

“自分のからだは、自分のもの”

～谷口病院院長 インタビュー～

「自分のからだに起こっていることを知ろう」

～ワイワイおしゃべりフェスティバルリポート～

もしも災害が起こったら

「今の私にできること！」

いずみさの女性センターだより

Fine

(NO. 33)

いずみさの男女共同参画つうしん

～谷口病院院長 インタビュー～

「自分のからだに起こっていることを知ろう」

今回の「Fine」のテーマは“自分のからだは、自分のもの”

私たちは、3月11日の東日本大震災を目の当たりにし、まず自分の命を守ることの大切さを痛感しました。

女性の自立を支援していく、いずみさの女性センターの活動において、女性自身が自分で自分の身を守る、そんな意識を強く持って欲しいと考え、そのためには、まず自分自身をよく知って欲しい、その思いで、産婦人科医である谷口病院の谷口武院長にお話をうかがうことにしました。



女性のからだは、年齢によってホルモンの変動が大きく、一生のうちに何度か大きな変化を迎えます。

それらの自分のからだに起こっていることを、認識することはなかなか難しいことです。正しい知識でそれらを判断できるようになることは、大切なことだと思いますよ。

月経痛や更年期のつらさなど、特に女性は「これくらい・・・自分が我慢をすれば」と、思う人が多いです。これは、自分のからだに優しくないですね～。それよりも、どうしたらからだ楽になり、気持ちもリラックスできるのか、産婦人科医にぜひ相談をして欲しいですね。治療は、必ず内診をするというわけではありません。話をしてもらうなどの問診で充分なこともあるし、ホルモン治療で治ることもあります。また、身近にいる人が、そのつらさをわかってくれるか、そうでないかによっても大きく変わるように思います。

「産まれたての赤ちゃんでも、人のぬくもりふれあいを求めているんですよ。産まれてから、死ぬまで・・・人は、ひとりでは生きていけないんですね!!」



自分の気持ちばかりを相手に押し付けないことです。

相手の気持ちをわかろうとすること。セックスだけを求めるのではなく、ひとりの人として、どんなことが好きなんだろう?とか、何を見て喜ぶんだろう?とか、パートナーが大切なら、そこのところを見つめて、お互いにコミュニケーションをとっていく必要があるでしょうね。