



1998年初秋号

編集・発行

〒980-0021

仙台市青葉区中央4-7-25 ライオンズMS205号

「リプロヘルス・ネットワーク」事務局

TEL.FAX 022-227-0052

CONTENTS

- 「語る」ということ
- レポート・第1回りぶろサロン「女と男の更年期」
- グループ紹介
- リプロ掲示板

## 「語る」ということ

長池女性健康相談所 秋葉 良子

何か不安だったり、悩んだり、迷ったりした時、私たちはどんな事をしてそのことを乗り越え、解決していくのだろうか。まず身近な人に話したり、本を読んで関連のありそうな事を調べたり、専門家の意見を聞いたりするのだろうが、事と次第によってはそうもいかないことがあり、その只中にうろうろしたり、反対に身動きのならないような状態のままだったりすることもある。

特に性と生殖に関する事は一種独特の羞恥が伴い、なかなか自分のこととして言葉にしにくく、相談したくともためらわれることであろう。生命現象のなかにごく当然のこととして存在し、その健康も権利も十分に尊重され守られなければならない、「自分らしさ」の大きな要素である「女性であること」「男性であること」に関連した自分の問題はかなり根源的なことであるはずなのに…。

柳田邦男氏は、日本人が非常に良く日記を書く国民であること、闘病記等の体験記が人々の手によってかくも多く書かれていることなどを挙げて、我々にとって書くことの持つ意味、それによってもたらされる癒しについて重要な示唆をしている、「書く」を「話す」に置き換えてみよう。

私は毎日多くの女性とお会いしてカウンセリングをしているが、医療の現場を背景に仕事をしているので、医学的なことのアドバイスや専門的な観点からの意見を言うことによって相談者の援助をする事もあるが、一番の援助はその人の訴えに耳を傾けること、自分の事を話せるように助け、話せるような関係を創っていくことである。

カウンセリングの基本は「傾聴」であり、相談者との開か

れた関係であるが、お会いできるまでにその方にとっては前段階があり、自分の問題を話してみようと思い、来所するまでが第一の大きなハードルである。だから行動を起こすことにより、その問題を乗り越えていく第一歩が始まったことになるのだが、その一歩の踏み出しが難しいらしい。

私の傾聴はその葛藤の大きさ、思い切るまでに使ったエネルギーの大きさ、その人が決心をつけるまでの苦しさを聞くことから始まる。「思い切ってここに来られてよかったです」と心から思う。そして「話しただけでもとても心が軽くなった」という言葉がしばしば聞かれるのだが、これが「話す」ということの持つ効用であり、人が互いに関わって出来る一番の援助で、それだけで自分で問題解決の道を見つけたりする事も多い。

話すことの大切さを「繰り返し繰り返し語ることによってもたらされる癒し」(繰り言を言うことだって意味がある)と、河合隼雄氏もいっているのだが、これは独り言ではなく、誰かに批判されることなく、共感をもって聞いてもらうことによってもたらされる。

先日開かれた「みんなで語ろう」というリプロヘルスネットの集まりなどは、ハードルのない仲間同士の集まりであり、お互いが出会い、共通の立場で話し合える絶好の場であろう。互いの違いを受け入れあうこと、その場で起こったことは場の外には不用意に漏らさないことなどの最小限の大切な約束が守られれば、グループのなかで自分について語り合うことは、互いに支えあい、癒しあい、知識を共有しあうことが出来る、とてもいい機会になることだろうと期待している。

## レポート 第1回《りふろサロン》

# 「みんなで語ろう、女と男の更年期」

6月13日、性と健康に関する悩みや問題を抱えている人たちが、それぞれのテーマについて話し合おうという《りふろサロン》が開かれました。第1回目のテーマは「女と男の更年期」。今回参加されたのは30代から40代後半の方々が多く、「更年期」に対する悩みや不安、気になっていることなどを、時には笑い声も出るなごやかな雰囲気の中で語り合いました。スライドを交えたわかりやすい解説も好評でした。ここではその主な内容をご紹介いたします。(注:◎はアドバイザーの解説)

### 私が参加した理由

- 更年期に対する知識を得たくて…(40代半ば)
- 体調が悪くて病院で検査しましたが、どこも悪くないと診断されました。でも出勤するのも辛いのです(30代後半)
- 5年ほど前から生理が不順。のぼせなどもあり、更年期ではないかと心配で…(30代後半)
- 更年期の心にどう対応すればいいか知りたいと思いました(40代後半／30代後半)
- どんなことに気をつけなければいいか、今のうちから知っておきたいと思って…(20代後半)

### 「更年期」って何だろう?

◎40代後半から50歳くらいまでの時期を更年期と呼びます。更年期は、幼年期、思春期、成熟期があるように誰にでもあるもの。更年期を過ぎなければ老年期は来ない。問題なのは「障害があるか、ないか」で、それによって更年期の受け止め方が大きく変わってきます。女性の場合は、更年期に入ると卵巣の機能が低下し、卵巣から出るホルモンの量が少なくなります。そのため体のバランスが崩れ、様々な障害が起こりやすくなります。頭痛やめまい、動悸など何種類かの症状と一緒に感じるのが特長で、体だけでなく心の面にも大きく影響を及ぼすこともあります。こうした症状は、他の病気の場合もあるので、病院で検査してもらい、その結果異常がなければ、更年期の症状と思っても良いでしょう。

### 生理が辛い

- 生理痛がひどいのですが、会社がとりあってくれません。出社するのも苦痛。イライラして、当たり散らしてしまうこともあります。

ストレスなど精神的なものも作用するのでしょうか。

◎生理の1週間くらい前から、ホルモンバランスの関係で精神の緊張が高まり、イライラなどの症状が出てきます。こうした症状は、今まででは当たり前とみられてましたが、ここ3年くらいで、「PMS(月経前緊張症候群)」という一つの診断名がつけられる時代になりました。PMSを軽くするには、血液の循環を良くすることが大切で、“マンスリービクス(月経痛体操)”が効果があるといわれています。

痛みがだんだん強くなるようであれば、まず「子宮内膜症」が考えられます。これは子宮の内膜が、本来あるべき所ではない部分(子宮の筋肉内や卵巣内、子宮の外側など)にあることによる病気です。月経痛があって、月経の周期が今までよりも短くなる、月経血の量が多くなる、という三つの症状があったら「子宮筋腫」も考えられます。筋腫と内膜症が合併していることもあります。

基礎体温をつけ、受診の時それをもっていくと、診断の際とても参考になります。自分で自分の健康管理をするつもりで記録しておくと良いでしょう。

### 男性の更年期／パートナーの場合

- 40代に入って、肩凝りや頭痛がひどい、疲れやすくなったと言うようになりました。検査しても何ともないと言われ、最近ではうつ状態にぶつかっているようです。
- 仕事(自営)でほとんど休みなし。最近うつ病かなと言うようになり、人とも会いたくないし、肩凝りも癌じゃないかと悩んでいます。私はストレスをためて帰ってくる夫の話を聞くだけで、何もしてあげられません。家族旅行などでストレス解消を、と思っても、夫のストレスはどんどんたまる一方です。
- 年中疲れているようです。休みの日はみんな家でゴロゴロしている。うちは平和なのかな、とも思います(笑)。夫の状態をわかっていても、自分が疲れるとあたってしまう。自分のストレスも解消しないと、私自身がもたない。家庭は自分でもっている、と思わないとやっていけない(笑)。
- 資料には、男性の更年期の時期に出やすい病気として、前立腺肥大症、うつ病、インポテンツなどとあって、おかしいと思ったら泌尿器科とか診療内科で相談するとありますが、他にも精神科とか、男の人にとって行きづらい科が多い。婦人科はあるが男性科は無いですね。女性でも婦人科に行きにくく

て内科に行くこともあるくらいですから、もっと行きやすい感じのクリニックや、こうした症状で悩んでいる男性をトータルに診断してくれる科があれば良いのにね。

◎男性は性機能が衰えた時に元気が無くなったりと感じ、それによって自信を失ったりします。そうしたことは年とともに衰えてくるのが当たり前と思わせることが大切なのではないでしょうか。

女性の場合は、閉経になると女性でなくなった喪失感を感じる人もいますが、性に関しては受け身。精神的コミュニケーションがあるかないかで心地よさはだいぶ違います。男性は自分がアクティブに動かねばという責任感、こうあらねばならぬみたいな体験的使命感があって悩むのだと思います。

## 自分の体も変化する

●最近、ふと気が付くと手がしびれことがあります。更年期なのかと思うのですが。

●気持ちが悪くなる程肩凝ります。整形外科に通ったが治らなかった。運動不足もあると思います。整体はその時は気持ち良いのですが、次の日には戻ってしまいます。

●クシャミとかで尿がもれことがあります。疲れるといどくなるよう、尿失禁の度合いが自分の健康のバロメーターになっています。

◎肩凝りは、全て僧帽筋の疲労からきているので、ラジオ体操のように1点を見つめて肩だけを回すなどのストレッチ運動を毎日10分やるだけでだいぶ違ってきます。自分の体が楽になる体操を作り出し、1日に5分でもいいから続けることです。

尿失禁には腹圧性（腹圧が足りない）、切迫性（神経・筋肉が緩む）、混合型があります。尿失禁はなかなか人に話せない悩みです。この場合は仰向けに寝て、お尻を持ち上げ、肛門を閉める運動を。尿道と肛門に8の字型に括約筋があり、肛門を閉めると尿道も閉まります。年と共に筋肉は緩むのですから、こうしたトレーニングは有効です。タンポンを入れると尿道を圧迫してもれないこともあります。

## 経験に学ぶ／更年期の上手な乗り切り方

●45歳くらいで月経前の頭痛に悩まされました。不正出血が時々あり、ホルモンのバランスも崩れ、薬をすすめられましたが具合悪くなり中止。52歳で閉経。閉経を女でなくなったと暗く考え

ないで、身軽になったと前向きにとらえました。閉経前の2~3年はつかみにくい月経周期に苛立ちを覚え、閉経が待ち遠しく思えました。60代半ばになって両親の介護、仕事などのしがらみが無くなつてから、更年期の症状を感じるようになりました。仕事や何かに熱中して過ごすことが、更年期をやり過ごす一つの方法だと思います。更年期・閉経を自分の人生の節目の一つとして、あらかじめ受け止めていた事も良かったと思っています。

## 話し終えて

●尿失禁の悩みは、なかなか言えないことでした。自分なりに合う方法を探し、対応していくと思います。

●スライドでの解説を聞いて、弱い面が更年期障害ということで強く出てくるということがわかつただけでも気持ちが軽くなりました。「死ぬわけじゃない」。本当にそうです。

●うまく相性の合う医者を探す（ドクターショッピングという）ことも大事ということを聞き、これからは病院選びも大切な、と思いました。

●主婦は自分の健康管理がおろそかになります。症状はあっても、生活にさほど影響ないとやり過ごしてしまいます。体調が悪い時には検診を受け、後々の影響を少なくしておこうと思います。

●自分の中で抱えていたものは、話すことによって解き放していきましょう。頭でわかることと、経験することは違います。真っ只中に来て、初めてその違いが分かります。自分の中に起こるざわめき、生身の私の揺らめきを、大切にこまやかに受け止めていきたい。

◎健康など様々な知識を、その時、その年代にふさわしい自分自身の知恵として、それぞれ自分流に生かして欲しいと思います。



## グループ紹介

### 宮城思春期保健指導研究会

宮城思春期保健指導研究会は、1986年、県内の小・中・高校、保健所、市町村、医療機関、相談機関などで、思春期保健相談指導等に関わっている保健婦・助産婦・看護婦・養護教諭の研鑽・情報交換などを目的として発足した私的な研究会です。以来12年、年2~4回のワークショップ・研究会・講習会・情報交換など、地道に研鑽を重ねて現在に至っています。研修会や講演会は会員以外の仲間にも広く呼びかけ、テーマによっては一般市民の方々にも解放してきました。

7月には、(財)地域社会振興財団の援助で、思春期

の様々な問題行動の根底に存在しているといわれる「ライフスキル〈生きる力〉」の形成をめざす健康教育ワークショップを開催。この時期の問題行動・薬物乱用・喫煙などの防止指導法の理論を学び、体験学習を実施しました。思いがけない程多数の申込みがあって、今日現場で抱えている問題の大きさに改めて思い至りました。思春期をとりまく様々な困難な問題や現象の中で、子供たちの心と体の健康を守り、「生きる力」を持たせるに、私達が学ばなければならないことばかりの様に思います。

私共の研究会は、リプロネットの中で少し異質感がありますが、ネットワークに参加することで、大人社会への働きかけの足掛かりになるのではと思っています。

## 【リプロ掲示板】

### ■第2回「りぶろサロン」開催

「りぶろサロン」(「リプロネット講座」名称改め)は、性と健康に関するテーマにそって、それぞれの悩みや問題点を話し合おうという、だれでも参加できるフリートークの集まりです。

第2回目のテーマは『みんなで語ろう、「これでいいの?私の避妊』。避妊に関する不安や疑問を話し合い、正しい避妊の知識を学んでいきます。コーディネーターは、からだと心の問題を考える「グループMOMO」の宗片恵美子さん。アドバイザーは佐々木悦子婦人科クリニック院長・佐々木悦子先生です。避妊は女性だけの問題ではありません。男性の参加もお待ちしています。

- ・日時／9月19日(土)13:30~16:00
  - ・場所／リプロヘルス・ネットワーク事務局(女性健康相談所)
  - ・募集定員／申し込み先着15名
  - ・参加料(茶菓代)／500円
  - ・申し込み方法／9月1日より電話にて受け付けます。
  - ・受付の曜日と時間／月・水・金の14:00から16:00まで
- ※定員になり次第、締め切りいたします。
- ・申し込み先／リプロヘルス・ネットワーク事務局

「りぶろサロン」への参加申し込みや入会などの各種お問い合わせはネットワーク事務局まで、電話にてお願いいたします。

**TEL022(227)0052**

月・水・金曜日の14:00~16:00

### ■『全国一斉〈女性のからだと性の電話相談〉』開催

この秋、ウィメンズセンター大阪の呼びかけにより、全国14カ所で『全国一斉・女性のからだと性の電話相談』が行われます。仙台ではリプロヘルス・ネットワークのメンバーである「グループMOMO」が中心となって準備をすすめてきました。

これは専門家が質問に答える電話相談ではなく、同じ体を持つ女性が相談者の話をきちんと聞き、問題を整理して、自主的に自己決定できるよう、支え合うことを目的とした電話相談です。女性の体と性に関する様々な悩みや疑問などをお寄せください。

・日時／11月1日(日)・2日(月) 13:00~20:00

・場所／「グループMOMO」代表 八幡悦子さんの相談室

**TEL022(225)8801(代)**

## 事務局から

入会の申し込みを随时受け付けています。

会員の方には、ネットワーク会報「りぶろにゅうす」や、リプロヘルス・ネットワークや会員グループ主催の講座・催しなどのご案内をお送りいたします。入会資格は特にありません。女性の健康について関心のある方なら、どなたでも入会できますので、入会ご希望の方、詳しい内容を知りたい方は、事務局までご連絡ください。多くの方々のご参加をお待ちしております。

・社団法人日本家族計画協会発行の「性の権利、生殖の権利とは何か」を実費にてお譲りいたします。ご希望の方は事務局までお申し込みください。

## 【編集後記】

子宮筋腫で子宮全摘の手術を受けた。手術までの過程は、まさに私自身のリプロダクティブ・ヘルスを実現するための実践講座。自分の体に対する無知さ加減にあきれ、人生を考え、パートナーとの関係を再確認し、自分が納得できる医療情報を手にいれるとの大切さと難しさを学んだ。結果納得得ずくで手術台にのぼれた私は、その意味では幸せだと思う。にもかかわらずその後襲ってきた喪失感をどう説明しよう。子宮とのかかわりはまだ続いている。(M)

# 更年期Q&A

## Q.更年期はどのくらい続くのですか?

A.更年期とは、卵巣機能が低下し始めてから完全に機能が無くなるまでの期間で、閉経を挟んで10年から15年くらい続けます。閉経は最後の月経から1年間月経が無い状態が続いた時をいい、日本人の閉経年齢は大体50歳くらいです。この間、身体的・肉体的に様々な不快な症状が起き、長い人では症状が10年くらい続く場合もあります。

## Q.どのような症状が起こるのですか?

A.更年期の障害というのは、ホルモンの急激な減少が原因で起こるため個人差が大きく、またいくつかの症状が組み合わされて起こるのが特長です。主なものとしては、以下のようない状状があげられます。

自律神経失調症のような症状—漠然とした不安・憂鬱・不眠・物忘れ・疲れやすい・肩凝り・めまい・たちくらみなど(若い頃から自律神経失調気味の人は更年期でさらにひどくなることもある)

血管運動障害系の症状—のぼせ・ほてり・動悸・頻脈・発汗など

膣や膀胱に関係する症状—膣粘膜萎縮による炎症・分泌物減少のための性交痛・頻尿・尿失禁など

また更年期に起こりやすい問題としては、骨粗鬆症や高脂血症(コレステロールが高くなる、中性脂肪が多くなる)などがあり、予防や対応が必要になります。

## Q.更年期障害を解消するにはどのような方法がありますか?

A.集中できる仕事などによって、感じ方が軽くなるという場合もありますが、それは精神的な面であって、肉体的な症状に直接効くのは薬物療法です。これには漢方など各種治療薬があります。

また女性ホルモン(卵胞ホルモン・黄体ホルモン)を各個人に合わせてバランス良く組み合わせて処方す

る「ホルモン補充療法(HRT)」もあります。ここで用いられる薬は女性ホルモンで、内服、注射、貼り薬(おしり、おっぱいの下に貼ると効果がある)があります。現在婦人科では、更年期の治療の柱はこのホルモン補充療法(HRT)です。この方法で障害が改善されたら、それはまさしく婦人科的な更年期障害ということになります。

日常的に自分でできるのは、バランスのとれた食生活、適度な運動、禁煙です。特に喫煙の害は大きく、若い頃から禁煙を心がけることが必要です。

## Q.治療方法を決定する場合の注意点は?

A.薬はただ飲めば良いということではありません。これまでかかった全身的な病気、子宮頸部・内膜細胞(癌検査)、乳房、肝機能、脂質代謝、血糖、血圧、体重、骨密度などの検査をして、ホルモン補充療法を続けるか否か、さらにどんな検査が必要かがわかつてきます。

ホルモン補充療法で一番問題となるのが、療法を始めることによって、また月経が始まってしまうという“不正出血”が起こることです。半年くらい続けるうちに出血は無くなっていますが、その半年を待ち切れずにやめてしまう人も多く、効果が確定するまで続けるという意志も必要です。

## Q.更年期障害と間違えやすい病気にはどんなものがありますか?

A.閉経前は月経の異常が起こりやすく、周期が不順になったり、量の変化があったりします。月経血が多い場合や少量の出血がだらだら続く時は、癌の初期の症状ということもあるので、必ず診察を受けることが必要です。

また初老期の鬱病、高血圧、糖尿病、虚血性心疾患、脳梗塞、脳腫瘍などでも同じような症状が出る場合があります。更年期障害だなと思っても、一応専門の医者の診察を受ける必要があります。