

平成18年6月23日 発行

特集：見つめていますか？ <sup>わたし</sup>女性の健康

毎年6月23日から29日までの1週間は  
**男女共同参画週間** です。  
 内閣府男女共同参画局では、この週間の標語を  
 全国から募集し、今年は次の標語が選ばれました。  
**「参画で 職場に活気 家庭にゆとり」**

平成11年6月23日に、男女が互いに尊重しあい、支えあうことをめざし、「男女共同参画社会基本法」が公布・施行されました。

八王子市では、平成11年12月6日に「男女共同参画都市」を宣言しました。男女共同参画センターでは、男性と女性が、家庭で、職場で、地域で、それぞれの個性と能力を發揮できる「男女共同参画社会」をめざして、様々な事業を実施しています。

6月23日(金)から6月29日(木)まで、次の事業を実施しております。ぜひお立ち寄りください。

パネル展示 ・市役所本庁舎 2階ロビー  
 ・クリエイトホール 8階 男女共同参画センター

関連図書コーナー開設  
 クリエイトホール 3階 生涯学習センター図書館

**今後の男女共同参画センター主催講座**

6月24日(土)	13:30～16:30	映画「ベアテの贈りもの」・講演会
7月1日(土)	9:30～12:00	社会調査実習「私の幸福度調査」全10回
7月1日(土)	14:00～16:00	「八王子女性史講座その3」全10回
7月5日(水)	13:30～15:30	「女性のための 自分磨きのパソコンさろん」全6回
7月15日(土)	13:30～15:30	「思春期の子どもにどう伝える？ 自分も相手も大切にすること」ということ
7月22日(土)	14:00～16:00	「自分に優しくする方法」全3回
8月24日(木)	9:30～15:00	「はちっ子 就労支援講座・保育サポーター養成講座」全6回
8月27日(日)	14:00～17:00	「パパと子どもの料理教室」

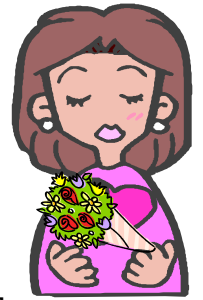
お問合せは 男女共同参画センターまで。電話 042-648-2230

# 見つめていますか？ わたし 女性の健康

「体調が悪い」と感じた時、あなたはどのようにしていますか？

忙しくて病院に行く暇がない、家族のことが優先で自分のことはあと回し、受診しなければとは思うけど気が重い。。。でも、早期に発見・治療できたかどうかでその後の人生が大きく変わってしまう病気がたくさんあるのです。

近年、リプロダクティブ・ヘルス/ライツ「性と生殖に関する健康と権利」という概念が提唱されています。女性には思春期・出産可能期・閉経期以降という人生の各ステージごとに様々な健康課題があり、生涯に渡って身体的・精神的・社会的に良好な状態であるためには、女性特有の知識と注意が必要となります。



八王子市男女共同参画センターでは、女性の健康に関する施策を実施していく予定です。

少しの間、仕事や家事・育児の手を休めて、自分の健康について考えてみましょう。忙しい女性だからこそ、健康でいるために、自分のからだに目を向けなければならぬのです。

八王子市男女共同参画センターでは、保健師による「女性のための保健相談」を実施しています。

(詳細は裏表紙をご覧ください。)

## 女性ホルモン「エストロゲン」の働き

「女性ホルモン」は、月経周期にだけ作用すると思いませんか？

女性ホルモンの1つである「エストロゲン」は、骨量を保つ、脳細胞を活性化する、

コレステロールをコントロールする、自律神経機能を

調整するなど、様々な働きを持っています。また、エストロゲンは乳がんや子宮がんの発生にも

深い関係があると言われています。エストロゲンは閉経後も脂肪細胞から分泌されるため、動物性脂肪を多く取る傾向にある場所では、がんの発生率が高くなっています。

肥満ががんの発生に影響を与えるといわれているのは、このためなのです。

女性の健康に関する講座は、男女共同参画センターの他に、保健センターなどでもおこなっています。男女共同参画センター職員が保健センターの「レディス”へるす”セミナー」に参加して、勉強してきました。



## 調べてみたら... 増加傾向にある「乳がん」による死亡

日本人の死因の第1位は、昭和56年から平成16年までずっと、

『悪性新生物(いわゆる「がん」)』です。がんの中でも女性特有の疾病である「乳がん」は増加傾向にあります。女性の臓器別がん死亡数のうち、乳がんは8.3%を、子宮がんは4.3%を占めます。(厚生労働省 平成16年「人口動態統計」から)



## さらに調べてみたら... 東京の女性は乳がんや子宮がんによる死亡率が高い!

特に東京都の女性は、乳がん、肺がん、大腸がん、子宮がんによる死亡率が全国に比較して高く、中でも乳がんによる死亡率は全国で最も高い状況です。乳がん健診受診率も全国で3番目に低い水準にあり、さらに低下する傾向にあります。(「東京都健康推進プラン 21 後期 5 ヶ年戦略」から)



### 乳がんは、自分で発見できるがんです。

乳がんは、身体の表面にできるがんなので、自分で発見することも可能です。早く発見するためには、定期的な検診と並行して、日頃の自己チェックが大切です。

「レディス”へるす”セミナー」で乳がんの自己触診法を実際に体験してきました。思ったより簡単・手軽でしたよ!

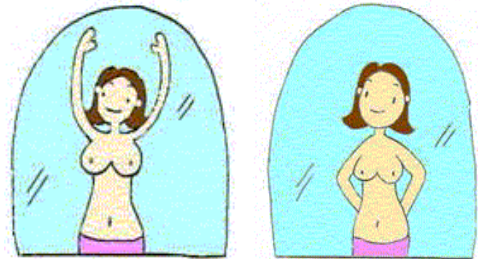
### 自己触診を習慣にしましょう。

(出展) 東京都福祉保健局保健政策部 「知っていますか? 乳がんのこと」

30歳を過ぎたら、毎月1回、日を決めて乳房の自己チェックをしましょう。生理の直前や生理中は乳腺が張って、しこりと間違いやすいので、生理が始まって1週間後ぐらいにチェックするのが良いでしょう。閉経後は毎月覚えやすい日を決めておきましょう。

#### <視診> ~目でチェック~

鏡に向かい、両腕を高く上げて、「ひきつれ・くぼみ・ふくらみ・乳頭や乳輪の変化」はないか、確認します。両腕をまっすぐに下ろした状態や腰にあてた状態で、同じように確認します。



#### <触診> ~触ってチェック~

3~4本指をそろえて、指の腹と肋骨で乳房をはさむように触れます。

「の」の字を書くように、しこりがないか、乳房全体をチェックします。

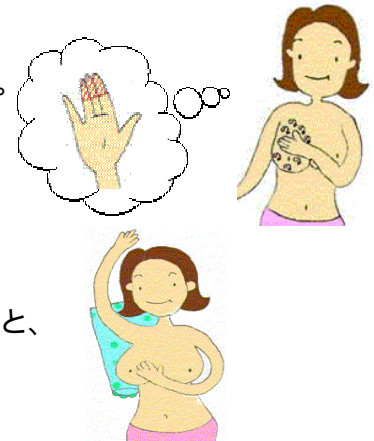
特に乳房の上部外側に注意しましょう。

乳房や乳頭をしぼるようにして、

乳首から分泌物が出ないかチェックします。

入浴時に座った状態のまま、手に石鹸をつけて行うのもいいでしょう。

仰向けに寝た状態では、調べる側の乳房の下に枕などを当てておこなうと、チェックしやすいでしょう。



### 受診しようと思ったら



問診では以下のようなことを聞かれます。あらかじめメモを作り、準備していきましょう。

月経歴(初潮時期・閉経時期・最も最近の月経時期)

妊娠・出産歴、がんの家族歴、既往歴、治療歴

(乳がんの場合) 自己触診をしているか。

(自覚症状がある場合) どのように異常を感じているのか。

それはいつ頃からか。症状に変化はあるか。

不安がある場合:  
乳がんは「乳腺外科」を、  
子宮がんは「婦人科」を  
受診しましょう。

八王子市保健センターでは、「レディス “へるす” セミナー(3回コース)」を開催します。

第1回 乳がん・子宮がん教室

第2回 骨を丈夫にする教室

第3回 ストレスコントロール教室

9月、11月、2月に予定しております。

詳しい日程等のお問合せは、

八王子市保健センター(042-625-9128)まで。

## ほっとタイムサービスのご案内

クリエイトホール内の公民館・生涯学習センターを利用し自主的な活動をされる方、生涯学習センター図書館を利用される方で、満1歳～6歳(未就学)のお子さんをお連れの方！学習をされている間、お子さんをお預かりします。ぜひご利用ください。(登録、予約が必要です)

八王子学園都市大学(いちょう塾)の一部講座については利用可能となっております。

毎週 水・金・土曜日 午前9時から12時

毎週 火・木曜日 午後1時から5時



詳細については、男女共同参画センターまでお問い合わせください。



### 女性の相談室



一人で悩まないで。困ったときは相談を。

**専用電話** 042-648-2234

- ・ プライバシーは守ります。
- ・ 相談はいつでも無料です。
- ・ 託児(1歳～未就学児)は予約制です。

**専門相談** \*予約が必要です。

夫婦・家族間の悩み事、生き方や人間関係の悩み、妊娠・出産・更年期などの女性特有の不安、女性の人権に関わる法律や裁判の相談に、専門の女性相談員が応じます。(祝日を除く)

女性のための相談・カウンセリング  
カウンセリング (心理カウンセラー)

水・土曜日：午前9時～正午

第2木・第4月曜日：午後5時～午後8時

女性のための相談(専門相談員)

木曜日：午後1時～午後4時

女性のための保健相談(保健師)

第3金曜日：午前9時30分～11時30分

女性のための弁護士相談(弁護士)

毎月第4土曜日：午後2時～午後5時

**電話相談**

女性の抱えるさまざまな悩みや問題について、男女共同参画センターの相談員がお話を伺います。

毎週月曜～土曜日：午前9時～午後7時

### 男女共同参画センター

〒192-0082

八王子市東町5-6 クリエイトホール8階

電話 042-648-2230

(相談専用) 042-648-2234

ファックス 042-644-3910

メール shiminkatsudo@city.hachioji.tokyo.jp

ホームページ

<http://www.city.hachioji.tokyo.jp/shiminkatsudo/sankaku/sankakutop.htm>

### 開館時間

月～土曜日 9:00～19:00

日曜日 9:00～17:00

### 休館日

年末年始(12月29日～1月3日)

毎月第1火曜日(館内点検日)



クリエイトホールまでは・・・

JR八王子駅北口から徒歩4分・京王八王子駅西口から徒歩4分

無料駐車場はありませんので、車でお越しの方は八王子駅北口地下駐車場(有料)などをご利用ください。

男女共同参画センターのホームページやメール、電話番号の情報を携帯電話で読み込むことができます。

(ホームページはモバイル版ではありません。)



編集・発行

八王子市男女共同参画センター