

コラム

みやちゃん と ご一緒体験記

Vol.26

【新しい日常を生きる⑩ ～目下の敵はコロナではあるけれど～】

コロナは怖いですが、対策をきちんとしていて幸いにも周囲に感染者がでていないので「たぶん私は大丈夫!」と思っていましたが……。親しい友人の母親が入居している老人施設でクラスターが発生し、幸いにも彼女の母親は陰性ですがどうすることもできない状態だといいます。このラインメッセージの後、別の友人（男性）が、軽症ですんだけどコロナに家族感染し治療していたという報告。確かに、師走から現在（この原稿をかいているのは1/26）まで感染者数や死亡者数が増えていて、コロナが近づいてきているような気がして、ちと怖いのは確かです。

さらに悲しいのは、「女性不況」。本日の〇〇新聞朝刊に「コロナ禍で広がる女性不況」という見出しの記事が大きくでていました。コロナのせいで減収や失職した男女は多くいらっしゃいますが、雇用者の最大減少幅は男性の倍など男女差で比較すると圧倒的に女性のほうが影響をうけているという現実があります。

ちなみにコロナ罹患率は男性の方が高いそうです。非常事態下でジェンダー問題をどうのこうのと議論する気はありませんが、コロナ下で女性がDVの被害を受けたり、性犯罪・性暴力被害が増えたり、女性の自殺者が増えていると聞くと、（ジェンダー不平等は今にはじまったことではありませんが）日本女性の置かれている現状に改めて問題を感じる人も少なくないでしょう。

現在、コロナ関連ニュースはワクチンと治療薬に集中しているようですが、ワクチン接種と必要な人のもとに治療薬が届くことが急務で、女性不況が解決できるよう自分たちにもできることを考えて実践したいものですよね。

目下の敵はコロナウイルス。しかし、女性が快適な毎日を送るためには、女性ならではの日常のお悩み（時には恐怖となりえる）があります。人生という長いステージでみると、若い女性ならば生理痛、妊娠および不妊、中年期にはいると更年期障害、老年期にさしかかると尿もれ、ロコモ、骨粗鬆症、認知症という症状がおそいます。

閉経したのでもう生理ナプキンは不要だと思っていても、尿もれという症状がでだと今度は尿漏れパッド等が必要になってきます。

2021年1月15日、“みやちゃん”こと宮原富士子さんが理事長をつとめるHAP主催のオンライン講座「女性の健康支援を学ぶ ～産婦人科領域を軸として～」(シリーズ)が開催されました。今年初めての題目は、「更年期女性の健康支援 ～尿もれや骨粗鬆症対策～」。シリーズ講師を務める産婦人科医の柴田綾子先生の話に全国津々浦々の医療従事者（主に薬剤師）が耳を傾け、他人事ではないからかたくさんの質問（チャット）がよせられました。

尿もれは、腹圧性尿失禁が全体の8割で、過活動膀胱は加齢によって増え高齢者に多いのが特徴です。世の女性たちの快適な日常を脅かす尿もれは、くしゃみをしたり放屁をしたり、ふとした瞬間におこってしまいます。私にとっても他人事ではなく女友達のほとんどが同じような悩みを抱えており、中にはトイレに着く前にもらしてしまうという人もいて趣味の旅行を控えるようになってきているとのこと。

尿もれ対策は骨盤底筋を鍛える訓練をすることですが、腕や足などの筋肉と違い実際にさわるのができないため、本当に骨盤底筋を鍛える「尿トレ」になっているか心配される方が多いことでしょう。私もその一人で、ほぼ毎日訓練していますがちゃんと鍛えているかどうか不安になることがあります。

自身が尿もれの症状を抱えているかどうかの判断のめやすは、日中のトイレ回数が5～7回ならOK。夜間に1回以上トイレに行く場合はNG、これが毎日続くようだと該当します。

さらに、尿回数だけでなく、発熱・血尿・排尿痛・膀胱痛・残尿などの症状の有無によって治療が変わりますので、これらの症状があったらまずは受診することが大事です。

軽症の場合、尿もれのクスリは多々あり生活の質（QOL）に影響しやすいためお守りのように服薬を続ける人が多いようですが、クスリは救世主ではないことをお忘れなく。また、薬剤性の尿路症状もあるため普段なんとなくのんでいるサプリもチェックしたいものです。

また、喫煙や便秘は尿もれの敵です。さらに、尿もれが続くと骨粗鬆症になりやすいというデータがでてきているとのこと。

骨粗鬆症は認知症のリスクが高いと、以前オンライン講座で知りコラムに書いたことがあります。認知症になりたい人は男女ともにいないはず。ということは、まずは骨粗鬆症を解決しないといけないということになりますよね。

コロナ、コロナというけれど、女性を脅かす日常の敵は多くありますね。健康で快適、平穏な毎日をおくるため、まずは正しい知識を身につけることが大事です。

生きていくのは大変、加齢と共に身体と精神を整えるのは手間暇がかかります！ そんなところにコロナがはいりこんできたわけですからたまったものではありません。でもこんな時こそ、笑い・脱力・リラックスです。……これで完成、さあ～これで、みやちゃんに原稿をみてもらおうと思っていたところ、久しぶりの友人（女性）から電話がはいりました。

女性起業家で現在は給付金をありがたく頂戴しガマンの時を送っているそう。そういえば、彼女はリーマンショックの時も影響をうけましたが、しぶとく生き残り現在に至っています。苦境にいてもその声はハキハキして、逆にこちらが元気つけられました。強いなあ～！

女性が本来もつ根源的な強さを武器に進んでいきましょう！

★「女性の健康支援を学ぶ ～産婦人科領域を軸として～」(HAP主催)は、定期的にオンライン開催されています。<http://www.hap-fw.org/>