

「今のあなたは健康ですか？」

一人の女性として健やかに生きるために



5月27日(土)、山形市立病院済生館大会議室において県医労連「2017年医療・介護にはたらく女性のつどい」を63名の参加で開催しました。初めに、DVD「知ろうよ 自分の体 母性保護」での学習を行いました。続いて、「健やかに生きる為に～女性のライフサイクルと婦人科疾患～」と題して真理子レディースクリニック院長の伊藤真理子先生より講演をいただきました。講演では、病気になりにくい生活とは、良い眠り、良い食事、ストレスのないことであるが、女性のライフサイクルは女性ホルモンの影響を大きく受け、特に、医療・介護現場では、不規則勤務のストレスが免疫力を低下させていることが話され

ました。また、女性は生まれながらに“母性”を持っており、母性機能を守り、母性を持つために起こる様々な問題を保障する権利があることも話されました。女性特有の疾患である子宮頸がんをはじめとする様々な子宮の疾患、夜勤・交代制勤務者の発がん率が高いといわれる乳がんについて、また、更年期障害の症状や対処法についても産婦人科医師の立場からわかりやすくお話いただきました。最後に、病気の早期発見のための健診と、頑張りすぎて健康を損ねることのないように自分を大切にすることが重要であることが話されました。

済生館職労組からは会議室使用など、いろいろと手配いただきありがとうございました。

～ 2017年医療・介護にはたらく「女性のつどい」を開催 ～

子宮頸がんの検査や乳がんの自己検診の重要性を学ぶことができました。不規則勤務であり、忙しい職場なので、ストレスは日々たまっていきます。年休も取れないので、心身ともに健康でいることはなかなか難しいと思います。健康障害をきたす前に適度にストレス発散できるよう休日の過ごし方も考えていきたいと思っています。また、労働組合の一員として職場環境の改善に努めていきたいと思っています。未婚なので、これから出産や育児を経験していくうえで、とてもいい勉強となりました。

10年程前に妊娠し、職場に報告しましたが、夜勤を制限してもらえず、大変つらい思いをしたことがあります。今回のこのような活動を通し、働く女性にとって保護されることが当たり前の世の中になってほしいと願

参加者アンケートより

生理前の頭痛、腹痛、イライラは仕方ないと思っていましたが、その陰に隠れている病気等がないか、きちんと健診をうけて、元気に楽しく過ごせるようにと思います。ポジティブシンキング 心がけます!! 楽しい講演でした!

