

女性外来ってどんなところ？

いずみさの女性センターだより

(No. 28)

いずみさの男女共同参画つうしん

Interview
インタビュー

女性外来って どんどころ？



市立泉佐野病院
女性外来担当医師
南谷 かおり さん

「体調が良くないけれど、どの科に行ったらいいかわからない」

「男性の医師だと抵抗がある」

「女性の先生に相談したい」等々。

多くの女性を感じる不安やニーズを背景に、「女性外来」が大きな注目を集めています。

この女性外来は、性別や一人ひとりのライフスタイルを考慮した上で、

患者の立場に立って診察や治療を進めていく取組みの第一歩としても期待されています。

昨年11月に女性外来をスタートさせた市立泉佐野病院の医師、南谷かおりさんにお話を聞きました。

時間と周りを気にせずゆっくりと

女性外来とは、内科や外科、婦人科といった従来の分類ではなく、女性の心と身体を総合的に診察する診療科です。予約制ですので待ち時間はほとんどなく、一人20～30分の時間をかけて話をお聞きしています。医師、受付スタッフともに女性ですし、プライバシーにも配慮していますので、「他の人に聞かれるのでは」という心配なくゆっくり話してもらえますと思います。

多いのは20～30代女性

当初の予想よりも若い人がたくさん来るので驚いています。いきなり婦人科を受診するのは抵抗がある、症状を男性医師には相談しにくいなどの理由で来られる女性が多いですね。「以前に受診した病院で、男性医師の不用意な言葉に傷ついた」という人もおられました。こちらの女性外来では検査や投薬は行いませんので、必要に応じて専門医を紹介することになりますが、現場での女性医師の数はまだまだ少なく、希望されても必ず女性医師を紹介できるとは限りません。今後の課題だと言えますね。

次の一步を踏み出せるように

ここに来る人たちは、自分の症状に関してインターネット等から結構たくさんの情報を持っています。情報が増える事はいいことですが、基本的な医療知識がないとよけい不安が大きくなってしまいうですね。その結果一人で悩んでいるケースが多いように思います。

当院の女性外来は、言ってみれば女性のための総合窓口のようなものです。じっくりと話を聞くことによって不安やわだかまりを取り除いて、例えば「検査を受けてみよう」というように、次の一步を踏み出してもらえるような役割を果たしていきたいですね。

完全予約制

- 電話番号
072-469-3111
内線1296
- 予約受付
平日午前9時～午後4時半
- 診察日時
毎週木曜日午後2時～5時



“若い”のデザイン

～最後まで人生の主演でいよう！～

いざというときに備えて、自分が望む介護や葬儀のあり方などを、あらかじめまとめておくための「エンディングノート」が、今シニア層の間でブームです。人生のエンディングを考えることは、これからの自分の生き方考えることです。最後まで前向きに自分らしく生きるため、「若い」のデザインについて考えてみませんか。



自分らしい“若い”を デザインしよう



高齢社会をよくする女性の会・大阪
山田 芳子さん

高齢社会をよくする
女性の会・大阪

すべての世代にとって豊かな
高齢社会とは何かを考え、大阪
で活動する市民グループ。

高齢社会だからこそ男女共同参画で

日本の高齢社会の現状というのは、100人いたら、20人が65歳以上でその内の9人が75歳以上です。75歳以上の高齢者が非常に増えてきました。

男女共同参画は、高齢社会だからなおさら大事なだと思います。というのも、私は76歳で夫は82歳なんですが、家事もいっしょにするし、いろんなことを共同参画でやっています。もし私が全部一人でやらなければならなかったら、体力も気力も衰えてくる中で、乗り切れないと思うんです。そのためには、30代・40代のときから共同で何でもいっしょにやっておかないと、高齢になったからって、突然、夫婦二人で仲良くやりましょうといっても、そうはいかないんですよ、長年の習慣で。

地域で老いるということ

“若い”のデザインの中には、自分が今暮らしているところで老いるということ、しっかりと考えておかないとなりません。

私、実は昨年病気で手術をしまして、お腹を切ったんです。3週間入院して、その間夫が家を一人で守って、毎日洗濯ものを持って病院に通って来てくれました。ところが、私が退院した翌日、夫が突然倒れて救急車で病院に運ばれたんです。そのとき私はお腹を切ったばかりでヨロヨロしていますし、近くに娘がいるといっても来るのに1時間はかかります。そこで私は自転車で5分のところにいる友だちに電話をして、彼女がかけつけてきてくれて救急車に乗って行ってくれたんです。

こんな風にやっぱり血縁だけに頼るのでなくて、心が通じ合う友だちをつくるというのは、非常に大事だと思います。高齢になるにしたがって行動範囲がせばまってきます。足も弱くなってくると、歩くのも遅くなるし。そのときに家族だけでなく、い

んな形でお友だちとか地域の人のつながりが大事になってくると、私自身感じています。

“若い”をプラス思考で

“若い”をデザインするとき、病気のことも家族のこともいろいろありますけれども、自分自身がどういうふう生きていくかということが、すごく大事なことだと思います。

私は友人に誘われて、56歳で「アトリエF」という編集企画会社を起しました。年齢に関係なく、自分が何かしようと思ったときが始まりなんです。

そして、人間死ぬまで、新しい体験ができます。老いていくことをマイナス思考で考えないで、いろんな体験を積み重ねていくことは自分にとってプラスになると思うと、明るくライフデザインができるのではないのでしょうか。

いざというときのための 「エンディングノート」



NPO法人 ニッポン・アクティブライフ・クラブ
(略称NALC《ナルク》)企画室
室長 早野 矢須男さん

NPO法人 ニッポン・アクティブライフ・クラブ

第2の人生をいきいきと過ごしたい定年後の人たちを中心につくられた全国組織。会員同士の助け合いやボランティアなどで社会貢献をめざしている。

「エンディングノート」 主な内容

- 自分史
- 学校生活や仕事、思い出
- 打ち込んでいたことや好きだった人
- 家族との思い出、残したいメッセージ
- 介護・看病が必要になったときの希望

- いざというときの希望
- 延命治療についての考え
- 臓器提供の意思があるかどうか
- 病名や余命の告知について
- 残したい言葉・渡したいもの
- 財産の記録
- 葬儀などの希望



価格1,050円
(税込・送料別)

「エンディングノート」誕生のきっかけ

4年前、ナルクの会員にアンケートをしたんです。すると、「遺言や寄付についてのアドバイスがほしい」「葬儀の簡素化について教えてほしい」「なかなか家族と話す機会がないので、自分の気持ちを話す機会がほしい」なんて声がたくさんあったんですね。気持ちってというのは「病気をした時には…」とか、「ささやかな財産はな…」とか。

こういうことを家族で話すのは、タブーだと思われがちなんです。だから、どこかに残したいって声がたくさんありました。それで会のメンバーで作ったのが「エンディングノート」だったんです。

例えば介護について、認知症や寝たきりになったとき、誰にどこで介護してほしいのか、それから、終末期の延命治療の希望など、ノートには自分たちが載せたいと思うものを盛り込みました。

自分の思いを家族に伝える

大きな病気になり、いつどんな状態になるかわからないから、何かあったときのために希望を伝えたいという方。親の介護をしていて、例えば認知症なんかで症状が進まないうちに本人の意思を聞いておきたいという方。それから、これは結構若い方に多いんですが、こういう話はしにくいから、親にノートを渡して話のきっかけにしたいという方。

ノートの利用方法はいろいろあると思うんですが、こんな風に、自分の思いを伝えるためや、家族と話すきっかけづくりに活用していただけたら非常にうれしいですね。

特に男性はシャイですから、心で思っている、なかなか「ありがとう」を言えない。家族への感謝の気持ちをノートに書いて伝えるというのいいのではないのでしょうか。

これからを充実して生きるために

「きちんとしたものを」と気負わず、気軽に書いて欲しいですね。アルバムなどを見ながら書きたいところから。何度でも書き直していいんですよ。

書くことによって、自分の生きてきた人生をふり返る。そして、明日へつなげるんですよ。これからの人生をどう充実させるのかを考えることに使ってほしいと思います。

Ending note

「ナルク エンディングノート」

発売直後からテレビ番組や新聞などで取り上げられ、全国より問い合わせが殺到！現在の「エンディングノート」ブームの火付け役となった。

■申込はハガキかFAXで

〒540-0028

大阪市中央区常盤町2-1-8親和ビル4F
NPO法人ニッポン・アクティブライフ・クラブ
企画室

FAX 06-6941-5130

BOOKS
RECOMMENDED
おすすめ本紹介

老いる準備 介護すること されること
上野 千鶴子 著/1,600円+税



年をとっても心が次第でイキイキと暮らせる、と思っていたころの私は若かった。老年期に近づきつつある今の現実、身体がシンドイ、なんにもやる気にならへん。

そんなとき「人生は死ぬまで成長、生涯現役、というかけ声に、わたしはくみしない」という一文は心に響いた。人間、年齢とともに身体が弱り理解力が落ちて当然、それでイイのだ。

「年寄りにも能力があるから価値がある」では

なく、「能力がなくても、だれからもおとしめられずに生きていける社会をつくる」ことが目標という著者。この本では介護の近年の変化、すなわち介護保険の導入で介護が家族だけのものではなくなったこと、介護を担う事業所の運営のあり方などについて書かれている。

誰もが安心して老いていける社会であってほしい、つくづくと思う。(辻 淳子)

インタビュー



いずみさの女性センター登録グループ
「女と男のクッキングナイト」の男性メンバー
楽しく料理しています

Q1. グループに参加したきっかけは？

原 退職して毎日が日曜日だったころ、市報を見た子どもから女性センターの料理講座をすすめられ、「おもしろそうやなあ」と思って参加したんです。

「これからは男・女に関わらず料理しよう」がテーマの講座でした。「講座が終わっても、受講生同士で料理を続けたい」ということで月に一度の「女と男のクッキングナイト」がスタートしました。

西田 前から料理に興味があったので、知り合いの原さんに誘われて参加しました。働く妻の手助けをしたいって思いもありましてね。

グループで作った料理のうち必ず一品は家でも作るんですよ。

新谷 私は昨年、妻を亡くしましてね。食事のことは妻まかせでしたから、料理を基本から覚えたいと思って、鯛料理の講座に参加しました。その後も続けたくて、グループに入り

女と男のクッキングナイト

日時：毎月第1金曜日 午後6時半から
場所：泉佐野市立生涯学習センター料理室
楽しく、おいしく、手早くをモットーに男女のメンバーが集まっています。ぜひご参加ください。
(申込先) いずみさの女性センター

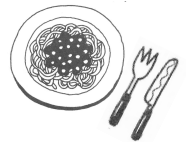
ました。和気あいあいとした雰囲気、とても楽しいです。

Q2. 気づいたこと、よかったことは？

新谷 料理はあまりする機会がなかったんですが、実際に皿洗いまでやってみたら「大変やなあ」と実感すると同時に、料理は本当に必要なものだと感じるようになりました。

原 料理は、何をやるのか、材料はどれだけ揃えたらいいのかが計画することから始まります。これを毎日三食続けるのは、知力も労力も要る偉大な仕事だと改めて気づかされました。

西田 生活習慣病予防のためにも、栄養バランスのとれた安全な食事をしなければと思います。男性は女性に料理を任せきりなことが多いので、もっと関心を持った方がいい。ぜひ、一緒に料理しましょう。



今日のメニューは
豚肉とプチトマトの和風
スパゲティ他

左 新谷 年紀さん
右 原定雄さん
右中央 西田 憲三さん

Information

お知らせ

1. ご存じですか？
開館日・休館日

開館日・時間
水～日曜日 午前9時～午後5時
(ただし、第4木曜日は午後8時まで)

休館日
月・火曜日
(月・火曜日が祝日と重なった場合は翌水曜日でも休みです)
国民の祝日
年末年始(12月30日～1月4日)

2. 登録グループを
募集しています

現在、女性センターには8つのグループが登録しています。登録グループには、活動場所や活動していくために必要な情報の提供を行っています。男女共同参画に関する活動をしているグループは登録しませんか。

3. 本を貸し出しています

「男女共同参画」や「男女平等」をキーワードにして、子育てや生き方、仕事、心やからだに関する本の貸出しを行っています。国や自治体が出している統計資料やリーフレットなども見ていただけます。

編集後記

「男女共同参画」という言葉を初めて聞いたころ、なんとなく「難しい～」と思いました。でも、よく知っていくうちに、私の身近ないろいろな問題に関係していて、自分らしさを大切にすることにつながるなど感じるようになったんです。今回のFineは「女性の健康」「高齢期の生き方」などがテーマです。(身近でしょ！)ぜひ、興味のあるページから読み進めて、感想などをお聞かせください。(上野山 泰子)

『Fine』(No.28)を読んでの
ご意見、ご感想を
お寄せください

〒598-0005 泉佐野市市場東1丁目295-1
いずみさの女性センター
FAX/072-469-7125
Eメール/hitohito@city.izumisano.osaka.jp