

リプロダクティブ・ヘルス／ライツ 聞いたことありますか？

リプロダクティブ・ヘルス・・・妊娠したい/したくない、産む/産まないに、興味も関心もない人、アセクシャルな人を問わず、全ての人が心身ともに満たされ健康であること。

リプロダクティブ・ライツ・・・子供を産む/産まない、いつ何人子供を持つか自分で決める権利。妊娠、出産、中絶について十分な情報やサービスを得られ、「性と生殖」に関するすべてのことを自分で決められる権利。

リプロダクティブ・ヘルス／ライツとは、「性と生殖に関する健康と権利」と訳され、1994年エジプトのカイロで開催された国際人口開発会議で提唱されました。今では、SDGsの目標3「すべての人に健康と福祉を」や目標5「ジェンダー平等を達成しよう」においても、リプロダクティブ・ヘルス／ライツを保障することが記されています。しかし課題が多くまだまだ十分ではありません。

その一つとして、中絶。日本では、避妊や中絶に関する法律が整っていない為、緊急避妊薬が高額で買えない。買える場所や条件が限られる。また中絶をするにしても、心身の負担が多く女性へのリスクが大きいなどがあります。その他にも、性暴力問題、性教育の不足など様々な課題が多く残ります。

リプロダクティブ・ライツは女性だけでなく、全ての人に関係がある権利です。誰もが「性と生殖」に関する知識を得る必要があり、正しい知識と適切なサービスが受けられる社会の実現に向け、まずは知ることから始めてみませんか。

3 すべての人に
健康と福祉を



5 ジェンダー平等を
実現しよう



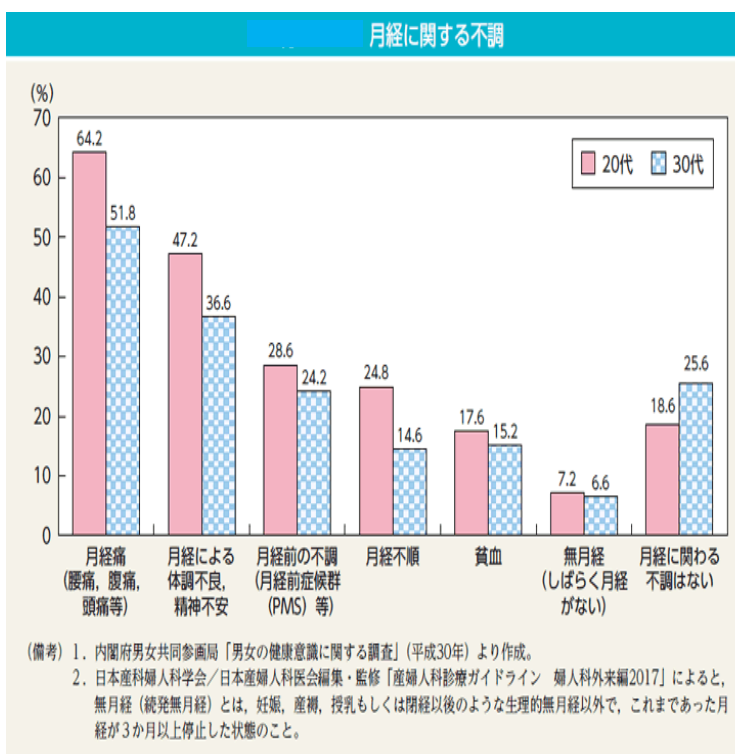
リプロダクティブ・ライツに大きく関わる「生理」

生理は、女性が初潮を迎えてから閉経するまでの期間、平均35～40年間で毎月5日間を生理期間とすると生涯で約6年9か月つき合うことになります。そのため、生理は暮らしに大きく影響を与えます。

女性の体は、女性ホルモンの影響を受けながら、約1か月をサイクルに月経を繰り返します。ひとつのサイクルの中でも女性ホルモンの分泌される量が変化するので体調や心の状態も変化します。
図のように、多くの女性が生理期間中の不調を感じています。

生理前の症状として、PMS（月経前症候群）生理開始の3～10日前から始まる様々な心身の症状（イライラや眠気など）

生理中の症状として、月経困難症月経開始に伴い下腹部痛、腰痛とともに頭痛、悪心などの症状を伴う。



男女共同参画局 ホームページより引用

更年期

更年期を迎えた女性の8割が様々な心身の変化や不調を自覚していると言われていますが、あらわれる症状や程度は人それぞれです。その中でも日常生活に支障をきたすような辛い症状を「更年期障害」と呼びます。

頭痛
めまい
イライラ
のぼせ
ほてり
動悸
息切れ
便秘



主な症状は、女性ホルモンの減少による自律神経の乱れが引き起こします。この時期にストレスが重なり精神的な症状がみられることもあります。閉経前後（45歳～55歳頃）およそ10年間に起こり、閉経後5年ほどで症状は落ち着くと言われていますが、どうしても辛い時は、婦人科へ相談に行くといよいでしょう。

更年期は**女性**だけのものと思われがちですが、**男性でも加齢男性性腺機能低下症候群（LOH症候群）**という更年期障害を引き起こすことがあります。加齢による男性ホルモンの分泌量の減少によるもので、一般的に中年以降ゆるやかに減少し始めますが、そのスピードや時期には個人差があります。

男性は**60代、70代**になって不調を訴える人もいます。男性の場合、女性のような一定の時期だけではなく終わりがありません。症状を自覚していなかったり「年のせい」と放置されがちです。

この時期にストレスを受けると、症状は悪化し、うつ病と間違えられるケースもあります。うつ症状によっては、ホルモン補充療法で改善する場合があります。



疲れ
発汗
筋力低下
不眠
イライラ
行動力低下
性欲低下

男性、女性ともに更年期は病気のリスクも高くなります。生活習慣を見直し、定期的に運動をする、検診を受けるなど元気に毎日を過ごしましょう。



さくらであい館展望塔を紫色に ライトアップします。

「女性に対する暴力をなくす運動」
期間（11月12日～11月25日）に
おきまして女性に対する
暴力根絶のシンボルである
パープルリボンにちなんで
さくらであい館を紫色にライトアップ
します。

女性に対するあらゆる暴力の根絶を
広め被害者に対して「ひとりで悩まず
相談してください。」という
メッセージが込められています。

今年の実施は
11月12日～11月24日です。

女性のための弁護士相談(無料)

月1回（原則第4火曜日）
午後1時30分～3時20分
相談は1人30分

予約は
電話 075-983-1784
もしくは

人権・交流センター窓口にて
（午前10時～正午／午後1時～4時の間）

場所：文化センター2階会議室

要予約、先着3名
毎月1日より予約開始



女性相談窓口

女性相談窓口では、女性にかかわる様々なお悩みをお受けしています。
一般相談と専門相談があります。気軽にお問合せください。

◆一般相談◆

月曜日～金曜日（土・日・祝 年末年始を除く）
午前10時～正午 午後1時～午後5時（最終受付は午後4時まで）
面接相談と電話相談があります。
（いずれの相談も、1人1日1回）
○女性からの様々なご相談に応じます。
○予約は必要ありません。

◆専門相談◆

毎月第2・4の木曜日（祝日の場合は変更）
午後1時30分～午後4時30分
面接相談と電話相談があります。
（いずれの相談も、1人1日1回 50分）
○フェミニストカウンセラーが相談に応じます。
○事前に予約が必要です。（1日3名まで）
（注）初めての方：初回は、面接相談になります。

いずれの相談につきましても、ご相談者の意見を尊重し、お名前やご住所などを
必ずお聞きするということはございません。
相談内容は秘密を厳守いたします。
安心してご相談ください。
※面接相談は個室でお伺いいたします。



場所：八幡人権・交流センター
（八幡市八幡軸63番地）
TEL 075-983-1784 （相談専用電話）