



特集

男性にもあります「更年期」

夫婦そろって 健やかに過ごす「更年期」

ウィザス

平成25年3月「第3次芦屋市男女共同参画行動計画ウィザス・プラン」(計画期間 平成25年度～29年度)が策定され、今年度はこの計画に基づき施策を推進しているところです。

今年8月に開催した「第1回男女共同参画推進審議会」では、計画の全124事業について、それぞれの事業内容や実績・評価を中心に、活発な議論が行われました。

各事業評価は事業を担当する部署が行い、A評価は目標以上に達成できたもので「土・日開催事業の企画など16事業、B評価は目標をほぼ達成したもので、女性の起業・就業に関する相談・情報提供など101事業、C評価は目標を達成できなかったもので「広報紙の特集・主要記事掲載」など7事業が該当します。

今回の審議会にて特に活発に議論されたのは、ウィザス・プラン

女性ニュース ● 「第3次ウィザス・プラン」の進捗

の重点課題にもなっている「ワーク・ライフ・バランスの促進」や「暴力を根絶するための環境の整備」についてでした。

その主な内容として、「市職員の男性の育児休暇の取得」や、「DV被害者支援への関係機関の連携」についてなど、今後重要となってくる問題等への議論が活発に交わされました。

また、近年注目されている自然災害への対応として、男女共同参画の視点からの防災計画の改訂についてなどにもご意見をいただき、議論の内容は多岐に渡りました。

詳しくは、市ホームページで公表している「審議会会議録」・「平成26年度ウィザス・プランの進捗管理調書」をご覧ください。

「男女共同参画」は私たちの生活に広く関わる分野です。多くの皆さんに、より関心を広げていただければと思います。



絵 A.S

20周年記念-ウィザスあしやフェスタ 2015

【20周年記念フェスタ協賛事業】

「国際女性デー」記念・笑福亭松枝独演会

落語&トークライブ ～男女共同参画ってどんなことやねん～

「男女共同参画」なんてよくわからん！ーそう思っているあなたも、落語とトークで笑っているうちに、「身近なことやったな」と納得！ 帰り道にはほっこりと、人がより愛おしく感じられることでしょう。

- 日 時 3月8日(日)午後2時～3時30分
- 会 場 芦屋市民センター 301室
- 定 員 先着100人<要整理券>
- 申し込み 2月2日(月)から、往復はがきでセンターへ



笑福亭 松枝さん

「ウィザスあしやフェスタ 2015」

- 3月15日(日) バザー・記念講演会1・喫茶コーナー・展示など
- 16日(月)～21日(土) ワークショップ・記念講演会2など

【記念講演会 part 1】「女性が輝くとき」

- 講 師 金谷 千慧子氏(NPO法人「女性と仕事研究所」代表理事)
- 日 時 3月15日(日)午後2時～3時30分

【記念講演会 part 2】「女性作曲家たちの『名曲』の調べ」

- 講 師 小林 緑氏(国立音楽大学名誉教授)
- 日 時 3月20日(金)午後2時～3時30分

記念講演会 part 1・part 2 いずれも…

- 会 場 芦屋市男女共同参画センター 会議室C・D(2階)
- 定 員 先着60人<要整理券>
- 申し込み 2月16日(月)から、往復はがきでセンターへ

一時保育つき大人の読書タイム

子育て中の皆さん、毎月第3火曜日の2時間、ゆっくりとお好きな本を読んでみませんか？ あなたの読書中、お子さんはウィザスあしやの保育室でお預かりします。

- 日 時 12月16日(火)・1月20日(火)・2月17日(火)
①午前10時～正午②午後1時～3時 ※①②各・先着4人
- 会 場 男女共同参画センター
- 対 象 子育て中の親(祖父母を含む)と子ども(2歳以上就学前児)
- 一時保育 午前・午後とも、先着・各4人(1人300円)<要予約>
- 申し込み 毎月1日から、電話(TEL 38-2023)でセンターへ

編集後記

日本の人口は平成20年の1億2,808万人をピークに減り続け、昨年は約24万人も減少し、このままでは自治体消滅の地域も出ると言われています。人口減少問題は、確かに社会活力減退の一因になると思います。しかし、人口減少の原因は、マスコミが警鐘を鳴らすように、少子高齢化のみにあるのでしょうか。人口維持できる出生率は2人といわれますが、現在は1.43人。その原因に未婚化・晩婚化、女性の社会進出も影響はあるのでしょうか、子育てしながら働ける制度の整備がなければ、真に人口減少は止まらないのではないのでしょうか。(岩崎)

ワーク・ライフ・バランス

それって、もしかして…更年期？ A.S



女性相談

無料相談・予約専用電話 TEL 38-2022

- 日 程 ①第1土曜日②第1～4金曜日
- 時 間 ①午前10時～正午(1人50分) ②午前11時～午後4時(1人30分)
- 内 容 女性が抱えるさまざまな悩み ※一時保育(無料)あり(要予約)

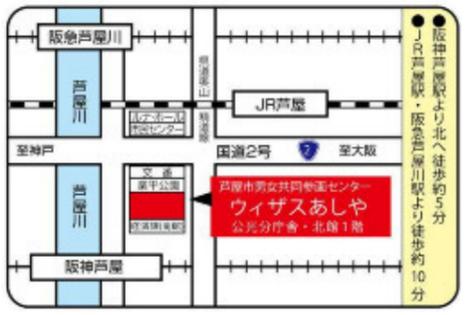
ウィザス No.79

平成26年12月発行(冬号)

編集・発行 芦屋市男女共同参画センター ウィザスあしや

〒659-0065 芦屋市公光町5-8(公光分庁舎・北館1階)
TEL. 0797-38-2023 / FAX. 0797-38-2175
Eメール josei-ce@city.ashiya.lg.jp

- 開 館：月曜日～土曜日・午前9時～午後5時30分
 - 休 館：日曜日・祝日・年末年始(12月28日～1月4日)
- ホームページ <http://www.city.ashiya.lg.jp/danjo/withus/centerwithus.html>





更年期になったら読みたい本 ～私がお薦めしたいこの1冊～

芦屋市立図書館の本

■夫婦二人三脚で更年期越え (赤星たみこ/講談社+α新書/2009年)
最近、無性に夫にムカつくし、ちょっとしたことにもブラックホールに吸い込まれたように激しく落ち込んで、こもりがちになる私。この本を読んでピンとききました。これは更年期！夫が無神経なわけでも、自分が悪いのでもない。ホルモンのせいだったのね。夫婦二人、更年期ごときに左右されずに楽しく暮らしましょう。(T・H)

■男も更年期で老化する (和田秀樹/小学館新書 108/2011年)
不定愁訴とは、更年期に現れる原因不明の心身の不調のことである。本書は、「更年期」に見られる不定愁訴を解くだけでなく、更年期と老化の関わりに着目している点が面白い。更年期を老化の入り口として捉え、その過ごし方によって老化の様相が違うという。つまり、更年期をうまく乗り越えれば、快適な老後を通ずることも可能。更年期対策とは老化予防に他ならないことをまとめた書である。(A・F)

■女の老い・男の老い ～性医学の視点から探る～ (田中高久子/NHK出版/2011年)
ヒトだけが迎える特別な時間「老年期」。しかしながら、その姿は女性と男性では大きく異なっていた。日本性差医学の第一人者が、進化的な視点も踏まえ、ヒトという生物の老いの姿に迫る1冊。(A・S)

芦屋市男女共同参画センターの本

■女性と男性の更年期Q&A ～お互いの心身の変化を理解するために～ (後山尚久・編著/ミネルヴァ書房/2005年)
男性更年期外来の担当医師や各専門分野の医師が、男女それぞれの更年期症状や治療法についてQ&Aスタイルでやさしく医学的に解説。副題にもあるように、お互いの心身の変化を理解し、自分の心と身体を見つめ直すためにも役立つ、更年期に夫婦で読みたい1冊。(Y・M)

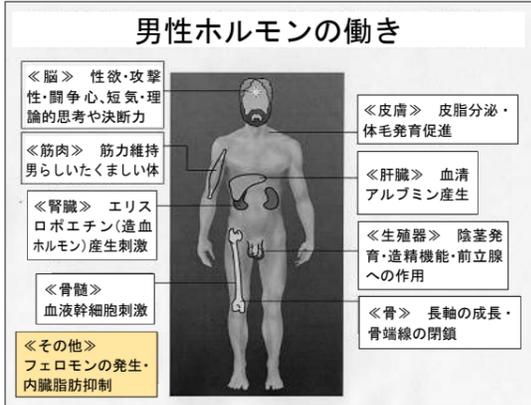
■だって更年期なんでもーん ～なんだ、そうだった？この不調～ (ほしはあやこ・松島ひら・善方裕美監修/主婦の友社/2009年)
まだ更年期には早いというかたにも、お奨めの1冊。更年期になるとどんな症状が出てくるのか、対処法はどんなものがあるのかなど、イラストやコミック仕立てで分かりやすく解説。男性更年期にも触れており、軽く読めながら、更年期を迎える前の心構えにも役立つ本です。
もう1冊、コミックエッセイ「今夜もホットフラッシュ ～更年期越えたら人生パラダイス～」(青沼貴子/メディアファクトリー/2013年)も、更年期を気軽に楽しく学べます。(R・U)

男性にもあります「更年期」

夫婦そろって 健やかに過ごそう 「更年期」



「更年期障害は女性特有の悩み」と言われたのは、ずいぶん前のこと。今では男性にも更年期があり、更年期障害に苦しむ人も少なくないことが、広く知られるようになりました。それでも、「更年期」を自分やパートナーのこととは思わずに、体調不良やパワー不足を単に加齢のせいだと軽く考えてしまいがちなのがまだまだ多いではありませんか？
誰にでも訪れる「更年期」、深刻な症状になる前に適切に対処し、健やかにこの時期を乗り切りたいものです。



「男性ホルモン」の低下によるもので、医学的にはLH/H症候群と呼ばれています。現在、600万人が、この「LH/H症候群」を発症しているといわれています。低下する原因とは何でしょうか。こうした体調不良の原因は、「男性ホルモンの低下」によるもので、医学的にはLH/H症候群と呼ばれています。現在、600万人が、この「LH/H症候群」を発症しているといわれています。低下する原因とは何でしょうか。

男性600万人を襲う！謎の不元気症候群

■男性更年期障害の始まり
男性更年期障害は、40代から70代までの幅広い年代で発症の可能性があるといわれます。「なぜだかわからないけど、元気が出ない」「そんな症状から始まる、男性のLH/H(不元気)症候群。4年前のNHK番組「ためしてガッテン」で紹介されていたKさん(44歳)は不眠・うつ・肩こりに、Hさん(73歳)は衰弱・筋肉痛・頭痛に、それぞれ悩まされていました。

加齢や偏った食事・慢性的運動不足による肥満も原因とされますが、最大要因は「ストレス」によると考えられています。

仕事能力・集中力の低下や不眠・筋力の低下などを訴える患者も50%以上いるといわれています。女性の場合には、閉経前後(45～55歳)に女性ホルモンが急激に減少することから、更年期特有の症状がよくみられます。

男性更年期障害と生活習慣病の因果関係

近年、男性ホルモンが極端に減ると、「性機能」だけでなく、「認知機能」やさまざまな「身体機能」が低下し、うつ・メタボ・骨折・生活習慣病のリスクが高くなることわかってきました。

れ、成人男性の4人に1人が発症していると考えられています。生活習慣病や脳梗塞・脳卒中、心筋梗塞の前兆であるケースが多く、EDに早い段階で気づいて治療しておけば、それら重大な病気の予防ともなります。

【メタボリック・シンドローム】
40～74歳の男性の2人に1人が、メタボまたはその予備軍だといわれています。メタボであることのリスクは、内臓脂肪の増加で高血圧・高血糖・脂質異常・肥満の危険因子を持ち、動脈硬化や心臓病を発症しやすくなるということです。

【更年期うつ】
男性ホルモンの低下によって起きるうつ状態は「更年期うつ」と呼ばれ、ホルモン補充療法で良くなりますが、更年期うつは体質性うつかを明らかにするために、まずはホルモン測定をして見極めることが必須です。

◆◆健康講座「男性専科/男性更年期」を受講して◆◆

「男の更年期の症状」を聞いて、昔のことを思い出した。40歳代、激しいけん怠感に襲われて、仕事も手につかず、大病院で診察を受けたが「異常なし」との診断。当時は男の更年期など言っても一笑されるのがオチ、症状も落ち着きそのうち忘れてしまっていた。更年期の症状が原因で大きな病気の引き金になることを知り、昨年罹った病気もあの時に適切な診察を受けなかったことが原因ではないかと思い始めている。近年は「男の更年期」も広く知られるようになった。働き盛りの男性諸氏よ、少しでも異常を感じたら診察を受けることをお勧めする。(81歳男性・J・I)



<男性専科/男性更年期>講座風景 26.11.01



<女性専科/女性更年期>講座風景 26.11.19

※今回の特集記事は、平成26年度男女共同参画センター・健康講座「更年期を迎え撃つ～男女それぞれの更年期～」に参加・取材し、テキストも参考に編集しました。

◆◆健康講座「女性専科/女性更年期」を受講して◆◆

「更年期は自分を見つめる時期」
「ウェルエイジングのための女性医療」と題した講座は、年齢による女性の身体の変化をわかりやすく解説し、更年期を乗り越える知恵が満載の内容だった。「ウェルエイジング」とは生きやすく生きるということ。女性の人生は自己犠牲の上に成り立っている場合が多いが、更年期は自分を見直す勇気を持つ時期だという。ホルモンバランスの崩れやすい更年期は少し立ち止まり、酷使してきた自分の心身をいたわる時期なのだろう。「自分の身体は自分で愛してあげましょう」「がまんしないこと」「笑うこと」といった講師の言葉が心に染みわたった。(40代女性・Y・M)



更年期を迎えたら、筋肉を鍛えたり、骨を強くするためにも、意識して軽い運動を続けるようにしたいものです。ストレスが続いている時は、ストレスホルモンなどの影響で呼吸が浅くなり、血液の流れも悪くなっています。ウォーキングやヨガ・ストレッチなどの有酸素運動は、呼吸を深くし、血液循環もよくするので、定期的な軽い運動を取り入れることは、ストレスや更年期障害の解消に役立ちます。

■更年期症状の対処法2 睡眠

不眠などの睡眠障害そのものが更年期障害のひとつですが、その状態が続くと疲労がたまり、精神的にも落ち込みやすくなります。夜更かしの習慣がある人は、思い切って早寝早起きに切り替えてみましょう。睡眠で大切なポイントは、次の3点です。
★決まった時間に睡眠をとり、規則正しい生活リズムをつくる。
★心身をリラックスさせ、脳を休ませるようにする。
★睡眠環境を整えて、疲労感を取り除くようにする。

■更年期症状の対処法3 軽い運動

更年期を迎えたら、筋肉を鍛えたり、骨を強くするためにも、意識して軽い運動を続けるようにしたいものです。ストレスが続いている時は、ストレスホルモンなどの影響で呼吸が浅くなり、血液の流れも悪くなっています。ウォーキングやヨガ・ストレッチなどの有酸素運動は、呼吸を深くし、血液循環もよくするので、定期的な軽い運動を取り入れることは、ストレスや更年期障害の解消に役立ちます。

更年期 ともに 快適に 過ごすために!

私たちの体は、ストレスを受けるとさまざまなストレスホルモンを分泌します。これが循環器系や呼吸器系・消化器系・免疫系などに影響するため、動悸・息切れ・食欲不振・疲労などを引き起こし、更年期障害を悪化させる原因となります。



■更年期症状の対処法1 食事療法

【女性と食事】大豆に多く含まれているイソフラボンは、体内で女性ホルモンと同じ働きをする物質として知られています。不定愁訴(ふていしゅうそ)の改善だけでなく、骨量を増やしたり、コレステロール値の上昇を抑える作用もあるので、更年期の女性は、大豆食品を積極的にとるようにしましょう。ただし、その効果には個人差があるので、過信しないことも肝要です。骨粗しょう症の予防には、カルシウムとその吸収を助けるビタミンDとKも一緒にとると効果があります。

【男性と食事】男性ホルモンの生成を補助するのが、ミネラルの1つである亜鉛です。亜鉛が不足すると、精巣や前立腺の働きが悪くなり、疲れやすくなります。亜鉛を多く含む食品には、カキ(牡蠣)や魚介類・海藻類・ナッツ類・レバーなどがあります。亜鉛は体内で吸収されにくい栄養素ですが、ビタミンCと一緒にとると効率よく吸収されます。

また、免疫力を低下させないためには、ビタミンB群・C・Eなどの抗酸化ビタミンも積極的にとる必要があります。