

# ゆいREPORT 4

—レポート—  
男女共同参画社会をめざす 2005.6.20 NO. 4



男女共同参画社会をめざす

ゆうレポート 4

平成17年6月20日発行  
刊行物登録番号 1711030

発行/東京都北区子ども家庭部男女共同参画推進課

T E L : 0 3 ( 3 9 0 8 ) 9 3 0 7  
F A X : 0 3 ( 3 9 0 8 ) 6 6 0 6

特集 **女・からだ・生き方**  
—それぞれの健やかさを求めて—

## 情報コーナー

『シクスティーズの日々  
～それぞれの定年後』  
[367.7]

久田恵著/朝日新聞社/2005



60代は、それぞれの暮らしの形や生き方が大きく変わる「人生の転換の時」。男性、女性、家族のいる人、いない人、いろいろな条件を生きるシクスティーズの思わずこぼれた感慨や本音を聞き取ったルポ。共感したり、驚いたり、励まされたり、60代世代のさまざまな現実が、ここにあります。

### 【大切にしたい!ココロとカラダ】

「心も体も健康で豊かに生きたい」。気になる症状や治療法に関する知識や情報を得たい方のために。



- 『はじめての「女性外来」』[495]  
対馬ルリ子著/PHP研究所/2004
- 『新・自分で治す「冷え性」』[495]  
田中美津著/マガジンハウス/2004
- 『働く女性たちのウェルネスブック』[495]  
荒木葉子著/慶応義塾大学出版会/2004
- 『女性のうつ病』[493] 野田順子著/主婦の友社/2003
- 『女性にやさしい病院ガイド』[495]  
対馬ルリ子監修/日本テレビ放送網/2004

### 新着図書のご紹介

- 『自己カウンセリングとアサーションのすすめ』[146]  
平木典子著/金子書房/2000
- 『世界の女性名言事典』[280]  
PHP研究所編/PHP研究所/2004
- 『「わたし」を生きる女たち』[281]  
楠瀬佳子・他編/世界思想社/2004
- 『先輩からのアドバイス こんなとき、あんなとき』[366]  
21世紀職業財団編/21世紀職業財団/2004
- 『女性学との出会い』[367.1]  
水田宗子著/集英社/2004

- 『いのちの女たちへ』[367.1]  
田中美津著/バンドラ/2004
- 『地図でみる世界の女性』[367.2]  
ジョニー・シーガー著/明石書店/2005
- 『女たちの単独飛行』[367.4]  
C.M.アンダーソン・他著/新曜社/2004
- 『虐待とドメスティック・バイオレンスのなかにいる子どもたちへ』[368]  
チルドレン・ソサエティ著/明石書店/2005
- 『人身売買をなくすために』[368]  
JNATIP編/明石書店/2004
- 『知っていますか? 高齢者の人権一問一答』[369]  
「知っていますか?高齢者の人権一問一答」編集委員会編/解放出版社/2004
- 『男の更年期障害を治す』[493]  
天野俊康著/講談社/2005

- 『不妊と男性』[494]  
村岡深・他著/青弓社/2004
- 『子育てに不安を感じる親たちへ』[599]  
牧野カツコ著/ミネルヴァ書房/2005
- 『孫育てじょうず』[599]  
主婦の友社編/主婦の友社/2005
- 『女性発明家の着想に学ぶ』[675]  
森野進著/発明協会/2005
- 『男たちの宝塚』[775]  
辻則彦著/神戸新聞総合出版センター/2004
- 『女が映画を作るとき』[778]  
浜野佐知著/平凡社/2005
- 『少子化社会白書 平成16年版』[334]★  
内閣府編/ぎょうせい/2004
- 『世界女性人名事典』[280]★  
世界女性人名事典編集委員会編/日外アソシエーツ/2004

※★印の図書は、センター内での閲覧のみとなります。

## GALLERY



作/戴 可蘭 (タイ コウラン)  
出身地 台湾  
日本美術家連盟会員/国際公募アート未来会員  
作品名「クレオパトラ・エジプトへの誘惑」

シェクスピアシリーズは、作者のライフワークとして代表作が多く、この作品はシェクスピア作品「アントニオとクレオパトラ」のなかで、アテナから遠征したアントニオが当初の目的を忘れ、クレオパトラの美貌に誘惑され迷う様子をイメージで表現したものです。

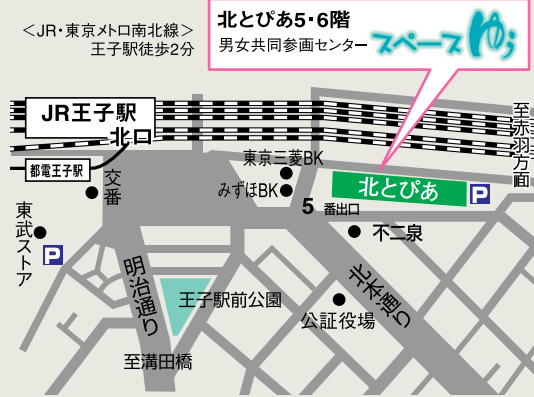
自由闊達に大胆な構図で描くスタイルで、色彩の鮮やかさや華麗な線描と共に、人物を内奥から捉えた二面、三面の顔の表現のおもしろさに作者の趣が感じられる作品です。

## 編集後記

スペースゆうでは、「女・からだ・生き方」について考える講座や講演をシリーズとして開催しています。今回もその中から、私らしいすこやかさを求めて、をテーマにした講座の紹介やわたしたちが「生きる」ために向き合う大切なときに会おう医療の現場で使われているキーワードの解説を取り上げてみました。

私たちにとって本当の健康とはなんなのか、病気になる時家族や周囲の人にあたる影響は? 社会はどんな制度でどう対応してくれるのか? 情報として持っていることはそれだけでも心強いものです。

一人ひとりが社会の一員として健全に生活することは基本的な人権です。男女共同参画センターはこうした基本的な権利を尊重できる社会の実現をめざしてさまざまな情報を提供しています。



編集・企画/北区男女共同参画センター「ゆうレポート」編集グループ  
E-mail: danjo-ka@city.kita.lg.jp

印刷/東京書籍印刷株式会社 Printed in Japan



古紙配合率100%再生紙を使用しています

# 女・からだ・生き方

「それぞれの健やかさを求めて」

人はみな健康でありたいと思っています。老いも若きも、男も女も、またハンディをもつ者もその思いは同じです。ならば、人はどのようなときに健康と感ずるのでしょう。

世界保健機構WHOは「健康とは、単に病気にかかっていない、病的状態が存在しないというだけではなく、身体的、精神的及び社会的観点からみて完全に良好な状態をいう」と定義しています。この定義に「精神的」という要素が加わったのは、1999年、つい最近のことです。人によって健康と感ずるかどうかは個人差があるということも踏まえ、より広い概念にしたのです。そして健康を支える医療も、進歩し、広がっています。

医療の進歩は著しく、いまや、先端医療、生殖医療は「神」の領域に介入しようとしているのではないかとさえ言われています。そのなか、年齢差、性差を考慮した医療が追求されてきています。また、我が国には数千年の歴史を持つ鍼灸、漢方など東洋医学の土壌があります。ここには人によって処方される「個の医学」の伝統があり、「病」との上手な付き合い方も提唱されています。更に、西洋医学と東洋医学はかつてのように対立ではなく、お互いを補うあうことも工夫されています。そして人々の権利意識もようやく医療の現場に及び、多様な選択肢から、それぞれが自己の責任で選択し、決定し得るようになり、言い換えれば、決定することを迫られる場面に直面しているのです。

ますます進化し、幅広くなる医療の今をキーワードから学習し、それぞれがそれぞれの健康を維持し、回復することを応援したいと思います。

key word

## キーワードから読み解く 医療の今

### 性差医療（性差を考慮した医療）

男女比に隔たりのある病態、発症率は同じでもその病態に男女差のあるもの、社会的な男女の地位と健康との関係の研究を進め、その結果を疾病の診断、治療法、予防に反映させようとするもの。これまでの医学は、女性を男性と同じか、小型の男性ととらえ、産婦人科以外の分野では性差は無視されてきた。しかし女性は、遺伝的、生物学的特徴、性ホルモンの影響、社会的文化的状況も男性と異なっている。これに配慮した医療の必要性が指摘されている。

### 総合医療

人間の体を格別の臓器として診る臓器別医療ではなく、複合的な不調をもたらしているホルモンの動きや、生活、体質、精神的な状況も加味し、人間をトータルにとらえようとする医療。

### 女性医療

女性は、思春期、性成熟期、更年期、老年期とホルモン状態や生活スタイルが大きく変化する。これにより女性特有の月経不調、自律神経や精神状態の乱れ、生活リズムや食行動の乱れ等が相互に関連し、全体的な失調、たとえば、月経障害、冷え、めまい、不眠、過食や拒食、うつや緊張、更年期障害を起こしやすい。これらの症状に対し、女性の特質を個人の尊厳として考慮し、アプローチする医療。

### 代替医療

鍼灸、漢方、整体、気功、マッサージ、アロマセラピー、サプリメントなど、それぞれの体質や気質、生活習慣をふまえて、症状を緩和し、快適に過ごすためのもの。

### 低用量ピル

ピルとは黄体ホルモンと卵胞ホルモンの2種類の合成ホルモンが配合された薬剤で、毎日1錠の錠剤を飲むと、その作用で排卵が抑制され、避妊の効果がある経口避妊薬。我が国では、医者処方箋がなければ服用できず、月経困難症の治療に利用されている。ピルは、1960年米国で認可されたが、我が国では長く解禁されなかった。この40年改良され、副作用の少ない避妊薬として低用量ピルが、1999年解禁された。

### コメディカル

看護師、臨床検査技師、理学療法士、作業療法士、社会福祉士などの医療協同従事者のこと。患者を主役としたチーム医療においては、医師とコメディカルも対等な立場で、専門性を発揮することが求められている。

### イメージトレーニング

東洋のヨガや座禅と西洋の催眠術とを融合させて開発されたもので、心身をリラックスさせて、軽い催眠状態になったところで、明るい肯定的なイメージを訓練し、精神の安定や自己の行動や人間関係の改善などに役立てていく技法。

### ホルモン補充療法HRT

更年期を迎えると、女性特有のホルモンであるエストロゲンの分泌が急激に減り、これによって、更年期障害といわれているのぼせ、発汗、動悸、目眩、冷え、頻尿、肩のこり、便秘や下痢など様々な症状がでる。ホルモンを補充することによって、この症状を抑え、緩和する療法のこと。

### 未病

漢方医学の概念では、健康か病気かではなく、連続的なものであり、病気というほどではないが機能が低下した状態、あるいは緊張が解けない状態など、正常のよい状態からやや変化している状態。たとえば、肩こり、頻拍、冷え、むくみなど。生活習慣病が登場した平成9年度の厚生白書に登場した。

### メンタルヘルスケア

精神疾患を持つ人々も含めた社会全般のひとびとの精神健康の保持・向上を目指す精神保健を軸としたケア。

### 患者の権利宣言（リスボン宣言）

1981年リスボンにおける世界会議で採択されたもの。良質の医療を受ける権利、選択の自由、自己決定権、情報に関する権利、尊厳性への権利などが宣言された。

### リプロダクティブ・ヘルス/ライツ

人間の生殖システム、その機能と活動過程のすべての側面において、単に疾病、障害がないというばかりでなく、身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態にあること。いつ何人子どもを産むか、産まないかを選ぶ自由、安全で満足のいく性生活、安全な妊娠、出産、子どもが健康に生まれ育つことが含まれ、生涯にわたる性と生殖に関する女性の健康と自己決定権の確立を意味する。

### 生活の質QOL

患者の状態や医療の成果をみる際に、単に生物学的側面のみではなく、患者の生活上での身体的機能、心理的機能、社会的役割を遂行する機能総体をいう。ここから医療の効果を見ると、医療提供の専門家によってのみ評価されるのではなく、患者でなければ評価できないところが少なく、患者中心の医療の必要性を示す重要な視点となっている。

### インフォームド・コンセント

医療の内容や危険性、回復の可能性を患者の理解できる言葉で十分に説明し、これに同意を求めること。

### セカンドオピニオン

現在かかっている医療機関から提供された治療法のみならず、主治医の診察も含む医療行為に疑問を感じ、納得のために別の医療機関を受診して求めた意見。これを求めるためにレントゲン等の医療情報は提供しなければならないとされている。

## 田中 美津さん

治療所「れらはるせ」主宰。鍼灸師、イメージトレーニングインストラクター。70年代初頭のウーマンリブ運動でがんばり、心身ヨレヨレに。その後メキシコ滞在中に「人は体だ」と悟り帰国。鍼灸師となって、'82年、両国に「れらはるせ」を開く。やがて「体は心で心は体」と気付いてイメージトレーニングのインストラクターになり、朝日カルチャーセンターで教えている。



### 人間は案外平等なもの

「自分が望むとおりの生き方しかしないと  
思っている、ふと小さくてもじめな昔の自  
分が蘇ってくる時がある」日常生活のひ  
とコマで、そんなふうに見えることがあるとい  
う田中さん。「外からの差別は見えやすいが、  
自分の内側に差別を支える女がいる。深いと  
ころに入ってしまった考えは、なかなかぬぐ  
えない」

「矛盾に満ちた私が出発点」である田中さ  
んは、体のことをテーマに据えるうち、人間は  
案外平等だと思ふようになったそうです。「私  
は体が弱かったのですが、おかげで、個という  
感覚、個人として立つことを、身体感覚的に  
受け入れることができました。私は私と  
思うようになったのです」

マイナスの札をプラスに変える。人生何事  
も良いことばかり、悪いことばかりではないし、  
それぞれの場で、自分の持っているもので勝  
負をかけるしかない。

### 「人生に無駄はないんです」

体に対して、もっとリスペクトするべき

人生と同じく、体も無駄なことばしていません。  
「体のセンサー機能がちゃんとしていれば、  
毒は出てきます。薬で止めれば薬にはなり

## 報告

# 『私らしい、すこやかさを求めて』

## 『からだは心と社会を映す鏡です』

スペースゆうでは、さまざまな角度から「女・からだ・生き方」について考える講座をシリーズで開催  
しています。3月19日には、「私らしい、すこやかさを求めて」と題し、医師の対馬ルリ子さんと鍼  
灸師の田中美津さんに、それぞれの立場からお話ししていただきました。



## 対馬 ルリ子さん

ウイミズ・ウェルネス銀座クリニック院長。都立墨東病院周産  
期センター産婦人科医長などを経て'02年よりクリニックを開院。  
'03年、女性の心と体、社会との関わりを総合的にとらえ、健康維  
持を助ける医療(女性専門外来)をすすめる会「女性医療ネットワ  
ーク」を設立。女性の生涯にわたる健康のために、さまざまな情報  
提供、啓発活動を行う。

### 健康にフォーカスした仕事をした

「ずっと女性を助ける仕事をした」と考え  
ていました。女性がのびのび生きる手助けが  
できれば、自分もそうなれると思って。産婦  
人科医となった対馬さんですが、周りは男性  
医師ばかり。病気の診断・治療に焦点をあて  
その前の状態はあまり問題にされないこれ  
までの医療にも、違和感を覚えたそうです。  
「女性を助けるという気持ちを実現したい。  
より良い健康、その人らしい健康に焦点をあ  
てた仕事をした」

こうして、対馬さんの女性外来への取り組  
みが始まりました。

戦後、激変した女性のライフスタイル。健  
康問題も、妊娠・出産に関するものだけでは  
なくなりました。また、患者の権利やジェン  
ダーに配慮した医療なども求められています。  
「女性の生き方が多様化している現在、だ  
れもがその人らしく健康を維持し、治療を  
受けることが大切。女性外来は、女性の健康  
に関する情報提供、ヘルスケア、疾患予防、緩  
和ケア、メンタルケア、女性のエンパワメント  
等を目的としています」

### 女性のためのクリニック開設

女性に多い疾患の専門家の協力による総  
合医療を提供するため、対馬さんはウイミン  
ズ・ウェルネス銀座クリニックを開院しました。  
「待合室から診察室まで、自分がかかるとし

て、どういふところなら緊張せずリラックス  
できるかを考えました。受診者は、幅広い年  
代に渡っています。また、初診来院者の訴え  
も、月経に関するもの、子宮内膜炎や更年期、  
精神的相談などさまざまです」

代替医療や緩和ケアとして、漢方やアロマ  
テラピーも導入しているとのこと。月経と低  
用量ピル、子宮内膜炎、性感染症、更年期障  
害、乳がんとマンモグラフィー検査、心理カウ  
ンセリングなど、女性の健康問題や治療につ  
いてのお話が続きました。

### 新しい健康の実現

健康とは、単に身体的な疾患がないとい  
うだけではなく、身体的、精神的、社会的に良  
い状態であることをいいます。女性の健康障  
害は、体と心の複合的な失調が多く、生命に  
関わらないとしてもQOL(生活の質)を落と  
し、自信を失わせます。

「健康は基本的人権であり、すべての人に  
自分の人生と健康を自己決定する権利があ  
ります。知識を持って病気を予防し、自分ら  
しい人生を実現していくあり方が、現代女性  
の健康です」

女性のホルモン状態やライフステージなど  
を考慮し、体と心をトータルな存在として診  
ていこうという女性医療は、女性にとってと  
ても心強いものです。私たちも、自分の体は  
自分で守るという意識を持ち、本当に豊か  
な健康を実現したいと思いました。

ですが、自分が関与せず、飛び越えて治せば  
いいのでしょうか？ 体も一生懸命生きてい  
る。だから、体に対してもっとリスペクト(尊  
敬、敬意)するべきです」

体にとって、四季の崩れは大変なストレス  
になります。特に卵巣と腎臓は冷えに弱い。  
女性の体はあまり変わっていないのに、暮ら  
す環境は大きく変わりました。

「最近では、コンピュータにあわせた空調など、  
私の体をぬぎにした快適さ、体を通過したも  
のでない快適さばかり。人間の体は、快がわか  
ると不快がわかる。体の声を聞くためには、  
体が気持ち良さを知らないためなんです」

### 体と心はつながっている

東洋医学では、病気になる前に治すことが  
大切。疲れている、冷えている、具合が悪いと  
きは、まず下半身を暖め、油ものは少なくし、  
10時までには寝るようにするといふそうです。  
また、人が病気になる最も大きな理由は心。

「心が落ち込んだときは、体の状態も悪い。心  
と体は一緒。体の具合の悪いときは、心でも支  
えられない。今ないものではなく、今あるものを  
数え上げる人生が、病気にとっては一番ですね」

最後は、田中さんによるイメージトレーニ  
ングを体験。参加者からも「気持ち楽にな  
りました」といった声が寄せられました。

## 北区保健センター

### 女性のための3検診

#### 骨粗しょう症検診

骨粗しょう症は女性に圧倒的に多く、骨折の原因の一つです。問診・骨密度測定(超音波検査)、個別相談などを月1回、各保健センターで行っています。対象となる節目年齢の方には個別にお知らせしています。

#### 乳ガン検診

女性に一番多いガンです。早期発見には、日頃の自己チェックと定期的な検診が大切です。40歳以上の方は2年に1回、乳ガン検診を受けましょう。募集は健康いきがい課で(6月・8月)行っています。

#### 子宮ガン検診

子宮ガンは30~40歳代で多く診断されていますが、20歳代の若年層で急激に増えています。20歳以上の方は、2年に1回(北区では偶数年齢者)子宮ガン検診を受けましょう。募集は健康いきがい課(4~6月)と滝野川保健センター(偶数月)で行っています。

#### お問い合わせ先

王子保健センター	TEL.03-3919-3100
赤羽保健センター	TEL.03-3903-6481
滝野川保健センター	TEL.03-3915-0186
健康いきがい課 健康増進係	TEL.03-3908-9016

## スペースゆう

女性医師による、女性のからだ総合相談。  
あらゆる世代のからの悩みに女性医師がお応えします。

#### からの相談

(第3水曜)午後6時~8時  
※相談は無料。予約制。

#### お問い合わせ先

男女共同参画センター  
(北とびあ6階)  
「スペースゆう」  
TEL.03-3913-0161



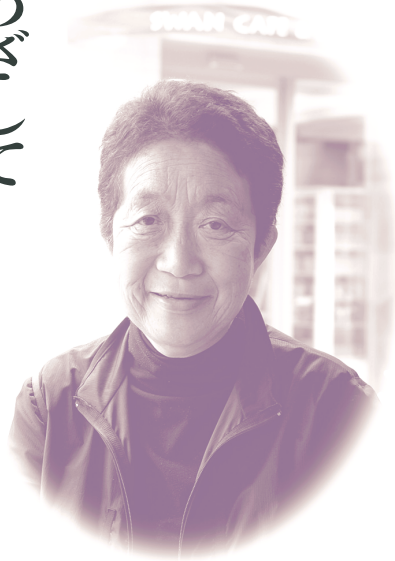
社会福祉法人ドリー・ウェイ理事  
スワンベーカーリー十条店

# 小島 靖子

障害者が

当たり前前に暮らせる町をめざして

働く障害者の止まり木として、地域で欠かせないパン屋として



王子養護学校の  
卒業生を応援する  
ウェイの会の結成へ

その頃、せっかく養護学校卒業後に就職しても連日の長時間の就労で心身の疲労が貯まり「気晴らし」の場がないことから離職にいたるケースが多かったといいます。そこで卒業生の親と「ウェイの会」を立ち上げ、卒業生が立ち寄っている話せる場を作りました。働く上で辛くなったとき、そこへ行くと見知った顔が見られホッと、また翌日からがんばれるようにと願いながら…。

スワンベーカーリー  
十条店誕生へ

働く場を失っていた卒業生の働く場づくりと外で働いている卒業生が安心して立ち寄れる場、そのふたつの課題を「一気に解決しよう」と計画したのが「スワンベーカーリー十条店」でした。

「障害者も納税者になれる」、「働く喜びがあれば生きる張り合いにつながる」とヤマト福祉財団を立ち上げたヤマト運輸会長の小倉昌男氏に「わたしたちに2号店をやらせてください」と果敢に挑戦できたのは小島さんが長年、障害者、とひとくくりにはできない多くの生徒たちとつきあってきたからです。

この子にはパンをこねることが、この子には接客が、この子には力仕事…と具体的な一人ひとりの顔が浮かぶからこそ、不利な

数学の教員になるはずだった小島さん

障害者との出会いは大学在学中に「数概念の発達、形成」を調べるために身障学級に行ったのが最初です。そこで障害を持った人に関心を持ち、卒業後最初に赴任した中学校で身障学級の担任をさせていただきました。当時はまだ学芸大学にも特殊教育学科はなく、障害者のことを専門に学んだ経験もないままのスタートでした。

障害があるからこそ  
地域で…

4年後に異動したのは八王子養護学校でした。当時「障害のある人に教科学習はやっていない」と思っていた小島さん、この子も地域の学校へ行くべきだ。障害を理由にして住んでいる地域から離れた養護学校に行くべきだとする養護学校義務化は間違っていないと考えるようになりました。

パン屋だけでは力を発揮できない生徒を思い浮かべては、各家庭に眠るいらなくなつた本を買取り取るリサイクル事業とも提携した事業も展開しています。

また、社会福祉法人を立ち上げ、親から離れて自立して暮らすためのグループホームや体験宿泊ができるウェイの家、就労支援事業も始めました。働いて、暮らす、両方が揃って



▲出張販売にでかける前のひととき



障害者が町に出るようになって世の中も変わってきました。企業も障害者の雇用を社会的役割として積極的に考えるようになりました。パンの販売を通して初めて障害者と接した人からは「元気をもらえる」「気持ちがいい」といった声を聞き、障害者が働くことには能率では評価できない別の価値があることも気づかされたといいます。これからは、都営住宅でのグループホームの開設、おいしく元気のある夕食サービス、区内の公園を、障害者が世話をする果樹園にしてみんなが楽しみに行く…。障害者が町でいきいき暮らすためには、まだまだやっていきたいことがたくさんあるんですと語る小島さんでした。

これから…

はじめて障害者が地域で当たり前前に暮らすことになると考えているからです。

## \* 相談室から \* —癌の疑い—

最近 1乳癌、2卵巣癌、3子宮頸癌・子宮体癌、の疑いの精密検査についての相談を受け思うところをお話します。癌と聞いたら恐れてしまい、精神的にもおいつめられて逃げたい気持ちになります。逃げることで、助かるものも手遅れになってしまうので何とか前向きにと追いつめないように助言をしています。癌は悪性な新生物で、成長します。高齢になれば成長が止まったり遅くなったりする可能性もあります。長生きすれば癌の罹患率が高くなりますが、長生き故とも考えれば良いのかなと思います。



### 1. 乳癌

乳癌は必ず宣告される癌で、以前は胸の筋肉をも含んだ切除術をほとんどの場合行っていました。現在は大きく切除しても必要最小限の切除でも治癒率はほぼ同じとみなされています。放射線の有効性、抗がん剤の進歩も有りますが何よりも早期に小さいうちに見つけて治療する事がより有効です。

### 2. 卵巣癌

卵巣腫瘍で悪性が疑われる所見、経膈超音波検査で液体が貯留したような単一の所見の中に充実性の病変が見られた場合などに腫瘍マーカー、MRI、カラードプラーで血流を見るなど検査を進めています。疑いが濃くなれば直接卵巣を見なければ確定診断は出来ません。

### 3. 子宮癌

北区では、子宮癌検診が行われています。昨年までは30歳からの検診でしたが、本年より20歳以上の偶数年齢の方が対象となりました。受診間隔は2年に1回となりました。若年者の子宮頸癌は進行が早いと言われ半年に一度とも言われています。自分の健康は自分で管理して頂きたく思います。不正出血があったらすぐに婦人科受診をお勧めします。特に閉経後の出血は子宮体癌の徴候として注意していただきたい事です。7日をこえる出血は変だと思って下さい。年だから、恥ずかしいからというお気持ちを手遅れにならないようにご注意ください。多くの場合、女性の癌(甲状腺・乳房・子宮)の治癒率は他の癌に比べて良いように思われます。

松下クリニック 松下 真理

