『日本女性会議2010きょうと』
報　告　書

派遣研修員 ： 山崎　　雅江

『日本女性会議 2010 きょうと』に参加して

大会は「ひとりひとりが輝く色彩あふれる世界へ」というタイトルが掲げられ「一人ひとりが性別に関係なく個性を充分に発揮し、互いに認め合う色彩豊かな世界をつくる大切な道筋を、次代を担う若者とともに考え発信する。」という、未来へのメッセージを込めたものでした。

国の男女共同参画基本法が公布、施行されてから１０年が過ぎました。

江別市においては、平成１４年に「江別市男女共同参画基本計画」が策定され、男性・女性が対等なパートナーとして認め合い、あらゆる分野に参画し、喜びも責任も分かち合う「男女共同参画社会」の実現をめざして、施策が推進されております。また、平成２１年には、市民からの意見を盛り込みながら、「江別市男女共同参画を推進するための条例」が制定され、あわせて「江別市男女共同参画基本計画（２００９年改訂版）」が策定されました。

江別市の計画体系は、「男女共同参画で輝く２１世紀を目指して」とし、基本目標Ⅲに「男女がともに安心して暮らせる環境づくり」を掲げ、その中に基本方向として「生涯にわたる男女の健康を支援し、互いの性と生命を大切にする。」と内容が盛り込まれています。

１０月１日（金）から２日間の本会議は、国立京都国際会館で行なわれました。

大変立派な建築物で、１９９７年（平成９年１２月１日～１０日）には、世界各国の政治家リーダーや専門家などが集まり、第３回目の地球温暖化をなくすための約束（地球の外回りを包む温室効果ガスの量を減らす）を取り交わした記念すべき会議（京都議定書）の開催場所でもありました。

本会議の参加者は、全国各地から約３，０００人。１日目の分科会は１１のテーマに分かれていた関係上、広い建物内は各会場へと向う人、人の波でした。

残念なことに私が希望した「介護と地域福祉（第一希望）」、「誰もが能力を発揮できる社会に向けて（第２希望）」は、ともに定員の関係から参加することができませんでした。

しかし、「残り物には福がある。」とよく言われますが、私が参加した第９分科会は、「女性の健康を考える」というテーマで、副題に「かけがえのない大切な命を乳ガンから守るために」が掲げられ、定員は４００名でしたが、基調講演が始まって直ぐに、この分科会に参加できた事がラッキーであったと思いました。

○第９分科会（１０月１日）

『女性の健康を考える～かけがえのない大切な命を乳がんから守るために』

【基調講演】講師：京都大学大学院医学研究科乳腺外科学
教授　戸井　雅和氏

基調講演は、京都大学乳腺外科学　戸井教授による医学分野から見た男性に無くて女性にあるものは、“子宮”と“オッパイ”という話からはじまり、乳ガンになる女性は年々増加しているとのことでした。

しかし、乳ガンは発見が早ければ治る確率が非常に高い病気であり、早期発見、早期治療の必要性や予防方法、最新の治療方法までを詳しく教えてくださいました。

日本での乳ガン発生頻度は全ての年齢層に見られ、増加へのスピードは極めて速く、近年では閉経後の乳ガン患者の急増が重視されているとのことです。

〔早期発見〕

乳ガンの自覚症状はほとんどありません。予防方法は一つだけで「１８歳までに出産して１年以上母乳で育てる」ことだそうで、これは現実的とはいえませんが、「体調が悪くなる」といった初期の症状も無いことから、気付かないまま進行していくのが乳ガンの怖さです。

乳ガンから身を守る方法は、「検診による早期発見」であり、ごく早期発見できた乳ガンは９５％の確立で治るそうですから「２０歳代からの自己検診」、「３０歳からの超音波検査」「４０歳以上のマンモグラフィ検査」が必要で、中でも“マンモグラフィ検査”は、専門医による視触診に比べ、発見率が約３倍という優れた検査方法とのことです。

欧米の検診率は７０％以上ですが、日本はわずか２０％だそうで、日本ではその重要性を分っている人の少なさに、自分も含め大いに反省させられました。

「月に１度は自己検診、年に１度は定期健診」で大切な命を守れます。乳ガン検診は何処で受けるのか？と産婦人科へ直行する人がいるそうですが、“乳腺外科”、“乳腺外来”のある医療機関で受けることができます。

江別市においては、現在、“乳ガン”、“子宮頸ガン”の無料受診券の交付が行われています。素晴らしいこの制度は次年度も引き続いて施行されますよう希望してやみません。

〔乳ガンと味噌汁〕

２０代にも乳ガンが見られる時代です。遺伝子、女性ホルモン、ストレス、肥満、ライフスタイルなど、私たちは乳ガンになるリスクを下げる予防をしなくてはなりません。

戸井先生は講演の中で、味噌汁の摂取量でガンのリスクが下がるという興味深い話をされ

ました。一日３杯の味噌汁を飲む人と１杯も飲まない人の一生に摂取するイソフラボンの量に因果関係があるとのことです。また、味噌ばかりでなく、納豆、醤油などの大豆の発酵物、乳酸菌や海草、緑茶、お魚、オリーブ油、ビタミンＤなどを１０代、２０代の思春期の食生活に取り入れることも大切であると力説されました。

毎年約５０，０００人、いま日本で新たに乳ガンにかかる女性の数です。年間１１，０００人が乳ガンで亡くなっていて、５３年前と比べて５倍近くも増加しており、日本女性１６人に１人が乳ガンになるとも予測されているとのことでした。

【パネルディスカッション】

パネルディスカッションは、戸井先生のほか新たに著名な４名のパネリストが加わり、５名によって行なわれました。

皆さんは、全国に広がりつつある「ピンクリボン」を何処かでご覧になっていると思います。ピンクリボンは、アメリカから世界中に広まった「乳ガンの早期検診、早期発見の大切さを伝える」活動のシンボルマークです。ピンクリボン月間は１０月１日から３１日までで偶然にも本会議と重なり、１日の地元新聞の１面にはきれいなピンク一色の「ピンクリボン京都２０１０」の活動啓発や月間スケジュールが掲載され、その中に本会議の第９分科会の記事がバッチリ掲載されていました。さすがに開催地である京都の宣伝力とスケールの大きさには驚かされました。今「ピンクリボン京都」では、産婦人科でも検診ができるよう、２０１０年までに検診率５０％を目標に様々と呼びかけ、啓発活動が展開されています。

最近の日本では、全国的に商社や企業などが“乳ガン死ゼロ”を目指す「ピンクリボン活動」に関心と理解を示してくれるようになり、この活動を応援してくれるようになってきました。早期発見、早期治療の大切さを紙面で伝えるスポンサーとなって「ピンクリボン活動」の大切さを伝え、売上金の一部を寄付していただけることも現実となってきました。

〔久保田　三千恵　氏（あけぼの会会員)〕

ただ一人の女性パネラー。２００２年、当時５２歳の看護師時代に自己診断で異常に気付き、約２センチのガン細胞が２個見つかりました。その頃は、要職のうえ非常に多忙な毎日の連続であった模様です。右乳ガンは、温存療法と放射線治療を受け、退職後は府内の臓器移植コーディネーターとして活躍中です。

乳ガンは、１０年で１センチ、１２年で急に１０センチにも増大するのだそうです。「乳ガン検診を受けることが命の担保」であり、免疫が落ちると病気にかかり易く、女性（母親）が病気になることにより、家族を悲しませてしまう。自分は大丈夫、“忙しい”からは絶対にダメ！　異常を感じたら、即専門医へ。ガンがあっても一人で悩まないこと。趣味を持ち同じ病気の仲間づくりで励まし合うことにより、ガンの生存率は５倍に跳ね上がります。現在も食べ物からのリスクを少なくし、「検診、検診、また検診」の心構えで大切な命を守っているという貴重な経験談でした。

〔蔭山　典男　氏（社会福祉法人宇治病院副院長・ピンクリボン京都実行委員会委員長)〕

外科医で、「ピンクリボン京都」の実行委員会委員長でもあり、マンモグラフィの検診率向上を目標にしています。

もし、乳ガンになってしまっても、容易なことではないが運動を取り入れ、前向きに明る

く過ごすこと。誰もが乳ガンになる要素を持っており、３０歳を超え５０歳までがピークではあるが、自分の患者には２５歳の人もいたし、最年少では１０代の人もいましたとのこと。

ここでもやはり、正しい食生活習慣が乳ガンのリスクを下げるということにも触れられ、乳房の大小は乳ガンの発生とは全く関係ないということも知りました。

〔畑山　博　氏（医療法人財団安達病院長・ピンクリボン京都実行委員会監事)〕

産婦人科医で、「ピンクリボン京都」の実行委員会副委員長でもあり、「女性の一生を診ることができる病院を創りたい」がモットーで、「お母さんのためのピンクリボン会」を通して「乳ガン検診、子宮ガン検診」に関する啓発活動を行っています。

自分の健康にもつながる「母乳」を飲ませて、「和食」と「イソフラボン」の摂取についても力説されました。

今、子宮頸ガンのワクチンはありますが、乳ガンのワクチンの開発に向けて世界中で研究が進んでいることを知り、明るい希望を感じることができました。

〔田中　氏（大学生)〕

「ピンクリボン京都」の活動に積極的に参加して、学生の立場から様々な発信をされています。若い世代、次世代に乳ガン検診の大切さを知ってもらい、気にしてもらう。早期発見のためには、「自分の身体と見つめ合う、自分の身体を気にする」ということを多くの若者たちに呼びかける真摯な活動をしていました。

○全体交流会（１０月１日）

交流会は、華道家元池坊、次期家元のいけばなデモンストレーションから始まりました。

生け花は、一本一草を大切にし、その個性を尊重するところからはじまり、全体の調和を図ることによって、豊かな世界を創ります。そのことは、「ひとりひとりが輝く、色彩あふれる世界へ」という、本会議のテーマにも通ずることを説明されながら、人間の背丈よりも高く、素晴らしい作品を披露くださいました。

○開会式・全体会・閉会式（１０月２日）

【開会式】

２か所の大ホールを同時中継するといった大規模な開会式でした。伝統のある京都らしく茂山千五郎家の狂言で会場は盛り上がりました。笑いの中にも、「男女が共同し合わなければ、上手くいかないこともある」という意味合いが含まれており、興味深く鑑賞しました。

【全体会】

〔記念講演〕（講師：弁護士・女性と仕事の未来館館長　渥美　雅子　氏）

（講師：渥美講談塾塾長　渥美　剛治　氏）

日本の女性弁護士第１号の渥美雅子氏と夫が講談塾塾長という一風変わったご夫婦による講演でした。「女だから」「男だから」といった理由で我慢をしたり、あきらめてはいません

か？誰もが本当に自分のやりたいことを自由に選択できる社会でなければいけない。夫に支えられて育児、仕事、家庭生活を両立されたうえ、現在も様々な分野で活動をし、心豊かに自分らしく生きる人生に関して講演され、ともに考えさせられました。

〔パネルディスカッション〕

「イクメン」という言葉をご存知でしょうか？「イケメン」ではありません。男性が積極的に育児に参加することをいいます。男性が育児休暇を取って子どもをあやし、悪戦苦闘のテレビ放映を観たことがありました。

これは温かい妻への思いやりの笑い話＝

熱が出て食事の支度ができない妻は、夫に電話をかけてそのことを夫に伝えたところ、夫いわく「いいよ。休んでなさい。僕の分は食べて帰るから。」…（じゃあ、私のご飯はどうなるの？）

育児休暇を取れる企業ばかりではありません。女性が能力を発揮することにより、結婚して子どもを産みたくても産めないという現状も生まれ、日本の女性の社会進出は、まだ少し先にある現実を感じました。

次世代に男女共同参画が根付くために、お互い生きやすい社会づくりを実践する。

「ひとりひとりの熱意と行動が社会を変え、社会が変われば世界も変わる」

この言葉を未来へとつなぎ、全体会を終えました。

【閉会式】

２００４年、ＮＰＯとして誕生した「京小町踊り子隊」は、若々しく美しい女性ばかり。京都の町おこし、人おこし、着物おこしをテーマに躍動する踊りを披露されました。北は北海道、南は沖縄からの全参加者は、その素晴らしさに目を奪われ、楽しいひとときを過ごすことができました。

門川京都市長におきましては、大会期間中、ずっと着物姿を通され、京の「着物おこし」に一役かわれていて、その姿に大会長としての熱意がうかがえました。

終わりに、会場内の販売ブースでは、京都のおみやげ店や京都府内の授産施設、共同作業所などの手づくり商品がところ狭しと並べられ、大変な賑わいでした。私は「ピンクリボン京都」がデザイン製作した携帯ストラップを見つけ購入しました。ピンクリボンに「ＫＹＯＴＯ」のロゴが入ったとても可愛く、気に入ったもので素敵な思い出の品となりました。

次回開催地は、「松江市」です。古都京都からしっかりバトンが渡され、「日本女性会議２０１０きょうと」は無事終了いたしました。

平成２２年１１月２４日

「日本女性会議２０１０きょうと」

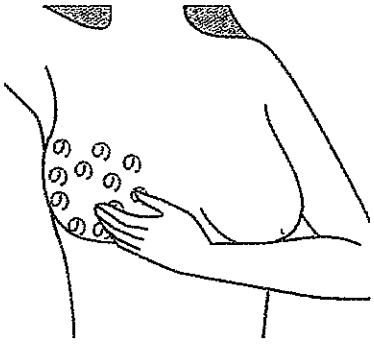
派遣研修員　山崎　雅江

自己検診ってどうやるの？

毎月1回は「おっぱいの日」

毎月一回、検診日をきめて

乳がんは身体の表面に近い部分に発生するため自分でも見つけることができます。生理が始まって１週間後、乳房のはりや痛みがなくなり柔らかい状態の時に自分でさわってチェックしてみましょう。閉経後の人は毎月一回自己検診日をきめておこないます。乳房の日頃の状態を書き留めておくと、変化を知ることができます。



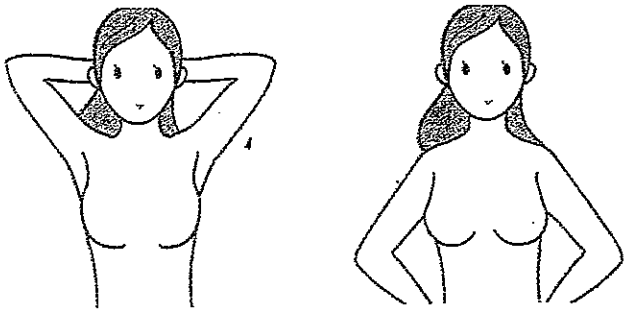
浴室でチェック

お風呂やシャワーの時、石鹸がついた手でふれると乳房の凹凸がよくわかります。左乳房をふれるときは右手で、右乳房は左手で。

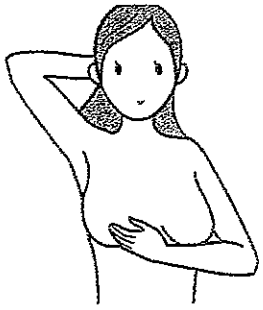
1. ４本の指をそろえて、指の腹とろっ骨で乳房をはさむようにふれます。「の」の字を書くように指を動かします。しこりや硬いこぶがないか、乳房の一部が硬くないか、わきの下から乳首までチェックします。
2. 乳房や乳首をしぼるようにして乳首から分泌物がでないか調べます。

あおむけに寝てチェック

調べる側の乳房の下に枕などを当て、浴室と同じようにふれてみます。



《視診》



《触診》

鏡の前でチェック

腕を高く上げて、ひきつれ、くぼみ、乳輪の変化がないか、乳頭のへこみ、湿疹がないか確認します。また、両腕を腰に当ててしこりやくぼみがないか観察します。