

さくら 21

思春期を迎えるにあたり
知っておきたい たいせつなお話



(令和3年度リプロダクティブヘルス講座)

『母と娘で知りたい! 女の子の心とからだ』講座が 開催されました

- 日時 令和3年8月1日(日)
対象者 市内在住の小学校3年~6年生の女子と母親
講師 マザーリング・くらぶ広島
(助産師) 筆本静枝氏
内容 思春期の心とからだの変化
月経との付き合い方
思春期の娘のために母親ができること
参加者 10組 21名の方が参加されました

特集

更年期をもっと知ろう!

男性にも更年期はある…?

健康だからこそ起きる

更年期をもっと知ろう！

女性の更年期

日本人女性の閉経の平均年齢は50歳であり、その前後の約5年を更年期といいます。この期間に現れるさまざまな症状の中で、他の病気に伴わないものを更年期症状、その中でも重く日常生活に支障のあるものを更年期障害と呼びます。

女性の場合は、更年期の約10年間に卵巣ホルモンである**エストロゲン**の分泌が急激に減少することによって症状が現れます。

閉経前における身体的症状として、のぼせや顔の火照り、脈が速くなる、動悸や息切れ、異常な発汗、血圧が上下する、耳鳴り、頭痛やめまいなどです。精神的な症状としては、イライラや不安感、うつ、不眠などです。また**閉経後**には膀胱炎、尿失禁、腰やひざの関節痛、目、のどなどの粘膜の異常などの身体的症状と無気力感などが精神的症状として現れます。

男性の更年期

これまでは女性特有のものと思われていましたが、近年男性にも男性ホルモンの**テストステロン**が減少することにより、更年期障害が起こると言われています。

テストステロンは10代後半から20代にかけて分泌量がピークを迎え、中高年になってくると徐々に減少していく傾向にありますが、加齢だけが減少の原因ではありません。

低下し始める40代は中堅としての役割や管理職としてのストレスを抱え込みやすい時期と一致します。

男性は女性のように閉経に当たる劇的な変化がないため、いつ始まるのかいつまで続くのかが不明瞭なことがあります。年がせいだろうと放置するケースが少なくありません。幸せな更年期を迎えるためにも、家族や周囲が支え合う環境を作ることが大切です。

症状が深刻な場合は、医師に相談しましょう。男性更年期専門外来がなければ、症状に合わせて、泌尿器科や心療内科、精神科を受診しましょう。

プレ更年期

30代後半～40代半ばは「プレ更年期」と呼ばれる時期です。この時期は、更年期ほど急激ではないものの、閉経に向けて女性ホルモンの分泌量が徐々に減ってくる時期でもあります。

女性ホルモンは、肌や、粘膜、骨、血管、脳など体の様々な機能に影響しているため、人によっては心身に変化が生じ更年期特有の症状を感じる女性がいいます。

要因として、

- ① 女性ホルモンの分泌量、働きの低下（ホルモン値が正常とされても働きは低下していることもあります）
- ② 体質・気質
- ③ 家庭、職場、地域等における生活背景（環境）などの要因が重なり合っています。

この時期は更年期に向けての心構えをし、体と心の対処法について知り、準備ができる時期だと捉えて、体の変化を柔軟に受け止めていくと良いのではないのでしょうか。

更年期障害の症状 セルフチェックしてみましょう

女性更年期障害

- 顔がほてる
- 汗をかきやすい
- 腰や手足が冷えやすい
- 息切れ、動悸がする
- 寝つきが悪い、眠りが浅い
- 起こりやすくイライラする
- くよくよしたり、憂うつになる
- 頭痛、めまい、吐き気がよくある
- 疲れやすい
- 肩こり、腰痛、手足の痛みがある

男性更年期

- 気難しくなる
- 不眠
- 不安感や寂しさを感じる
- 気分が沈む
- ほてり、のぼせ、多汗
- 動悸や息苦しさをを感じる
- めまい、吐き気がある
- 疲れやすい
- 腰痛や手足の関節痛
- 頭痛、肩こり
- 手足のこわばり
- 性欲の低下

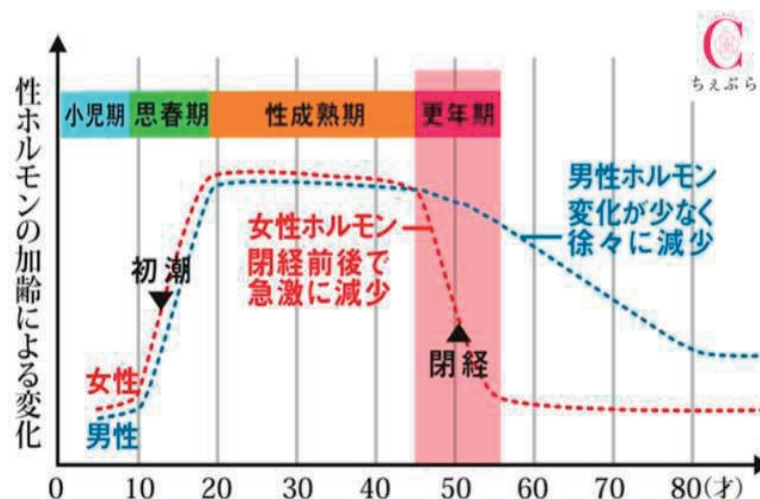
プレ更年期

- 月経の周期が短くなったり、乱れたりする
- 経血に血の塊が混ざる、経血量が一定でなくなる
- 月経前に吹き出物が出やすく、治りにくくなる
- 手足が冷える
- 眠れない
- やる気が出ない
- 疲れやすい
- めまいがする
- イライラする



更年期には子どもの独立や結婚、親の介護などで環境が大きく変わり、これに家庭や職場などでのストレスも加わります。社会的にも経済的にも負担が多い時期、家族や周囲が支え合える環境を作っていくことが重要です。

更年期障害はホルモンの減少が影響しています



(出典 NPO 法人ちえぶら)

更年期に起きやすい心のトラブル

新聞を読むのも
おっくうになるほ
ど元気がなくなり、
意欲をなくす



仕事に悩みを
抱え、出社、退社
ができなくなる



上司と部下の
間で、サンドイ
ッチ状態になり
悩む



ライバルや部
下が自分より先
に昇進したこと
で落ち込む



子どもが自立
して巣立った後
心が空虚になる



昇進した
ことで重責感に
さいなまれる



これらが原因となりうつ状態になるこ
ともあります

昼間は自分のペースでテレビをみたり、おやつを食べたり、寝
つ転がるなど自由気ままな生活をしていました。ところが、夫が
定年で、ずっと家にいるようになり、生活が一転したのです。
夫は、進んで家事をするタイプではないけれど、特に文句を言う
わけでもないのですが、主人を見るだけで「早くご飯食べさせる」とい
われてる気がしたり、出かけるにも「どこに行くんかあ」といわ
れただけで苛立ち、ストレスがピークに達しました。自分ペース
の生活が保たれなくなったあげく、うつ状態に。自律神経失調症
と診断されました。今思うと自分で自分を縛り付けていた気が
します。更年期、もう少し早い時期に更年期に対しての知識があ
れば少しは違っていたのではないかと思います。

(六十代)

更年期のちょっとした緊張で、胸がドキドキしたり、手が震
えたりしたことをきっかけに、またこんなことが起きたらどう
しようと、工作上的不安を覚えるようになりました。その後、
不眠、のぼせ、イライラ・・・と次々いろいろな症状が現れ、
そんな自分に大いに戸惑い、漢方、アロマ、ヨガ、ウォーキン
グなど、更年期によいと思われるものは真面目に試してみまし
た。そのどれもが特効薬とはいきませんでした。安心材料と
しては悪くなかったように思います。

悪戦苦闘の日々は今も続いてますが、最近思うのは、「更年期
にあまり向き合いたくないこと」も大事かと。今は身近にい
る先輩女性の元気な姿を見ることが一番の励みです。

(五十代)

更年期体験記



廣田登志子さん

《プロフィール》

岩国市教育委員会教育長職務代理者・山口県文化芸術審議会委員・岩国市文化芸術推進会議委員・(公財)岩国市文化芸術振興財団理事



錦帯橋芸術祭

「錦帯橋で岩国市歌を歌おう」



指揮者

廣田登志子さん



小学校長を退職後、公民館などでの合唱指導や、ジュニア合唱団の指導を行っている。また、平成25年から定期的に岩国市民文化会館大ホールで開催している「童謡や唱歌を歌って心とからだを元気に」では、童謡や唱歌の歌唱指導を通して、古き良き時代の歌の素晴らしさを伝えるとともに、コンサートホールで歌うことで、参加者に音響効果の素晴らしさを体感してもらう活動も行っている。



岩国市歌の制作

平成28年に、岩国市合併10周年を記念して制定した市歌の制作にあたって、作詞家村田さち子さんと作曲家池辺晋一郎さんが来岩した際には、曲のイメージづくりのため、岩国市をより知っていただく、岩国市内各所の案内役を市職員とともに務められました。また、錦帯橋芸術祭で実施された「錦帯橋で岩国市歌を歌おう」のイベントでは、多くの市民の協力のもと、指揮者を務められました。



IJC 岩国市ジュニア合唱団の指導

岩国市歌の普及を目的に立ち上げた小中学生を中心とした合唱団ですが、「錦帯橋芸術祭」や、ウィーン少年合唱団との共演、「池辺晋一郎&N響団友オーケストラ」への出演など、市内で行われる行事に積極的に参加し、活動の幅を広げておられます。



愛宕山ふくろう公園のオープンイベントで合唱を披露



音楽の指導者として今後の夢

退職後、たくさんの方との触れ合いが生まれました。こうした活動を通して、みなさんが喜んでくださることが、私のエネルギーとなっています。

これまで、小学生から90代までの幅広い年代の方々の指導に関わってきましたが、同じ曲を歌っても、年代によって全く違う感動があります。

小学生のうたには、純真無垢な素晴らしさがあり、大人の表現には、曲の時代背景と人生を重ね合わせた魂のこもった感動があります。

コロナ禍において、一堂に会することがままならない世の中ですが、世代を越えて同じ曲を歌うことで生まれるハーモニーや、音楽の“色”を想像するだけでワクワクします。



ご案内 information

「仕事に生きる家事講座」受講者募集

共働き世帯が増える中、夫婦での家事シェアが必須となっています。
仕事で身につけた計画力や段取り力などの「仕事力」は、家事を行う上で大いに役立ちます。
この「仕事力」を活かし、柔軟な発想で「家事」を楽しみましょう。

【日時】令和3年11月5日(金)

《午前の部》9:00~12:00 《午後の部》13:30~16:30

※午前か午後のどちらかにご参加ください。

【場所】岩国市民文化会館第1研修室

【講師】株式会社コンバート・ワン カジ奥斯代表 尾上元彦 氏

【申し込み締め切り】9月30日(木)



ワークライフバランス・女性活躍推進アドバイザー 派遣事業所募集

ワークライフバランスや女性活躍推進に取り組みたいと考えている事業所に対し、専門のアドバイザーを派遣し、社内研修会の実施や制度導入に関する具体的なアドバイスを行います。

【対象】岩国市内の事業所

【アドバイザー派遣時期】令和3年10月~令和4年2月

岩国市男女共同参画川柳募集



男女共同参画をモチーフに、日常生活にあふれる気づきを、5・7・5の川柳でユーモラスに表現してください。

【募集期間】9月27日(月)~11月26日(金)

【表彰】

○一般の部

最優秀賞(1点) 賞状及び賞金1万円

優秀賞(1点) 賞状及び賞金5千円

入選(3点) 賞状及び記念品

○学生の部

最優秀賞(1点) 賞状及び図書カード3千円分

優秀賞(1点) 賞状及び図書カード2千円分

入選(3点) 賞状及び記念品

※詳しくは、広報いわくに9/15号をご覧ください。

岩国市男女共同参画推進会議が6月25日に開催されました。



それぞれの立場から、様々なご意見をいただき、大変有意義な会となりました。

岩国市の今後の活動や取り組みに生かしていきたいと思っています。

お問い合わせはこちらまで

- 「仕事に生きる家事講座受講者募集」
- 「ワークライフバランス・女性活躍推進アドバイザー派遣事業所募集」
- 「男女共同参画川柳募集」の申し込みやお問い合わせは、岩国市人権課男女共同参画室
(電話:0827-29-5340 FAX:0827-21-1660
メール: jinken@city.iwakuni.lg.jp) まで



編集後記

今回の特集は、人生の後半戦をより豊かに過ごすため、更年期が女性だけでなく、男性にも訪れることを知ってほしいと思い、企画しました。自分の体と向き合うだけでなく、パートナーのことも思いやるきっかけになれば幸いです。

編集委員一同

さくら21 31号 2021(令和3年9月15日発行)

編集 岩国市の男女共同参画のための情報紙編集委員会
〒740-8585 山口県岩国市今津町一丁目14番51号

発行 岩国市総務部人権課男女共同参画室
TEL 0827-29-5340 FAX 0827-21-1660