

スマイルタイムズ

No. 216

院長の活動

性教育講演会

毎年、恒例となっております中山院長の当地における中高生を対象とした性教育講演会が今年もさる2月6日、若狭東高校で行われました。東高の担当の先生が講演を聞いての生徒さんの感想文をお届け下さったので、ここに転載させていただきます。

(文面を変えてはいませんが、カットした部分はあります。)

・今日はお忙しいうえ、体調もすぐれないのに来ていただきありがとうございました。私たちが生きていくうえで知っておかなければいけないことをたくさん教えて頂き、大変わかりやすかったです。エイズなどの性病については保険の授業で少し学んでいたけれど、子宮がんや他の性病については今日初めて詳しいことを知りました。最終的には大変な思いをするのは女性だということを知り、とても怖くなりました。世の中には無責任な男性もいます。本当に理解ができません。同じ女性としてその無責任な男性に苦しめられた人がいると思うと胸が痛くなります。私は女の人は自由に中絶できると思っていたけれどそうではなかったことにびっくりしました。

・今日、今まで知らなかった性に対してとても“怖い”と感じた自分の身体を大事にしたいから、先生がおっしゃっていたリスクのあるようなことは絶対にしないでおことう強く思いました。あと、もし自分がかかったらうつすようなことは大好きな人には絶対したくないので、ちゃんとしたいです。自分の体のことは自分で守らないと改めて思うことができました。

・今日のお話を聞いて責任を感じました。男性は女性の一生を傷つけてはいけないし、逆に自分が傷つけられてもいけないと思いました。安易な考えで性的行為をしてしまうと自分だけでなく相手にも迷惑をかけてしまうので、考えて行動をしないといけないと思いました。また、流産が多いことも初めて知り、とても驚きました。流産は男性が弱くなっていることで起きてしまうこともあるそうですが、生活習慣病が原因でおきてしまうことは意外でした。

・今日のお話を聞いて、軽はずみな行動はだめだと改めて思いました。初めて知ったこともたくさんありました。正しい知識を持つことで感染症や病気になることもなくなるので覚えておきたいです。中山先生がして下さった実際のお話を聞いて本当に怖いし、人生が変わってしまうんだなあと思いました。感染症と聞いても身近に思えないし、他人事のように考えてしまっていますが、実際は誰にでも同じだけ確率があるものだと分かってよかったです。

・中学校までは話を聞くことが恥ずかしいと思っていたのです

平成26(2014)年 3月26日(水)発行
発行者 小浜市多田2-2-1 中山クリニック 院長 中山茂樹
<http://www.nakayama-clinic.jp>
インターネットでは「中山クリニック 小浜」で検索して下さい。

が高校に入って相手のためにもしっかりと知識を身につけることが大切だと思うようになりました。高校生活を安心して過ごすためにも相手を大切に考えていると、性行為をするのは早いと思いました。高校で相手を妊娠させても高校を辞めて働くことなんてできません。相手にもつらい思いをさせたくないです。もし、性行為を行う時があったら避妊をして行い、自分のことも相手のことも大事にしたいです。

・自分一人の体ではないのでお母さんがお腹を傷めて産んでくれたその思いの分まで自分の体を大切にしていかなければならないと思いました。私も将来パートナーができたときはちゃんと今日お聞きした話をしっかりと守って安全で危険のないように過ごしていきたいと思います。自分の嫌なことはしっかりと断ることにしたいです。今日は本当にありがとうございました。

ストレスについて考える

当紙、214号(本年1月23日発行)の2本目の記事(「何がいいのか…」)でストレスについて触れましたが、ストレスとは元々は物理学で金属疲労や、言語学で音声の強弱や高低などを言ったものですが、医学上は種々の外部刺激が心身の負担として、機能変化をもたらす作用を指す言葉として盛んに使われるようになりました。

脳の中の扁桃体はストレスを感知すると“快”“不快”のシグナルを視床下部(体温調節・睡眠・生殖・物質代謝などをつかさどる自律神経系の中核)に伝達します。その後、体内の2つの経路から抗ストレスホルモンと呼ばれる物質が分泌され、生体に影響を及ぼすのです。ストレス状況が長く続くというのはそのホルモンが長く出すぎるということになります。その結果、タンパク質を壊しつづけるので筋肉が弱くなったり、胃粘膜の減少、胃液分泌の亢進が始まり、胃潰瘍を引き起こしたりします。子供ですと成長ホルモンの分泌が妨げられ、発育不良になり、大人ですと老化が進む原因になります。

… … … … … … … … …

《あとかき》1) やっと暖かくなってきましたが3月10日(月)夕からの雪には驚きました。当地で10cm以上は積もったでしょうか。その夜、滋賀県保坂に行く用事あり、道中多くの車が溝に落ちていました。降りたての雪の上を大型トラックなどが通るため、道はたちまち圧雪でテカテカになったのです。この雪は当地の今冬最後の積雪でした。2) 当院ミニギャラリーは3月末までは内藤利博さん(若狭町兼田)の油絵です。カラー写真かと思まがうほどの細密画です。4月からは差し替えます。よくご覧おき下さい。(松)