

女性の健康を守る権利

「リプロダクティブ・ヘルス/ライツ」

(生涯にわたる性と生殖に関する健康と権利)

1994年、カイロで開催された国際人口・開発会議で提唱された概念で、女性の健康を、妊娠・出産のみならず、月経、避妊、中絶、不妊、性感染症、更年期障害などの面から幅広く生涯にわたって保障しようという考え方です。いつ何人子どもを産むか産まないかを選ぶ自由、安全な妊娠・出産、子どもが健康に生まれ育つ権利などが含まれます。



カンボジアの女性たちに妊娠中に起こるからだの変化について指導する保健ボランティア (写真提供：家族計画国際協力財団)

現在、発展途上国を中心に、世界で毎年約52万人の女性が妊娠・出産に伴う合併症で死亡しています(国連人口基金『世界人口白書2004』より)。これは世界のどこかで毎分約1人の女性が亡くなっているのに相当します。

リプロダクティブ・ヘルス/ライツは、私たちに馴染みのない言葉のように聞こえますが、女性の健康を守るためには必要な権利であり、女性が自分のからだと健康について主体的に考え、行動していくことが大切です。

女性にとって月経は健康のバロメーターといわれるくらい、体調と密接に関係しています。ですから、生理不順を軽く見えてはいけません。無理なダイエットをすると生理がなくなるのは、飢餓状態になったからだだが、生殖機能を停止させ、生命の維持をはかろうとするからです。つまり、無月経は、からだの異常事態を知

ダイエットを始めてから生理がこなくなりました。(10代・女性)

らせるサインなのです。(月経が90日以上こない場合を無月経といいます。)無月経が長く続いているというのは、体内の女性ホルモンが不足している状態が続いているということです。全身の代謝が悪くなり、放置しておくこと、将来、骨粗しょう症や高脂血症を引き起こす原因になります。ダイエットをやめても無月経が続くようなら、婦人科に行ってみましょう。

周囲から「子どもはまだなの?」などと言われると、悲しくなります。(20代・女性)

自分の体調を管理する方法として、若いときから基礎体温を記録することをお勧めします。習慣として続けていると、更年期に入って体調がくずれた際の診断に役立ちます。基礎体温をつけ、卵巣の機能をチェックすることは、決して子どもを産むためのものではなく、生涯にわたって自分の健康を維持するためのものでもあるのです。

昇進し、仕事と子育ての両立が負担になっていきます。疲れがとれず、無気力になるときがあります。(30代・女性)

一人ひとりが様々な選択肢の中から選んでいくことが大切です。

本来、子どもを産む・産まないを決めるのは、周りの人が口を挟むべきことではありません。夫婦でよく話しあううえで、最終的には女性自身が自分の意思で決める問題です。私たちの社会には、女性は「子どもを産むのは当たり前」「子どもを育ててこそ一人前」などとする考えが根強くあります。女性自身がこうした考えにしばられる余り、不妊治療に苦しむケースもみられます。しかし、女性の人生は子どもを産み、育てるためだけにあるわけではありません。それに妊娠・出産は、女性のからだにとって大きなリスクを伴うものです。そのうえで、自分がどういう人生を送るのか、

いまの状態です。仕事を続けていくのは、とてもつらいことだと思います。急に無気力になるといふのは、うつ状態になりかかっている心配もあります。このようなときは、全部自分でがんばろうと思わないことです。今の状況を周りに伝えましょう。もし、保健師、産業カウンセラー、産業医を置いてある会社なら相談してみるのが一つの方法です。健康でいきいきと働ける職場づくりは男女共通の課題です。事業所は、労働者が仕事と子育てが両立できる職場環境を整備する必要があります。そして何より大切なのは、自分の健康は自分で守ること。からだをいたわり、自分が疲れていることを認めてあげることです。子育てに手がかるのは一時期です。夫とよく話しあい、協力しあって子育てと仕事が両立できる道を探っていきましょう。

体調が悪いとき、自分のからだをいたわっていますか? 仕事が忙しいから、子育てや家事があるからと、つい自分の健康のことは二の次になっていませんか?

特集 心とからだの健康

大切にしていますか? 「自分自身」

特に、妊娠・出産の可能性のある女性のからだは、一生を通じて変化し、男性とは異なる健康面の配慮が必要です。健康で豊かな人生を送るためには、それぞれのライフステージにおいて、自分のからだの変化と上手につきあっていくことが大切です。ときには、自分を見つめ直す時間を持ち、心とからだからのサインに耳を傾けてみませんか。パートナーシップさいたま(さいたま市男女共同参画推進センター)で健康相談にあたっている医療の専門家のお話をもとに、女性の「心とからだの健康」について考えてみました。



年齢とともに変化する 女性の心とからだのライフステージ

思春期 ◆自分探しへの旅立ち

女性ホルモンの分泌が盛んになり、月経が始まる。



成熟期 ◆人生の選択は自分自身

女性ホルモンが一定のリズムを保って分泌される。仕事、妊娠・出産など、人生の選択を求められるとき。



更年期 ◆心とからだの節目を迎えるとき

閉経へ。女性ホルモンのバランスが崩れ、心身の不調を感じる人が多い。家族の理解を得ながら自分を慈しんでいきたい。



老年期 ◆いきいきと、新たな自分探しへの旅立ち

加齢にともなう病気が出てくる時期。健康に配慮しながら、充実した日々を過ごしていきたい。

通信員

REPORT

公募により「You & Me ~夢~」の編集に携わっている通信員のみなさんと一緒に考えてみませんか。

女性が健康であるためには、どんなことが大切だと思いますか?

◆働く女性は少々からだがつらくても無理しがち。でも、年に一度は人間ドックなどを受けて自分のからだをチェックすることも大切では(大間菜美さん)

◆規則正しい食生活、寝不足にならない、ストレスをためない、定期的に健康診断を受けること。また家族に多少無理をいっても、自分がいきいきできる時間を持つようにしたい(増田啓子さん)

◆自分自身のからだやそれに伴う心の変化について、日頃から正しい知識を身につけて、よく理解しておくことが大切(青木節子さん)

◆女性は多少の不調を感じていても家事・育児を優先することが多いと思う。健康は何にも代えがたい宝。自分が健康でいることが家族の幸せと考え、からだに少しでも異常を感じたら早く医療機関に行くことを心がけてほしい(岡本精文さん)

◆努力型の女性は一人で抱え込んで張り過ぎないこと。ややもすると、心身ともに不調になり、家族まで心配させてしまう(柴原早苗さん)