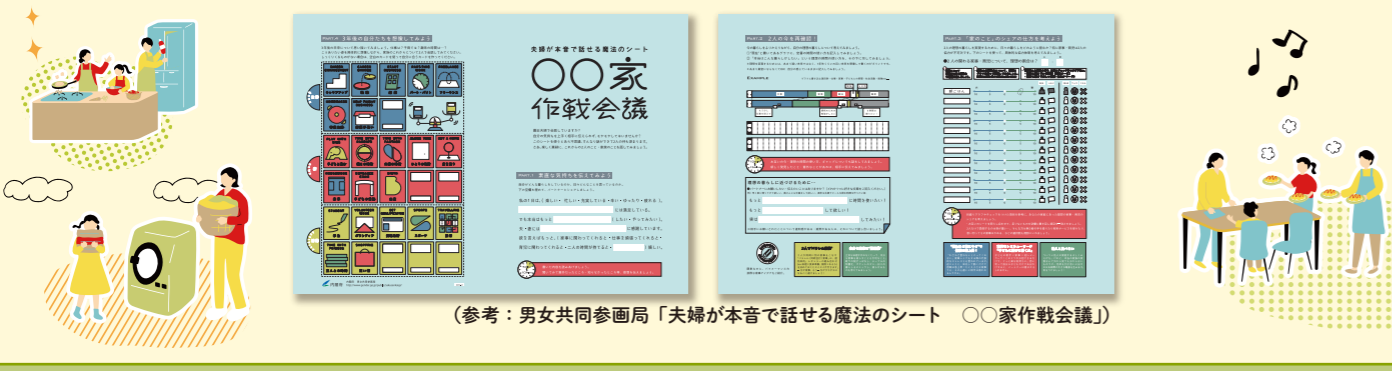


家族会議を開いて家事シェアについて話し合ってみませんか?

日々の生活の中には、料理、洗濯、掃除、買い出しなど名前のある家事以外にも、細かくて見えにくいけれど必要な「名もなき家事」が沢山あります。2023年の共働き世帯数は1,278万となり、今後も増加が見込まれる状況下においても、家事の8割は女性が担っているという調査結果があります。^{※1}

内閣府が発行する「〇〇家作戦会議」シートで現在の家事分担や生活スタイルを見える化し、家族全員で家事シェアができるよう、話し合いの機会を作ってみませんか?^{※2}

※1 総務省統計局「労働力調査」2023
※2 国立社会保障・人口問題研究所「第7回全国家庭動向調査」2022



(参考: 男女共同参画局「夫婦が本音で話せる魔法のシート 〇〇家作戦会議」)

編集後記

女性センター「織」を通して、人と比べられなかった生理・体のことについて、より詳しく理解することができました。

特に土屋先生のインタビューでは、インターネットやSNS上の情報が正しいかどうかを直接伺うことができ、新たな知識をプラスで得ることができました。また、男女平等に向かっている現代では、意識することがたくさんあり、プレコンセプションケアという言葉や意味、必要性に気がつくことができました。

「織」で学んだことを活かして、これからもがんばっていきたくと思います。

(織 VOL.22 学生編集委員)

岐阜市立女子短期大学国際文化学科の学生による「織」の企画・編集も今回で5回目になります。回を重ねるにつれて取り上げるテーマも生理(VOL.20)やライフデザイン(VOL.21)についてなど、男女が互いに理解しあえばさらに共同参画を深めることができるのではないかとされるものに進んできました。今回は若い時期からの健康管理についてです。この「織」が、健康な体調を保つことの大切さを男女とも多くの人に再認識してもらえる機会になれば幸いです。

(岐阜市立女子短期大学 国際コミュニケーション学科 教授 川上 新二)

今年度の岐阜市女性センターは、相談業務を担うことからみえてきた「生きづらさ」や、「自身」と「家族」の関係性を現代的課題として捉え、「私が好きな私で生きていいんだ」、「ココから始まるMy Career(わたしの人生)」、「変わりゆく日本の家族のかたち」といったテーマで講演会やセミナーを開催してきました。

働き方や、家庭での過ごし方など日々の暮らしが大きく変化していく中で、プレコンセプションケアを実践することにより、自分を大切に、お互いの生き方を尊重し合いながら、毎日の暮らしが豊かに過ごせることを願っております。

(岐阜市女性センター)

協力: 岐阜市立女子短期大学、医療監修: 産婦人科医 土屋 緑

INFORMATION

男女共同参画社会の実現を推進するための拠点施設です。JR岐阜駅高架下、東エリアにあります。

学びたい 男女共同参画社会の実現を目指して、意識啓発や女性の活躍支援に関する講座などを開催しています。*講座中の無料託児もあります。

知りたい 男女共同参画に関するさまざまな情報発信や啓発誌などの発行、関連図書の出借をしています。

交流したい 市民参加型交流会の開催や市民・市民団体・事業者と協働し、ネットワークを形成しています。

困った 女性が抱えるさまざまな問題に、女性相談員や専門家が相談に応じます。

※詳しくは広報ぎふ、またはHPIにてご確認ください。

どなたもお気軽に
お立ち寄りください!

岐阜市女性センター

窓口開設日時: 月~土曜日 9:00~17:00
(毎月最終火曜日・年末年始は休み)

講座や相談の
空き情報など
随時更新中!

Instagram



織

ぎふし男女共同参画情報紙

特集 女系と男系がつむぐ社会
—いごちのよい人間模様の布を織るために—

2025 VOL.22

10代から知ってほしい プレコンセプションケア

~健康な自分で描く未来図~

男性、女性に関わらず、また、将来子どもを持つかどうか分からないと思っている人も、自身の体の状態を知り、生活習慣を整え健康でいること、すなわちプレコンセプションケアを実践することで、自分の思い描く未来を実現するための基礎づくりができます。

10代から意識してほしい健康管理について、「織」学生編集委員が産婦人科医の土屋先生にお話をうかがいました。



岐阜市立女子短期大学
「織」学生編集委員 & 川上教授

※プレコンセプションケアとは、プレ(前の)コンセプション(受精卵)で、妊娠前の健康管理を意味する言葉です。



産婦人科医
土屋 緑先生

男性・女性共にプレコンセプションケアを意識する必要性



Q. 妊娠の適齢期はいつですか?

A. やはり20代が望ましいですね。生物学的には20代少し手前から30代少し過ぎたくらいです。しかし妊娠が可能であることと、実際に出産が可能であることは違います。体が妊娠に適した年齢と、社会的に出産・育児に適した年齢には開きがあります。近年では、大学卒業後就職し、仕事のやりがいや楽しさを求めて働いていると、気づいたら30代になっていたという女性が多く、女性の初産年齢の平均が30歳を超えており、更に高くなりつつあります(右グラフ参照)。妊娠には卵子の質が重要で、卵子は若いほど質が良く、また、年齢が上がると婦人科系の病気にかかるリスクも高くなることから、出産年齢が上がったことが不妊の要因となっています。寿命が延びたからと言って、妊娠が可能な年齢が延びているわけではないのです。

将来子どもを得るために、男性もパートナーの年齢やライフデザインを意識することが大切です。



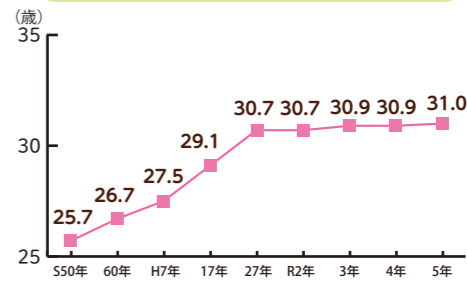
Q. 不妊の原因の半分は男性にあると言われていますが...

A. 不妊というと、女性に原因があると思われがちですが、不妊の原因が男性側にあることも意外と多いです。また、男性、女性どちらにも原因が無い原因不明の不妊もあります。男性による不妊の原因は様々ですが、精子を作ることに問題がある造精機能障害、精子を出すことに問題のある閉塞機能障害、性機能障害が主なものです。

男性の詳しい検査や治療は泌尿器科で行います。不妊についてパートナーと話す状況になった時は、男性も躊躇なく泌尿器科で相談して欲しいです。

クラミジアや淋菌などの性感染症も男女共に不妊の原因となります。感染していた場合は、パートナーと共に治療が必要です。性感染症は性行動が盛んな10代、20代の患者数が極めて多いため、気になる症状が現れた時は、こちらも男性は泌尿器科、女性は婦人科を受診しましょう。

第1子出生時の母の平均年齢の年次推移



参考: 厚生労働省「令和5年人口動態統計月報年計(概数)の概況」

女性特有の病気・男性特有の病気



Q. 年代ごとに気をつけるべき女性特有の病気はどのようなものがありますか？

A. 女性特有の病気には、悪性では婦人科分野の子宮がんや、卵巣がん、乳腺外科分野の乳がんがあります。がん以外の子宮筋腫や子宮内膜症といった良性疾患も珍しくない病気です。がんは高齢者の病気というイメージがあると思いますが、婦人科系のがんに関しては、比較的若い世代がかかるという特徴があります。2000年以降、子宮頸がんにおいては特に20代、30代の患者数が増えており、婦人科系のがんに関しては若くてもかかるかもしれないという意識で検診を受けてもらいたいです。



Q. 自覚症状がなくても検診を受ける必要はありますか？

A. 病気は必ず何か症状が出るとは限らず、自覚症状の無い異常や疾患があるため、検診を受けることは大切です。病気になった時に、ちゃんと検診を受けておけば良かったと後悔しないためにも、定期的に検診を受けましょう。ちなみに、日本の子宮頸がん、乳がん検診の受診率は、諸外国に比べ低いという現状があります(右グラフ参照)。

岐阜市は、これまで市内に住民登録のある20歳の女性を対象に子宮頸がん検診の無料クーポン券を交付してきましたが、2024年度からは、25歳の女性も無料で検診が受けられるようになりました。20歳になったら、もしくはパートナーができたなら、2年に1回は子宮頸がん検診をぜひ受けて欲しいです。

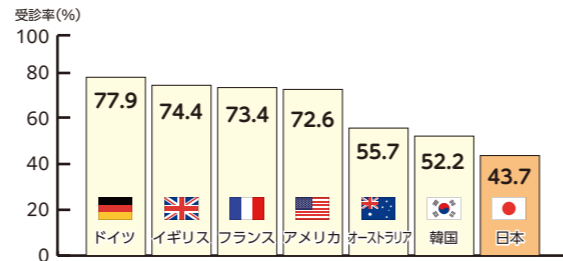
乳がんは自分で見つけられる数少ないがんの一つで、早期で発見すればほぼ治ると言われています。月に1回はセルフチェックを行い、乳がん検診も2年に1回は必ず受けましょう。



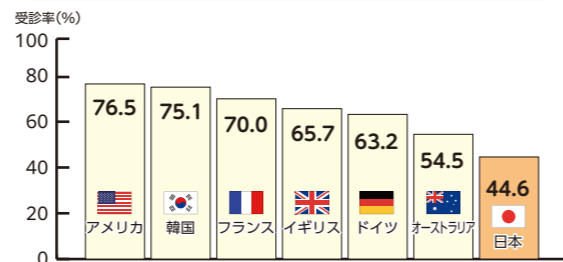
Q. 男性特有のがんに関して検診はありますか？

A. 男性特有の病気である前立腺がんについては、国が推奨するがん検診に含まれていないため、女性特有の病気と比べて、自覚症状が無い段階で病気を見つけることが難しいという実情があります。何か気になる症状が出た場合は、速やかに泌尿器科を受診してください。

子宮頸がん検診(20~69歳)の国際比較



乳がん検診(40~69歳)の国際比較



参考：(公財)がん研究振興財団「がんの統計2024」より2019年のデータを使用

ダイエットが体に及ぼす影響



Q. アイドルみたいなスタイルを目指してダイエットしても良いですか？

A. 一般的に、BMI(体格指数)18.5~25が標準とされていますが、日本医師会が推奨する適正体重はBMI 22です。この数値を維持すると、病気になりにくく、健康で長生きできると考えられています。

1カ月で3kg減量するような過度なダイエットをすると、生理不順になることが多く、無排卵や無月経になることも有り得ます。急激に体重を減らすと脳が飢餓状態に陥り、次世代のためのホルモンを出さなくなることで生理が止まってしまう。無排卵や無月経の状況で妊娠を希望する場合は、不妊治療が必要となります。治療の末、無事出産できたとしても、母親が低体重の場合は、低体重児を出産するリスクもあります。過度なダイエットは、他にも骨粗しょう症や貧血など目に見えない異常をきたす可能性もありますし、体脂肪の極端な低下は体の予備力がなくなるため、持続力の低下、疲れやすいなど生活に影響を及ぼします。ダイエットは食事でのコントロールが基本で、補足として適度な運動を取り入れると良いでしょう。減量が必要な場合は、月に1kgを目安にしてください。

BMI 計算式

$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

正常な月経とは

月経とは、生理のことを医療用語で表した言葉です。



Q. 自分の月経が正常なのか異常なのか、どのように判断したら良いですか？

A. 月経痛については、鎮痛剤を服用しても治まらず、生活に支障が出るようであれば受診のタイミングです。月経周期については、28日が理想ですが、短くても23日あれば正常であるため、それよりも短い周期で繰り返す時は受診した方が良いでしょう。月経の期間は5~7日が中央値ですが、10日くらい続く場合であっても、出血量が少なくなっていくようであれば正常だと言えます。逆に出血の期間が短い場合、3日あれば問題ありませんが、2日以内で、出血が鮮血でない時は受診が必要です。3カ月以上月経が来ないと無月経の診断となるため、月経が2カ月以上空く場合も婦人科を受診して欲しいです。月経の間隔が空けば空くほど、正常な月経に戻すことが困難になります。

男性の立場から...



Q. 生理や女性特有の病気に対して、どこまで話し合っ良いものか？

A. 時と場合を間違えなければ男女で話をすることは良いことだと思います。女性が毎月生理で大変な思いをしていることを男性が理解することにより、女性をいたわり尊重する気持ちが自然に身につくと思います。小・中学生の時から、「男性が生理について知ること」、「女性が生理について知られること」は、恥ずかしいことではないという教育がなされると良いですね。生理に関して困っていたり、悩んでいたりする人がいたら、他人事とは思わず男性もその辛さに耳を傾けて欲しいです。

ピルの服用に関して



Q. メリット、デメリットは？

A. ピルを使用すると、月経困難症の症状が改善する、生理周期が一定になる、PMS(月経前症候群)の症状が改善する、種類によっては肌がきれいになるなどメリットがいくつかあり、100%に近い確率で避妊もできます。デメリットとしては、毎日欠かさず服用する必要があること、費用がかかることなどが挙げられます。また、1万人に3~5人程度の確率で血栓症の発症リスクがあるため、定期検診を受ける必要があります。私は、40歳以上の方や、35歳以上で喫煙習慣のある女性には処方していません。

将来のために



Q. いつか子どもを持ちたいと思う時に備えて、どのようなことに日々気をつけて生活したら良いですか？

A. 男女共に、日頃から規則正しい生活習慣を意識し、健康的な食生活を心掛け、禁煙に努めることが大切です。飲酒はともかく、喫煙に関しては良いことは一つありません。女性は妊娠から授乳終了まで約2年間禁酒する必要があるため、妊娠前から飲酒は適量を心掛けておきましょう。飲酒は急には止められませんからね。

土屋先生からのメッセージ 次世代を担うみなさんへ

若いみなさんは、社会全体にとって<希望の星>です。

今の時期にしかできないことに挑戦して欲しいです。若いうちは挑戦の連続です。その中で自分を見つけ、成し遂げる過程が素晴らしい経験となります。失敗は成功の一部です。未知の領域での発見、経験がきっと素晴らしい成果につながります。また、相手の立場になって考える練習をしてください。そうすることで何かを学び取りたいという向上心が芽生えて、自分自身の内面を形成することに役立ちます。自己犠牲とは違います。

自分の心と体を大切に、少しでいいので誰かのために生きてみる、バランスのいい大人になって欲しいと願います。

