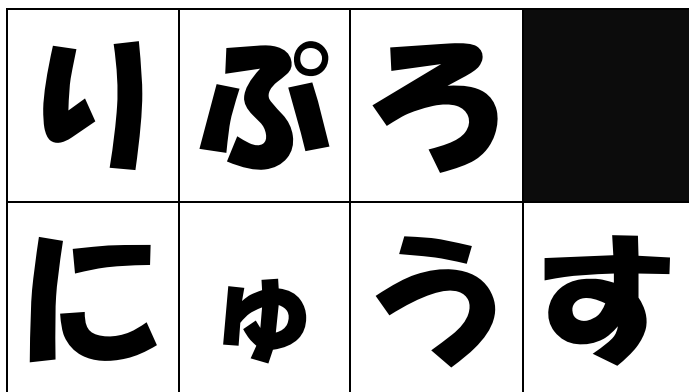




2015. 8 月号 Vol. 38

編集・発行／リプロネットみやぎ

CONTENTS

- 2015 年度通常総会開催報告
- 研修会開催報告
「女性のライフスタイルとタバコの害」
- 2015 年度事業について

2015 年度通常総会が開催され、新年度の活動が決まりました

6 月 17 日 (水) エル・パーク仙台セミナー室において「2015 年度通常総会」が開催されました。会員総数 52 名中参加 18 名、委任状提出 12 名。総会は成立し、議長に宗片恵美子氏が選出されました。

代表挨拶・・・現代の性と生殖の課題を見据えた活動を



最近の調査で、体外受精による出生児の割合が 27 人に 1 人という報告が出されました。生殖医療が大きく変化し、出産はもはや当たり前のこととは言えない時代になっています。いま社会が求めているものは何かを見据え、私たちリプロの活動にどう繋いでいくかを考えていかなければならないと感じています。

クリニックを開業して 16 年になりますが、このところ性の悩みや性的な関係などについての相談件数が少なくなってきました。インターネット、スマホなどの普及で、緊急に相談したい場合は自分で瞬時に情報を得られる社会にあるからでしょうか。不安定な経済状況を背景に、社会全体に余裕がなく、健康感が乏しいがゆえに、問題があっても問題として意識されない、また意識されにくい状況にあります。

今年度は「女性の健康」連続講座の開催を計画しています。昨年度の事業計画にあげた「リプロ街角保健室」(仮称)について検討を重ねるなかから生まれた新事業です。連続した内容のプログラムで、「女性の健康」についてのニーズの変化にリプロなりに応えていくことをめざします。

講座に参加される方たちが、自分の性、パートナーの性、そしてそれぞれの関係性を見つめ直し、自分らしいよりよい人生のために役立つ知識や情報に出会えることを望んでいます。

2015 年度の活動概要

■ 「女性の健康」連続講座を開催します。

開催は原則月 1 回。今年度は全 6 回の開催となります。参加者は通年で募集し、定員に満たない場合のみ 1 回ごとの参加を募ります。会費は通年 2500 円。1 回参加 500 円。会費は資料代に当てます。

プログラムの内容は決定次第チラシなどで告知します。

[会員の皆さまへ]

ご参加はもちろん、受付、記録など、できることでのご協力をお待ちします。事務局までご連絡ください。

■ 若者のための市民活動体験に参加します。

総会に続いて「会員研修会」が行われました。

女性のライフスタイルとタバコの害

村口きよ女性クリニックなどで禁煙外来を担当する山本蒔子先生（禁煙指導医、内科医）から、女性のからだと健康や世代を超えて影響するタバコの害、誤った喫煙情報などについて、豊富なデータを示しながらわかりやすく解説していただきました。一般の参加者は4人でした。



■女性の喫煙率が高まっています

近年成人男性の喫煙率は減少傾向にありますが、女性と若者については上昇しています。喫煙の害について従来は男性のデータをそのまま女性に当てはめていましたが、性差医療が始まり、女性とタバコの害についてもしっかりと訴えていく必要があります。

タバコの煙に含まれる 4000 種類もの有害な化学物質は、肺胞まで深く入り込んで全身を巡り、動脈硬化、ガン、高血圧、糖尿病などの疾患の原因となります。女性の体内においては、内分泌環境に影響を与え、卵巣の機能異常や月経異常、妊娠・出産および更年期など、女性の生涯にわたって悪影響を及ぼします。

■卵巣と女性ホルモンへの喫煙の影響



タバコの煙の主な成分は、血流の減少を起こす「ニコチン」と血液中の酸素を低下させる「一酸化炭素」です。これらの成分は卵巣機能に大きな影響を与え、女性ホルモン濃度を低下させ、早期閉経、不妊、月経困難症、妊娠時の流産や早産などのリスクを高めます。

また、喫煙者の細菌性膣炎は非喫煙者に比較して約3倍。免疫低下によって感染症が継続する原因ともなります。子宮頸ガンのリスクは能動喫煙で2.3倍、非喫煙者でも夫などからの受動喫煙で42%増えるという調査結果が出ています。

他にも、女性の喫煙は、骨粗鬆症の進行が速くなる、更年期の女性ホルモン補充療法の効果が減弱する、歯周病や肌荒れが進むなど、まさに全身の機能や健康に大きなリスクをもたらします。女性の心筋梗塞の危険因子の第1位も喫煙です。

■タバコを止められないのは意志が弱いから？

からだに悪いと知っていても止められない喫煙習慣。それはニコチンに支配された「ニコチン依存症」という病気です。喫煙者の脳は、喫煙していない時には機能低下状態にあり、喫煙でニコチンが入ると一時的に非喫煙者のレベルに近くなります。「頭が冴える」「集中できる」「ストレスが解消する」など、喫煙者が喫煙

の理由としてあげるこれらの状態は、一時的にニコチンの欠乏状態が取れたことによる「認知のゆがみ」です。

ニコチンが脳で放出するドーパミンという物質は快感や快楽をもたらし、ニコチンが欠乏するとイライラして、快感を回復させるためにまたタバコを吸うという繰り返しになります。「ニコチン依存症」によるメンタルヘルスのリスクとして、うつが約 2 倍、パニック発作が約4倍、睡眠障害や自殺の危険性も増加します。妊娠女性のメンタルヘルスでも同様のリスクが認められます。タバコに含まれる様々な添加物も依存症を増強させる要因となっています。

タバコがやめられない…、それは既に「ニコチン依存症」の症状で、専門医による適切な治療と指導が必要です。



■妊婦の喫煙のリスクは子どもにも向かう

妊娠中の女性が喫煙していると、出生児の体重、身長が平均値を下回るだけでなく、タバコの有害成分が胎児の脳細胞を減らし、知能低下、行動障がい、こころの不調など子どもの一生に関わるリスクが高まります。また胎児の酸素と栄養が不足することから「少しの食べ物でもやせない遺伝子」のスイッチが入り、生まれた後に肥満になる率は、喫煙しない母親から生まれた子どもの3倍にもなります。

■受動喫煙も死亡に至る深刻な疾患の原因に

世界 192 カ国で受動喫煙の影響で 63,000 人が死亡。2004 年、WHO が行った世界初の調査報告で、うち 40% が 15 才未満の子どもです。子どもにとっての受動喫煙は、気管支や肺の病気、小児がん、乳幼児突然死症候群など命に関わる疾患だけでなく、中耳炎、歯の疾患、学力低下などの原因ともなります。子どもの前では決してタバコを吸ってはいけません。

大人でも、非喫煙の女性の 35%、男性の 33% が受動喫煙に曝されて、心臓病や肺がん、呼吸器感染症などで死亡と報告されました。家庭や職場での受動喫煙は非喫煙者の運命を暗転させます。受動喫煙も「うつ」のリスクを高めることがわかっています。

絨毯や壁紙などに付着・残留した煙の成分が、後に揮発・浮遊して起こる「サードハンド・スモーク」も同じようにリスクを高めることも知っておかなくてはなりません。

■ニコチン依存症は禁煙外来で受診・治療

禁煙外来では、禁煙すると出てくるニコチン欠乏の症状を和らげる薬(禁煙補助剤)を使い、吸いたくなかった時の対処法なども指導します。禁煙補助剤はよく効きます。3 カ月、5 回の通院でほとんどの人が禁煙に成功しています。

最近嗅ぎタバコやガムタバコ、電子タバコなどの製品が出ていますが、いずれにも健康に害のある成分が含まれています。安全なタバコ製品はありません。禁煙に成功すると、健康によい影響が出てくるだけでなく、食事がおいしい、若くなった、肌がきれいになったと言われる、自分に自信がついてきた、などの感想が聞かれます。自分の大切な人たちの人生まで巻き込むタバコの害。百害あって一利なし。禁煙の大切さをしっかり認識したいものです。

【アンケート回答から】

○大変わかりやすかったです。禁煙スペースがもっと広がって、喫煙の機会がなくなればよいと思いました。
(女性)

○妊娠中の喫煙がこどもの発育や肥満に影響することを初めて知りました。よい内容でした。(30代女性)

○ニコチンの害とそれが女性の健康に及ぼす悪影響について初めて知って驚きました。参加してよかったです。
(60代女性)

2015 年度事業

はじめます

世代をつなぐ、リプロ「女性の健康」連続講座

自分のからだところ、大事にしていますか

妊娠、出産にかかわる性の仕組みを持つ女性のからだ。そのことが生涯にわたって自分の健康と深く関わっていくことを知っていますか。

「妊娠・出産は先のこと、今は関係ない」「なかなか妊娠しない・・・」「もう関係ない」。でもからだの中は無関係ではありません。いま若者世代が抱えている性の問題は、それ以前、その後の世代の女性の性の健康に通じる問題でもあり、世代で切り離すことはできないのです。

どの世代でも自分のからだをいたわってあげることが大切。自分の性を大事にすることは、パートナーやまわりの人たちのからだところも大事に考え、それぞれの生き方を尊重できることにつながっていきます。

かけがえのない性を健康に過ごせるように、知識や情報という栄養を補給する講座をはじめます

【気づくために】【考えるために】【判断するために】【伝えるために】

《連続講座の内容》

同封のリーフレットをご覧くださいのうえ、ぜひぜひお申込みください。(先着 20 名)

また周りの方へのお知らせや参加のすすめなど、広報のご協力をよろしくお願いいたします。

=====

【編集後記】

梅雨も明け、本格的な夏到来です。9 月からはいよいよ“リプロ『女性の健康』連続講座”が始まります！

月に一度、自分のからだところについて私たちと一緒に考えてみませんか。

たくさんの方のご参加をお待ちしております。

リプロネットみやぎ事務局

FAX:022-292-0167

e-mail:repro@muraguchikiyo-wcklinic.or.jp