

コラム

みやちゃん と ご一緒体験記

Vol.5

【女には人生会議の機会が多くある！】

年齢を重ねるごとに紛れもなく集中力・気力・体力の低下が顕著。さっさと書いて、あとはビールタイムにしたいのに、なかなか取りかかれぬ。ようやく始めても他のことが気になってしまう。人が来ようが携帯電話が鳴ろうが気づかず一心不乱にキーボードをたたいて原稿を書きまくっていたひと昔前の自分が懐かしい〜と思うこの頃です。

「浅草の行動する薬剤師」みやちゃんの驚くべき集中力は瞠目すべきものがあります。あちこち移動しデスクに戻ってきたかと思うと、ハズキルーペをつけもくもくとPCに向かったり書類をチェックしたり。はりつめた緊張感がみなぎり近寄りがたい雰囲気周囲を支配します。そして、ささあ〜と風のように次の仕事に向かう早業。だからこそ、過剰気味の仕事をやってのけ成果をだしておられるのだと思うのであります。

みやちゃんのおもての顔（全国版）の一番は、NPO法人HAP理事長として女性の健康支援の講座全国道中やら相談やら薬剤師とかの教育。新宿区の「女性の健康づくりサポーター推進員養成研修事業」は、HAPが請け負っています。

関東地方の交通が台風の影響で大混乱した9月9日の週、私がみやちゃんにご一緒したのは3件。中でも15日（日）、新宿区女性の健康支援センターで開催された「女性の健康づくりサポーター推進員養成研修」での講演は、9時30分から16時15分という長時間でしたが、少しも飽きることがありませんでした。

講座は、女性のライフステージと健康（総論）にはじまり、ステージ毎の女性の健康づくり、更年期を無事にすごし健康寿命の延長をめざすコツなどをみっちりわかりやすく教えてくれました。遠い昔、中学校や高校の保健体育と家庭科の授業を受けているような親しみやすさ。ワークショップでは、親しい認知症の人の支援の仕方やがん患者となった友人の支援の形について考える有意義な時間で、ロコモ運動なども取り入れた充実した内容でした。

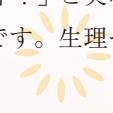
講座中、いくつもの心に残る言葉がありましたが、特に「女には人生会議の機会が多くある」が印象的でした。そもそも男性と女性では生理機能に違いがあり病気の現れ方にも違いがあるのに、この違いについてはあまり



注目されず、そのために様々な病院をはしごしても治せない病気に苦しむ女性は多くいらっしゃいました。

やがて、「同じ疾患でも男女で違う。男女の社会的な地位の変化でも病気のあり方は違ってくる」という視点に注目が集まり、「性差医療」という考え方が日本にも広がりました。子どもを産む機能をもつ女性の体は、男性とは異なるホルモンに一生涯影響され、女性であるがゆえの病気や悩みもつ方が多くいらっしゃいます。現在、「女性外来」という診療科をかかげる病院がでてきたのは嬉しい限りです。

職場で、若い女性がちょっと声を荒げると、男性から「生理中？」と笑われ、更年期中の女性に対しては、「年増の更年期症状」と揶揄される現実が根強く残っているようです。生理や更年期症状は、女性でも千差万別。辛く苦しい症状は、まぎれもなく女性特有の症状なのです。



この世に女性という形で生まれてきたからには、生涯における女性特有の健康問題をよ〜く知る・考える機会をもち楽しい人生にしたいものです。女性の健康力を身につけるための養成講座は、30代から70代まで幅広い年齢層の参加がありましたが、やはり中高年層の参加が目立ち、若年層の参加は多くはありませんでした。健康力云々を意識しないですむだけに当然と思えますが。

「女性の健康づくりサポーター」は、自身が学び知り得たことを、どんだんご家族や周囲の女性たちに教えてあげてください。サポーターがほんの少し実践するだけで、日本の医療費削減につながることでしょう。だって、知識があればコンビニ受診が減り自身で対応できることがたくさんありますから。さあ〜健康貯金をためて、エンジョイ！

