



元八王子市議会議員 若尾きみえの活動報告とごあいさつ

高齢者福祉や防災などの地域活動を通し感じたのは、「つながる」ことの大切さです。一人ひとりが自分らしく輝ける八王子をめざし、市政にしっかり発信していけるようがんばってまいります。応援どうぞよろしくお願いいたします。

みんなの心と体と八王子を元気に

日本は、全国民の4人に1人が65才以上の高齢者となる、超高齢化社会に突入しました。この状況はさらに進み、2024年には、3人に1人が65才以上になるとのデータが示されています。また、日本は人口減少社会でもあります。2020年代の10年間で620万人の人口が減ることが予測されています。今後、医療・介護や年金制度などの社会保障制度をどのように維持していくことができるのでしょうか。

厚生労働省は、超高齢化社会を乗り切るため、地域包括ケアシステムの構想を打ち出し、地方自治体に、地域での支え合いのしくみづくりを推進していくよう投げかけました。

私は、高齢化率40%の地域の中で、皆さんと一緒にこの地域包括ケアシステムについて取り組んできました。一定の取り組みは進んできましたが、一方でより深刻な問題も出てきました。

それは若い世代の健康問題です。今、若者で病気になる人たちが増えてきており、特に子どもを生むという大仕事をする若い女性の間で、ガンや婦人科系の病気が増えてきていることは、高齢者の健康問題以上に深刻な課題です。若い世代では、所得の低い人達が増えており、食費を節約する傾向もあることから、抜本的な支援が必要だと感じます。

今回は、若者や女性の健康についてレポートし、政策提案させていただきます。

〈若尾きみえが皆さんと一緒に進めていきたい政策〉

- ◎赤ちゃん・若者・高齢者・女性の健康づくりの支援、相談体制を充実します。
- ◎食の安全と食育を推進します。
- ◎子育て世帯の食に対するベーシックインカムを推進します。
- ◎女性も男性も働きやすい社会をつくれます。



1. AYA世代の健康づくりと患者さんの支援体制の充実を

2人に1人がガンにかかる時代。年間100万人の人がガンにかかっていると推定されています。そして今、大きな課題になってきているのが、若い世代の病気、特にガンが増えていることです。

国立がん研究センターは、15才から40才未満の思春期・若年世代（通称 AYA 世代）のガンになった人は推計、年間2万1千人で、10代では白血病、30代では乳がんが多いとの実態を公表しました。

◎負担の大きい若い世代の病気～若い女性のがんの問題～

高齢者と違い、若い世代は免疫力も高く、病気になりにくいイメージがあります。

実際、公的支援制度をみると、18才未満では小児慢性疾患、40代以降では介護保険制度がありますが、その間の年代の人には支援制度がありません。また、患者数が少ないAYA世代の治療法の開発は遅れており、進行が早いがんが多いこと、がんを疑うことが少ないため、受診するのも遅れがちになり、治療成績がよくない状況です。そして、若い女性の婦人科系の病気やガンが増えてきていることも大きな課題です。

若い世代の患者さんは、高齢者に比べ、病気に一人で向き合う孤独感や、仕事をしながら送る闘病生活の負担感など、体力的にも経済的にも大変です。また、若い世代には、貯蓄が少ない人も多く、もし仕事を辞めるような状況になれば収入も閉ざされ、ときめん経済的に困ってしまうという大きな不安もあります。

また、女性はがん治療が終わり、将来子どもを生みたいと考えた場合は、それに備えた治療も必要となり、体の負担や経済的負担も大きいと言われています。ライフステージの変化が大きく、ストレスも抱えやすい若い世代の病気には、高齢者とは違った不安要素があり、支援体制、相談体制の充実が必要です。

2. まちづくり市民講座「女性の病気と健康～女性のためのマッサージセルフケア～」を開催して

◎若い女性に婦人系の病気が多い理由は？ ～乳がんは女性の11人に1人

なぜ若い世代の女性の病気が増えているのでしょうか。今回、開催したまちづくり市民講座では、「女性の病気と健康」をテーマに、府中市にある「おおくにたま鍼灸院」の三上創氏から、お話を聞き、自分でできるマッサージの方法も教えて頂きました。

＊院長の三上氏は東洋医学の観点から乳がんの患者さんに施術を行うとともに、医師や看護師、助産師との連携で、がんにならない体づくりやがんを再発させない体づくりを推進する活動をされています。

○体調とホルモンバランス

女性は、男性に比べ、性ホルモンのしくみが複雑です。エストロゲンとプロゲステロンの二つのホルモンのバランスを取りながら体が維持されているため、

ストレスでホルモンバランスが乱れやすく、不調を感じたり、病気になったりしやすい。また、競争社会の中で男性と同じように仕事をする女性の場合、男性ホルモンが優位になりがちで、イライラしたり、不調になったりする場合も多いそうです。そもそも女性は、強いストレスのかかる競争社会とは合わないところがあり、男性もそうだと思いますが、特に女性には、ほわっとした時間があることが大切とお話がありました。



三上氏の講座の様子

○欧米化した食生活で乳腺がつまる

現場の助産師からは、「乳腺はバター、マーガリンなどの油脂分ですまりやすい。体温が欧米人より、1度低いといわれる日本人が欧米化した食事を摂ることや、運動不足が乳腺トラブルの要因になっている」との話もあり、現代の食生活と運動不足と冷えが乳がんになりやすい体質につながっているのではないかというお話が三上氏からありました。

○マッサージがよい理由

現代人は、肩甲骨を動かす動作が、日常的に極端に少ない。肩甲骨は第二の腰であり、肩甲骨を動かさないことが、リンパの流れや血流を悪くする。二の腕、背中、肩甲骨、鎖骨、胸骨周囲を動かすマッサージや体操をすれば、リンパ循環と血流が改善し、ホルモンバランスもよくなるとのこと。体を本来の状態に戻せば、病気予防になるということです。

— あなたの ご意見・ご提案をお気軽にお寄せください！ —

若尾きみえと生き生き市民会議

〒193-0833 八王子市めじろ台3-19-14

E-mail : info88@wakaokimie.jp

TEL&FAX 042-668-1020

HP <http://wakaokimie.jp>  若尾きみえ

若尾きみえプロフィール▶1964年岡山県生まれ。岡山大学教育学部卒業。岡山市立の幼稚園にて教諭。結婚を機に退職し、その後、仙台市、富山市にて英会話講師。1998年から八王子市散田町の住民、2006年からめじろ台在住。八王子の豊かな自然やよりよい環境を子どもたちに残し、人のつながりの中で元気に暮らせるまちづくりをしていきたいとの思いを強める。2003年市議会議員初当選後、2期活動。▶主な活動実績/八王子市環境基本条例制定に向けて活動。八王子市西南部環境市民会議員。めじろ台三丁目町会会長・自主防災隊長。地域で高齢者福祉、医療・介護問題や防災について取り組む。赤ちゃんから高齢者まで、みんなが健康で元気になれるまちづくりをめざして活動中。まちづくり市民講座代表。八王子未来政策委員。▶趣味/柴犬・ガーデニング・音楽鑑賞・陶器