



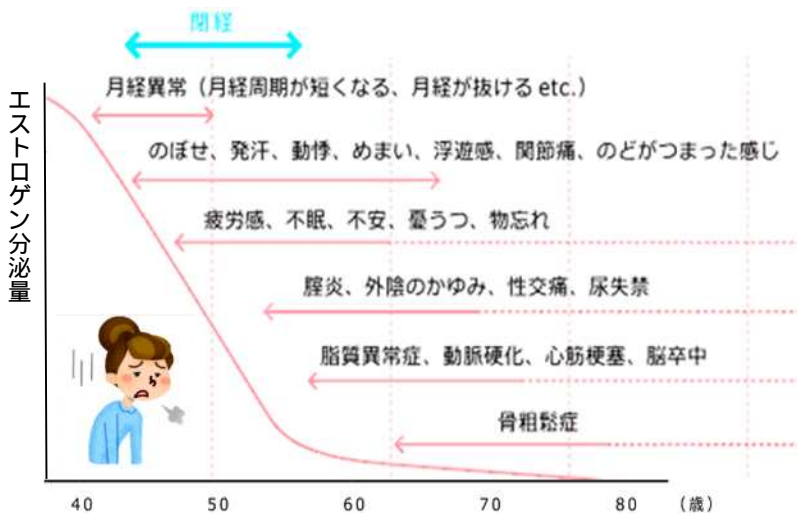
## 女性だけじゃない!

## その症状、更年期かも？



### ●女性の更年期とは？

女性は、その一生の多くを女性ホルモンに左右されます。40代以降、閉経の前後10年間を更年期と呼びます。卵巣の機能が低下し、女性ホルモン(エストロゲン)の分泌が急激に低下。女性ホルモンが今までのように分泌されないため脳がパニックを起こします。そのためホルモンのバランスが乱れ、心身に様々な不調があらわれます。その症状のあらわれ方は多種多様で個人差が大きいです。日常生活に支障が出る「更年期障害」は、我慢しないで医療機関を受診しましょう。



### まずはセルフケア!

- ・基本はバランスの良い食事。大豆食品は、女性ホルモンと似た作用がある大豆イソフラボンが含まれるので取り入れて。
- ・適度な運動と良質な睡眠を。
- ・体を温め、新陳代謝を活発に。シャワーでなく浴槽につかって。手首足首を温めよう。



### 更年期障害なら受診を。

- ・ホルモン補充療法(HRT) 飲み薬のほか、皮膚に貼るパッチ剤・ジェル剤も
- ・漢方療法
- ・抗不安剤、抗うつ剤
- ・心理療法・カウンセリング等
- \* 他の病気も隠れていないか、医療機関を受診しましょう。

### ●男性の更年期の特徴は？

男性ホルモンのテストステロンの低下が原因です。40代以降、どの年代でも起こり、女性と違い、いつ頃まで、という終わりがありません。テストステロンは「社会性ホルモン」ともよばれます。積極的に社会と関わると分泌量が上昇するかも。筋力低下、関節痛、発汗、ほてり、性欲の減退、意欲や興味の喪失等。



男性にも更年期があります

更年期後は、身体を守っていたホルモンが無くなるので、生活習慣病のリスクや重大な病気のリスクが高くなります。不調からなかなか抜け出せない人もいます。更年期後のアフターケアも大切です。昔に比べて現代は、更年期後も長い人生が待っています。いつまでも健康で過ごすために、更年期を機に自分の身体と心を見つめなおしてみませんか。



練馬区 HP

### 大丈夫だよ

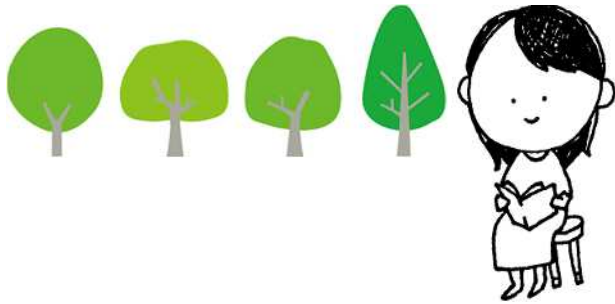
女性ホルモンと人生のお話 111

高尾美穂 著

講談社 2022

産婦人科医である著者は、この本は「女性ホルモンを知ることで、自分の体と人生の悩みを解決するために書いた」本だという。人生の大半において女性ホルモンの影響を受ける女性。これを知っておけば大丈夫という正しい知識と楽に生きるためのヒントを伝えてくれる。





### 女性の自立をはばむもの



いのうせつこ著  
花伝社 2023

この本のテーマは「女性の自立」。著者の父には複数の愛人がいたが、母親に離婚する選択はなく、「あなただけでも経済的自立を」と言い聞かせた。主婦たちが「新宗教」に魅了された1980年代から現在に至るまで、この国の「女性の自立」をめぐって何が起きたのか、検証していく。

### 声をあげて



五ノ井里奈著  
小学館 2023

宮城県で生まれた著者は、震災で助けてくれた女性自衛官にあこがれて、自衛隊に入隊。そこでは、男性からのセクハラが当たり前だった。「死にたい」とまで思いつめるが、やがて闘う決心をする。声をあげて。顔も名前も出して、何度も打ちのめされながら。今に続く闘いの記録。

### ピンヒールで車椅子を押す



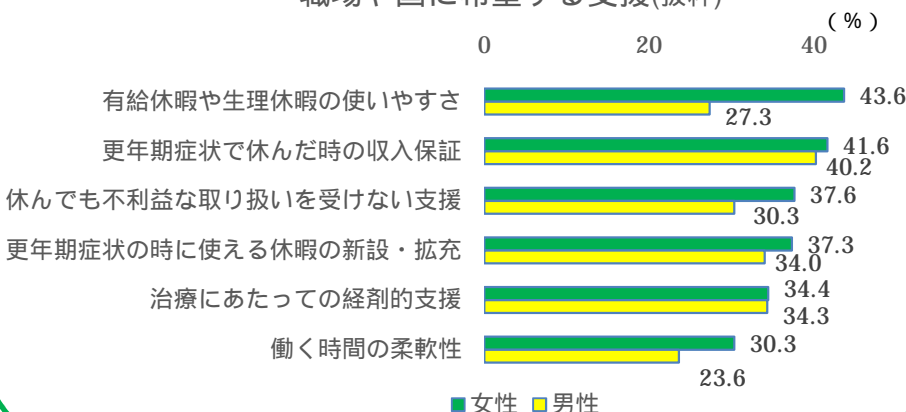
畠山織江著  
すばる舎 2023

家出同然に家を出て、20歳で重度の脳性麻痺の息子を出産。自分を信じられなかった著者が、誰よりも自分を信じられる子どもに育てようと挑んだ23年間の記録。「世界の色は、自分で決めることができるんだ」彼女の気付きの言葉が私たちに勇気や希望を与えてくれる。

## 更年期と働く女性たち

働く女性およそ3,000万人のうち、およそ4分の1は、45歳から54歳の「更年期」の女性。職場では責任ある立場、家庭では親の介護や子育てなどストレスを抱えることの多い年代と、「指導的立場」で活躍する女性の年代は重なっています。心身の不調が続き、ついに「更年期離職」をするのは、女性だけでなく、男性も増えているそうです。「更年期症状・障害に関する意識調査」では50代の女性の38.3%が「更年期障害の可能性がある」と考えていますが、実際に医療機関を受診したのは11.6%。なんとか我慢してやり過ごそうとしているのが感じられます。「気のせい」「個人の問題」とされて、明確な支援等がなかった「更年期障害」に、いま、社会的な支援が必要なのではと、休暇の新設等、企業も動き始めています。周囲の人達の「更年期」に対する正しい理解も必要です。

職場や国に希望する支援(抜粋)



更年期障害によって、仕事をやめたり、雇用形態が変わったりなどマイナスの影響があることを「更年期ロス」とよびます。その経済損失は、男女合わせて6300億円ともいわれているそうです。

出典：NHK「更年期と仕事に関する調査2021」  
厚労省「更年期症状・障害に関する意識調査」  
令和4年6月



### 『女人短歌』

濱田美枝子著  
書肆侃侃房 2023



「女人短歌」は、昭和 24 年 9 月に創刊され、平成 9 年に終刊した。時代の大転換にいち早く反応し、女性の解放や自由の機運を牽引した。その間に 624 冊もの「女人短歌叢書」を刊行。これは、まさに戦後の女性歌人興隆の金字塔と評価できるという。「女人短歌」の足跡をたどる。

### 化け込み婦人記者奮闘記

平山亜佐子著  
左右社 2023



時は明治。女性の職業に婦人記者という新たな職業が誕生した。その中で「化け込み」という変装して潜入先の内実を暴露する企画を大当たりさせた 4 人にスポットをあてる。今以上の女性蔑視の中、恐るべき行動力で活躍した姿、そうせざるを得なかった職業女性の姿が描かれている。

ワーママが無理ゲーすぎてメンタルがやばいのでカウンセラーの先生に聞いてみた。

下園壮太著  
時事通信社 2023



現代日本のワーママの子育てでは、戦場レベル＝「無理ゲー」である。自衛隊で隊員の心のケアを担当してきた著者は、「自分自身のケア」をすることで、子育てでうつにならない対処方法を紹介する。

かくれ織細さんの「やりたいこと」のを見つけ方

時田ひさ子著  
あさ出版 2022



生まれつき感受性が強く、敏感な気質を持った人として、近年注目されている HSP。その中の一見織細さんに見えない「かくれ織細さん」を取り上げている。「なにをしたいかわからない」「自分には得意なことが何もない」等、思い当たる人が多い人があるのでは。

書名	著者名	発行
日本人「慰安婦」を忘れない	吉川春子	かもがわ出版
国籍と遺書、兄への手紙	安田菜津紀	ハウレーカ
論点・ジェンダー史学	山口みどり	ミネルヴァ書房
勇気ある女性たち	デニ・ムクウェゲ	大月書店
トランスジェンダー入門	周司あきら	集英社
スポーツとLGBTQ+	岡田桂	晃洋書房
女性不況サバイバル	竹信三恵子	岩波書店
教育虐待	石井光太	早川書房
小学生が知っておきたいからだの話(男の子編/女の子編)	ソン・ギョンイ	アルク
性暴力を受けたわたしは、今日もその後を生きています。	池田鮎美	梨の木舎
認知症の人の心に届く、声のかけ方・接し方	高口光子	中央法規
ハンチバック	市川沙央	文芸春秋

### 図書室利用案内

はじめてご利用の方は、名前や住所を確認できるものをお持ちの上、利用登録のお手続きをお願いいたします。貸出冊数は 6 冊まで、貸出期間は 4 週間です。本の返却期限をお守りください。また、汚損された本が多くなってきました。本を大切に扱ってくださいますようお願いいたします。

こちらから、蔵書目録や新着図書一覧がご覧いただけます。どうぞご利用ください。



# にゅーすBOX

## 児童虐待 最多21万9,170件

こども家庭庁の集計で、全国の児童相談所が令和4年度に対応した18歳未満の子どもへの虐待件数は、前年度から1万1,510件増え、21万9,170件だったことがわかった。32年連続過去最多を更新。類型別では、子どもの前で親が家族に暴力をふるう「面前DV」や暴言を吐くなどの「心理的虐待」が最多で、59.1%を占めた。また、令和3年度に虐待で死亡した18歳未満の子どもは全国で74人、そのうち0歳児が最多の24人で、誰にも知られずに出産、直後に放置するなどして実母が死亡させるケースが多いことがわかった。こうした実態を踏まえ、専門委は自治体に対し、相談先の周知を強化することなどを提言した。

## 女性閣僚、管理職、3割に届かず

第2次岸田再改革内閣で、女性閣僚は2人から5人に加え、首相を含めた内閣全体での女性比率は25%になった。政府が目標に掲げる「指導的地位に占める女性割合3割」には及んでいない。また、厚生労働省の「雇用均等基本調査」では、企業の課長相当職以上の管理職に占める女性の割合は、令和4年度は12.7%で過去最高を更新したが、国際比較では低い水準であり、女性役員30%以上という目標には達していない。

## 女子大生過去最多、小中学生過去最少

文部科学省の令和5年度学校基本調査（速報値）によると、5月時点で国公立大学の学部在籍する女子学生は120万4,368人で学部生全体の45.7%を占め、人数・割合とも過去最多を更新。大学の女性教員数（5万2,272人）と教員全体に占める割合（27.2%）も最多だった。全国の国公立大学の学部生は263万3,010人でこちらも過去最多を更新した。一方、少子化の影響で全国の小中学生は約923万人で前年度より約13万人減り、過去最少を更新した。

## 都立高の男女別定員全廃

都教育委員会は、来年1~2月に実施する令和6年度入試から都立高の男女別定員制を全廃する方針を固めた。一般・推薦いずれの入試も性別に関係なく成績順で全ての合格者を決める。4年度から段階的な廃止を進めていた。

## 練馬区 保育園の入園申請 オンラインで

練馬区は、10月1日からオンラインでの入園申請の受付を開始した（11月以降の利用申込）。申請フォームにアクセスし、申請アカウントを作成、入力する。このサービスの導入により入園前の準備・情報収集から申請まで一連の取組が、スマホやパソコンで時間を気にせず行うことができるようになった。窓口に来庁する必要がなくなるほか、申請書類の郵送代や手書きが不要になることで、保護者の負担軽減につながる。対面または郵送での書面による申請も、引き続き可能である。

## 25歳以下の初産女性、都が重点支援

東京都は、25歳以下の初産女性すべてを対象に、経済面を含めた生活支援をする新しい事業「アーリーパートナーシップ」を来年度から本格化させる。このサービスを提供する都内の自治体に対し、都が費用を全額補助する。ソーシャルワーカーや臨床心理士、保健師らのチームが、対象の女性や家庭に対し、産後1年まで生活上の困りごとに対応。「ゆとり感」を高く保ってもらうことで、虐待を起きにくくすることをめざす。

## 若い世代で強い孤独感

厚生労働省は、「つながり・支え合い」をテーマにした令和5年の厚生労働白書を公表した。孤独感が「常にある」と評価されたのは30代男性10.4%、20代の女性11.2%で、この年代がそれぞれの性別で最も多かった。現役世代で孤立感が強くなっているのは、コロナ禍での対面減が一因と言えそう。

## 卵子凍結 都が助成

東京都は、健康な女性が将来の妊娠・出産に備えて卵子を凍結保存する際の支援概要を発表。説明会の参加やアンケートの回答で最大30万円の助成を受けられる。対象は都内在住18~39歳の女性。また、凍結させた卵子を使って人工授精などの生殖補助医療を行う際の費用も1回25万円、最大6回まで助成。

## 生涯子どもなし 女性で最大42%

生涯にわたって子どもを持たない人が平成17年生まれの女性の場合で、最大42%に達すると推計されることがわかった。男性はさらに多く5割程度の可能性も。日本では生涯独身でいいと考える人が急増している。家族による支え合いを前提とした社会保障制度の変更が迫られる。最新の推計は、国立社会保障・人口問題研究所がまとめる令和5年将来人口推計報告書に盛り込まれる見通し。

## 既婚女性 75% 同性婚に賛成

国立社会保障・人口問題研究所が「全国家庭動向調査」の結果を公表した。既婚女性の「同性婚を法律で認めるべきだ」への賛成は、75.6%で、平成30年の調査の時より約6ポイント上昇。夫婦別姓にも既婚女性の6割が賛成と答えた。また、夫婦の家事分担に関しては、妻の担う割合が80.6%を占めており、依然として高水準だった。

## タリバン 女性抑圧増長

国連アフガニスタン支援団が公表した、アフガン人女性の意識調査（6月）によると不安や孤独感、抑うつ感などで、精神状態が「非常に悪い」「悪い」と答えた女性が90%を占めたという。調査は、面談とオンラインによる個別アンケートを組み合わせて行われた。

