

しっちょる？ やっちょる？ 健康づくり！

～「ちょび塩」でおいしく運動・活動で元気に！～ No. 153

性差医学・医療をご存じですか？ 3月8日は国際女性デー・ミモザの日

健康増進課 健康づくり班 ☎ 0820-73-5504

3月になり、菜の花や桃の花、河津桜など草花の開花で春を感じることも増えました。近年、この時期に黄色い小花を咲かせるアカシア属の「ミモザ」は人気が高く、特に本町で栽培される金葉アカシア「ツトム」は全国から注目されているのをご存じですか？ミモザの花は一見はかなく見える反面、冬の厳しい寒さに耐えて色鮮やかな花を咲かせる活力から、しなやかな女性の強さの象徴として、3月8日の「国際女性デー」を「ミモザの日」とし、男性から女性へ感謝や尊敬の念を贈る日とされています。

互いの違いを理解しあう

厚生労働省では、毎年3月1日から3月8日を「女性の健康習慣」と定め、女性の健康づくりを呼びかけています。ここでお伝えしたいのは、女性の健康を特別扱いするのではなく、男性と女性には身体的な性差があり、平均寿命の長さやかかりやすい病気、症状の現れ方等に違いがあるということ。そのことを互いに理解しあい、思いやりを持って共に健康で活躍することを意識して欲しいと願っています。

注目される「性差医学・医療」

性差に注目し、治療に活かそうとするのが「性差医学・医療」です。男性の前立腺がん、女性の子宮がんのように、男女それぞれに特有の疾患がありますが、共通する病気であっても、男性に糖尿病や痛風が多く、女性は脂質異常症や骨粗鬆症、甲状腺の病気が多いといった特徴があります。また、急性心筋梗塞の場合、女性の死亡率は男性の2倍高く、その原因として症状の出方の男女差があげられます。男性は「胸が苦しい」「かきむしられるようだ」など典型的な症状を訴えることが多いのに対し、女性は「背中やあご・のどに痛みを感じる」「食欲不振や倦怠感、めまい」など、すぐに病気とは気づかない非典型的な症状が多く、心筋梗塞と診断されるまでに時間がかかるとされています。

身体に向き合う

健診・がん検診の結果で、気になる点があるにも関わらずそのまま放置していませんか？自己判断で薬を中断したり、通院をやめたりしていませんか？性差はもちろん身体には個人差があります。年度のしめくりとして、ぜひ自分や家族、大切な人の身体や健康に向き合ってみませんか。

ミラクルな海のそばで

この島の海は、ただ美しいだけの海ではありません。世界でも希少なニホンアワサンゴが群生する、かけがえのない海です。

実は、移住してくるまで私はニホンアワサンゴの存在を知りませんでした。きれいな海に惹かれてこの島を選びましたが、その海の中に「世界に誇れる宝物」があることを、後になって知ったのです。

初めて水中で出会ったとき、静かな海の中で、花束のようにふわりと揺れるアワサンゴに、思わず見入ってしまいました。その姿はやさしくも力強く、胸が熱くなり、「この海を守りたい」と強く思いました。現在は水槽での飼育展示や環境学習を通して、子どもた

地域おこし協力隊員 五反田友紀の
しましまタイムズ
SHIMASHIMA TIMES
51
地家室園地拠点施設
☎ 0820-80-4020



ちや地域の皆さんにその魅力を伝えるとともに、遠方から観光で訪れた方にも、この海が存在を知っていただけける機会になればと思いい活動しています。また、海の変化にも目を向けています。気候変動による海水温の上昇や、それに伴う生きものの生息域の変化など、海の中も少しずつ姿を変えています。だからこそ、実際に潜り、この海の今を自分の目で見て、学び続けたいと思っています。

ミラクルな海のそばで暮らす一人として、この宝物のような海を次の世代へつないでいけるよう、見詰め続けていきたいと思っています。