

セブン
7A

私たちの
スローガン
です

- A**dolescent 思春期保健の推進
- A**bortion 安全な人工妊娠中絶
- A**ccess どこでも誰もがサービスを受けられる
- A**dvocacy 啓発・提言活動
- A**IDS STI及びHIV/エイズの予防
- A**geing 高齢化社会対策
- A**buse 児童虐待の防止

家族と健康

健康教育広報紙

JFPA
ジャファ

一般社団法人
日本家族計画協会

〒162-0843 東京都新宿区市谷町1-10 保健会館新館
電話03(3269)4727 FAX03(3267)2658 http://www.jfpa.or.jp
発行人:北村 邦夫 編集人:三橋 裕行 毎月1回1日発行



今月のページ

- 2面 寄稿 強制不妊手術の被害者に国の謝罪と補償を他
- 3面 厚生労働省 全国児童福祉主管課長会議開催 他
- 4面 海外情報クリップ
ジョイセフ創立50周年
- 5面 子どものことばの発達を学ぶ 他
- 6面 社員の生活リズムから考える健康経営の戦略
- 7面 クローズアップ 高齢者の転倒予防
- 8面 産婦人科医による性の健康教育⑦
ピル承認秘話



(6面)

SRHRを脅かす諸課題の解決へ

2018年度事業計画(案)と収支予算(案)承認



定例理事会の様子

「男女の生活と意識に関する調査」は、毎日新聞社人口問題調査会が1950年から概ね2年乃至3年毎に実施してきた「全国家族計画世論調査」を2002年に引き継いだもので、既に8回の調査を終えている。日本人の避妊法選択や人工妊娠中絶の実態などを把握する調査として、これほど長いものはない。

04年以降、日本人のセックスレス化の進行に着目した調査を実施。その調査結果は国内外のメディアに取り上げられ、本会の名を国内外に知らしめることとなった。過去8回にも及ぶ調査の経験

1954年4月に発足した本会は、本年65年目を迎える。一般社団法人としての公益目的支出計画事業の実施に向けて役員一同、日々邁進努力してきたが、本年度は、この事業について一部再検討することとした。男

女の生活と意識に関する調査は、毎日新聞社人口問題調査会が1950年から概ね2年乃至3年毎に実施してきた「全国家族計画世論調査」を2002年に引き継いだもので、既に8回の調査を終えている。日本人の避妊法選択や人工妊娠中絶の実態などを把握する調査として、これほど長いものはない。

04年以降、日本人のセックスレス化の進行に着目した調査を実施。その調査結果は国内外のメディアに取り上げられ、本会の名を国内外に知らしめることとなった。過去8回にも及ぶ調査の経験

3月19日、2017年度第2回定例理事会が開催され、18年度事業計画(案)ならびに収支予算(案)が承認された。公益目的支出計画事業の一部事業の見直しなどが示された。以下に、本年度の本会事業計画の要旨と主な事業を掲載する。

04年以降、日本人のセックスレス化の進行に着目した調査を実施。その調査結果は国内外のメディアに取り上げられ、本会の名を国内外に知らしめることとなった。過去8回にも及ぶ調査の経験

例えは子宮頸がんの第一次予防として国際的に高く評価されているHPV(ヒトパピローマウイルス)ワクチンについては、13年4月に定期接種が開始されたものの、副反応報告が相次いだことから、同年6月には国から定期接種の積極的勧奨の一時差し控えが通知

今日、本会が目指しているのは、セクシユアル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツ(性と生殖に関する健康と権利)の向上、SRHR)の向上であることは今さら申し上げるまでもない。しかし、わが国の現状を鑑みるにつけ、従来にも増してSRHRが脅かされるようになってきている。

例えは子宮頸がんの第一次予防として国際的に高く評価されているHPV(ヒトパピローマウイルス)ワクチンについては、13年4月に定期接種が開始されたものの、副反応報告が相次いだことから、同年6月には国から定期接種の積極的勧奨の一時差し控えが通知

され今日に至っている。その結果、定期接種対象年齢では70%近くあった接種率が1%未満へと減少している。副反応で悩む方々に対する医療的、経済的サポートを継続することは当然であるといえ、子宮頸がんをはじめとしたHPV感染に伴って起こる様々な疾患予防を可能にしているHPVワクチン接種の積極的再開を願わずにはおれない。

全国のいくつかの市町村で始まっている「生命尊重の日」の制定。旧優生保護法(現母体保護法)が制定された7月13日を「生命尊重の日」と制定する動きは、少子化対策という大義名分を以て、人工妊娠中絶が否定されかねない憂慮すべき状況にあると言える。

望まない妊娠/計画していない妊娠で苦悩する女性達を思うとき、「医療用から要指導・一般用への転用に関する評価検討会議」において緊急避妊薬のスイッチOTC化

「少子高齢化に伴う出生率の減少」「育

望まない妊娠/計画していない妊娠で苦悩する女性達を思うとき、「医療用から要指導・一般用への転用に関する評価検討会議」において緊急避妊薬のスイッチOTC化

「少子高齢化に伴う出生率の減少」「育

望まない妊娠/計画していない妊娠で苦悩する女性達を思うとき、「医療用から要指導・一般用への転用に関する評価検討会議」において緊急避妊薬のスイッチOTC化

「少子高齢化に伴う出生率の減少」「育

天馬空

▼タイトルを天馬が自由に選んで駆け巡るさまを表した「天馬空を行く」から引用した▼今号担当の私が本会へ入職したのがちょうど20年前。前半10年は成人保健分野で健康教育を担当した。世間が健康というものに注目し始め、国が施策として「個別健康教育」を打ち出したころだ。この流れの中で活躍してやろうと私の仕事も毎日深夜まで。当時はサブプロク協定など有名無実化の状態

▼タイトルを天馬が自由に選んで駆け巡るさまを表した「天馬空を行く」から引用した▼今号担当の私が本会へ入職したのがちょうど20年前。前半10年は成人保健分野で健康教育を担当した。世間が健康というものに注目し始め、国が施策として「個別健康教育」を打ち出したころだ。この流れの中で活躍してやろうと私の仕事も毎日深夜まで。当時はサブプロク協定など有名無実化の状態

JFPAの教材 指導箋(健康メモ)

女性の健康シリーズ

全9タイトル

女性の健康支援にぴったりの配布用教材! やわらかなイラストと色使いで、対象者が親しみやすく読みやすいデザインにしました。若い方から更年期以降の方まで幅広く役立ていただけるよう、さまざまテーマを取りそろえています。

このほかにも、健康支援のための教材を多数ご用意しております。お問い合わせや見本のご依頼は、下記までご連絡ください。

TEL 03-3269-4727 FAX 03-3267-2658

子宮頸がん検診を受けよう 早期発見が決め手 乳がん 乳がん検診を受けよう

女性の健康について知ってほしいこと

子宮頸がん検診を受けよう

早期発見が決め手 乳がん

乳がん検診を受けよう

●A4サイズ/1冊50枚綴り/表カラー・裏2色刷り/1冊1,300円+税(多数割引あり)

強制不妊手術の被害者に 国の謝罪と補償を

寄稿
芦野 由利子
(元日本家族計画協会参与)

旧優生保護法下で、知的障害を理由に15歳で不妊手術を強制された宮城県60代女性が、強制手術は個人の尊厳や幸福追求権を保障した憲法に違反するとして、1月30日、仙台地裁に国家賠償請求訴訟を起した。

優生保護法(1948〜96年)は、「不良な子孫の出生防止」と「母性の生命健康の保護」を目的に、優生手術(不妊手術)と人工妊娠中絶の許

可条件を定めた法律で、精神疾患や遺伝性疾患、知的障害による強制不妊手術も公益上の理由で合法としていた。

障害者や女性たちは、本人の同意なしの優生的理由による不妊手術は障害者差別であり、子どもを産むか産まないかを選

択する権利(リプロダクティブ・ライツ)を奪うものであるとして、長年にわたり優生保護法廃止を求めてきた。実名で訴

える被害者も現れた。しかし、政府は「当時は適法だった」として聞く耳を持たなかった。

94年、カイロでの国際人口開発会議と並行して開かれた民間フォーラムで、障害を持つ日本女性が世界に向け、優生保護法の問題を訴えた。それを機に、海外でもナチスへの批判が高まった。

旧優生保護法下で強制不妊手術を受けさせられた人は、全国で1万6千

人に優生保護法から優生的文言・条項が削除され、母体保護法への改定が行われた。しかし、被害者への補償については、国連からも勧告を受けながら、不問に付されたままだった。かつて同様の法

律があったスウェーデンやドイツでは、国が被害者に謝罪と補償を行って

いる。

また、被害者と支援グ

ループ、日弁連などの働き掛けで各都道府県の実態調査も始まり、最年少の被害者が9歳の女児だったことや、記録のない被害者が8割に及ぶことなどが明らかになりつつある。当時を証言する医師も現れ、3月には、救済策を考える超党派国会議員連盟も発足した。

今回の裁判をきっかけに、国には強制不妊手術の被害者に対し謝罪と補償を行い、実態調査を徹底し、救済制度を整備することを期待したい。私たち一人一人にも、今なお社会にはびこる優生思想を問い直すことが求められている。

厚生労働省 子ども家庭局 母子保健課の委託事業 平成29年度終了 30年度も本会が受託

本会は平成29年度事業として、厚生労働省子ども家庭局母子保健課より「母子保健指導者養成研修等事業に係る研修等実施業務」を昨年に受託し、これを終了した。本

「母子保健指導者養成研修等事業に係る研修等実施業務」を昨年に受託し、これを終了した。本

会では平成29年度事業として、厚生労働省子ども家庭局母子保健課より「母子保健指導者養成研修等事業に係る研修等実施業務」を昨年に受託し、これを終了した。本

会では平成29年度事業として、厚生労働省子ども家庭局母子保健課より「母子保健指導者養成研修等事業に係る研修等実施業務」を昨年に受託し、これを終了した。本

平成29年度 母子保健指導者養成研修 開催実績			
「健やか親子21(第2次)」と母子保健計画の策定と評価、母子保健情報の利活用についての研修			
7月10日(月)	東京	平和と労働センター・全労連会館	44人
7月21日(金)	大阪	エル・おおさか	43人
育てにくさに寄り添う支援を行うための乳幼児健診についての研修			
9月6日(水)	大阪	新大阪丸ビル別館	111人
9月11日(月)	東京	ヒューリック浅草橋ビル	102人
「子どもの心の診療医」養成研修			
11月5日(日)	東京	国際ファッションセンター(KFC)ビル	162人
不妊・不育相談支援研修			
8月1日(火)	東京	平和と労働センター・全労連会館	20人
8月4日(金)	大阪	新大阪丸ビル別館	28人
「子育て世代包括支援センター」における保健師等に対するマネジメント業務についての研修			
9月25日(月)	大阪	エル・おおさか	96人
9月29日(金)	福岡	リファレンス駅東ビル	62人
10月20日(金)	宮城	T K P ガーデンシティ仙台	92人
10月24日(火)	東京	平和と労働センター・全労連会館	102人
11月21日(火)	岡山	岡山国際交流センター	43人
11月28日(火)	北海道	札幌国際ビル	33人
「産後ケア事業」における保健師等の支援の在り方に関する研修			
12月15日(金)	大阪	C I V I 研修センター新大阪東	62人
12月19日(火)	東京	ヒューリック浅草橋ビル	78人

本事業は母子保健に関する指導者などを対象に、主に研修会を通じて、十分な専門性を有する人材の養成を目的としたもの。平成29年度は六つのテーマで15回の研修会を行い、延べ1078人が参加した(表)。

また、本事業の一環として、子育て世代包括支援センターを特集テーマとした「母子保健情報誌」第3号を発行し、この3月に都道府県や市区町村を含む全国約3900か所に送付した。同誌は現在全国展開が進められている子育て世代包括支援センターについて、その理念や歩み、機能を解説するほか、八つの自治体での取り組み事例を紹介している。

開催のご案内

日本歯科医師会 公開フォーラム 多職種による母子保健の推進 ~歯科からの提案~

日本歯科医師会では、妊娠期から就学前における母子保健の推進に当たり、妊娠初期からの口腔保健、児童虐待の早期発見における歯科医師の役割など、多職種との連携を踏まえた歯科の活用全般について提案するべく、本フォーラムを開催します。また、「子育て世代包括支援センター」と歯科との具体的な関わり方についても提案します。

【主催】公益社団法人 日本歯科医師会
【日時】5月20日(日) 13:00~16:50 (申込締切: 4月20日(金))
【会場】歯科医師会館 1階大会議室 (東京都千代田区)

※詳細・申し込みは日本歯科医師会HP (<https://www.jda.or.jp/>) から

なお、平成30年度の本事業も本会が受託することが決定している。
平成29年度の各研修会資料は左記の特設サイトに掲載。
<http://www.jipa.info/post/>

Seminar Information

指導者のための避妊と性感染症 予防セミナー(SRHセミナー)

1999年度から毎年開催してきた、脅かしている問題に合わせた、最新の避妊と性感染症予防に関するセミナー。昨年度までに146回を数え、昨年同様、理解を深めることのできる幸いがあります。テーマが多岐にわたっており、賜財団母子愛育会総合母子保健センター(愛育病院院長)が開催いたします。

本年度のテーマは、「家庭・学校・社会で役立つ最新情報を学ぶ」です。これまで「セミナーに参加された皆さまから寄せられたご意見などを参考に、本年度にふさわしいテーマを検討した結果、指導の場で答えに窮してしまつような課題の最新情報について、講師陣からの確かな答えをいただける時間となるように計画いたしました。

本年度の講義Ⅱ・Ⅲは、次の4テーマの組み合わせとなります。①2020年の東京オリンピック・パラリンピックに向けての格好のテーマ「アスリート女性への健康支援」。ピルがドーピング薬だと誤解している指導者が少なくありません。②「子宮頸がん」とHPVワクチン。13年6月から積極的勧奨が差し控えられたままになっているHPVワクチンについて、どのように考えるべきか。③「性犯罪被害者への支援」。性犯罪事例に接したとき、何をどうしたらいいか。④「性感染症と梅毒」。女性の梅毒の急増がメディアをにぎわせています。いったい、日本で何が起きているのか。

この機会にあらためて、日本人女性のリプロダクティブ・ヘルス/ライツを齎かし、

【受講料】各会場とも5千円(思春期保健相談士は、3千円+税)。学校一括申し込みの場合、教員・学生とも3千円+税(専用申込書あり。お持ちでない方はお問い合わせください)

◆高橋幸子(埼玉医科大学) ◆江夏亜希子(四季レディースクリニック院長) ◆北村邦夫(一般社団法人日本家族計画協会理事長) ◆近藤一成(NTT東日本関東病院産婦人科医長) ◆堀本江美(認定NPO法人ゆいネット北海道理事長/苗穂レディースクリニック院長/産婦人科)

【対象者】医師、保健師、助産師、看護師、養護教諭、看護教員、教職員、カウンセラー、福祉関係者ほか

【講師】(五十音順・敬称略)
◆種部恭子(女性クリニック We! TOYAMA 院長)
◆能瀬さやか(東京大学医学部附属病院産婦人科医長) ◆蓮尾豊(あおもり女性ヘルスケア研究所所長)
◆堀成美(国立研究開発法人国立国際医療研究センター 感染症対策専門職)

●プログラム

9:30	9:40	10:50	11:00	12:10	13:10	14:20	14:35	16:00
受付	開会	講義Ⅰ	休憩	講義Ⅱ	昼食	講義Ⅲ	休憩	質疑応答
		脅かされてきた(性的)日本人女性のリプロダクティブ・ヘルス/ライツ		①アスリート女性への健康支援 ②子宮頸がん ③性犯罪被害者への医療支援 ④性感染症と梅毒		①アスリート女性への健康支援 ②子宮頸がん ③性犯罪被害者への医療支援 ④性感染症と梅毒		家庭・学校・社会で役立つ最新情報を学ぶ

●開催日・会場・定員・担当講師

開催日	開催地(会場)	定員	講義Ⅰ	講義Ⅱ	講義Ⅲ	質疑応答
5/26(土)	仙台(仙台国際センター)	150人		②近藤一成	③種部恭子	北村・近藤・種部
7/7(土)	札幌(札幌国際ビル)	150人		①江夏亜希子	②上田豊	北村・江夏・上田
8/25(土)	新潟(コープシティ花園ガレージ)	150人		①蓮尾豊	④堀成美	北村・蓮尾・堀
9/29(土)	大阪(ブリーゼプラザホール&カンファレンス)	200人		①能瀬さやか	②近藤一成	北村・能瀬・近藤
10/27(土)	沖縄(健康文化村カルチャーリゾートフェストーン)	150人		①江夏亜希子	④堀成美	北村・江夏・堀
12/1(土)	名古屋(名古屋コンベンションホール)	150人		②高橋幸子	③安達知子	北村・高橋・安達
12/15(土)	福岡(パピヨン24ガスホール)	150人		②上田豊	③種部恭子	北村・上田・種部
1/19(土)	東京(お茶の水ソラシティカンファレンスセンター)	200人		①能瀬さやか	③堀本江美	北村・能瀬・堀本

厚生労働省

全国児童福祉主管課長会議開催

厚生労働省子ども家庭局は3月20日、全国児童福祉主管課長会議を開催。平成30年度の国の事業について、各自治体担当者に説明を行った。本会事業に関わる主な内容を抜粋して掲載する。

▽食育の推進について

平成28年度から平成32年度(2020年度)を計画期間とする「第3次食育推進基本計画」に基づき、母子保健および児童福祉分野におけるさらなる食育の推進に取り組んでいるところである。

特に、第3次計画では、個人や家庭環境の違い、多様性を認識した栄養指導等の「多様な暮らしに対応した食育」や妊産婦や乳幼児の保護者等の「若い世代を中心とした食育」の推進を、新たに重点課題として掲げているところである。

▽母子保健におけるデータヘルスについて

各自自治体におかれては、上記の重点課題にも留意の上、食育の推進に際し、積極的な取り組みをお願ひする。

不妊治療の経済的負担の軽減を図るため、高額な医療費がかかる配偶者間の体外受精および顕微鏡授精に要する費用の一部を助成している。

▽産婦健康診査事業について

産後うつ予防や新生児への虐待予防等を図る観点から、産後2週間、産後1か月などの出産後間もない時期の産婦に対する健康診査(母体の身体的機能の回復、授乳状況および精神状態の把握)の重要性が指摘されている。

このため、平成29年度から、出産後間もない時期に配布している乳幼児健康情報システムを活用して、産婦健康診査事業について予算を計上しているところである。

「健やか親子21」全国大会(母子保健家族計画全国大会)は、11月7日(水)9日(金)に、三重県において開催予定。

▽「健やか親子21」全国大会(母子保健家族計画全国大会)

平成30年度は11月7日(水)9日(金)に、三重県において開催予定。

▽「健やか親子21」全国大会(母子保健家族計画全国大会)

平成30年度は11月7日(水)9日(金)に、三重県において開催予定。

▽「健やか親子21」全国大会(母子保健家族計画全国大会)

平成30年度は11月7日(水)9日(金)に、三重県において開催予定。

▽「健やか親子21」全国大会(母子保健家族計画全国大会)

平成30年度は11月7日(水)9日(金)に、三重県において開催予定。

▽「健やか親子21」全国大会(母子保健家族計画全国大会)

平成30年度は11月7日(水)9日(金)に、三重県において開催予定。

2018年度 本会の主な事業計画

(1面の続き)

I 公益目的事業

①調査・研究

2016年度に実施した「第8回男女の生活と意識に関する調査」の結果についてさらなる分析を進め、本会の立場から情報発信を行う。また、21年度実施予定である第9回調査の準備・調整を行う。

②啓発

妊産婦向けに、産後の健康と家族計画、新生児期の育児のポイントを解説した啓発用冊子「妊娠中から考えるお産のあとのあなたと赤ちゃんの健康」を(公社)日本産婦人科医会の協力を得て制作し、市区町村・医療機関・子育てサポート企業等を通じて配布する。

③表彰

また、東京都不妊専門相談センターとして、東京都委託「東京都不妊・不育ホットライン」を実施する。

④表彰

また、東京都不妊専門相談センターとして、東京都委託「東京都不妊・不育ホットライン」を実施する。

II リプロダクティブ・ヘルス推進事業

①機関紙の発行

「健やか親子21」全国大会(母子保健家族計画全国大会)の企画・運営を行う。ならびに、併設集である家族計画研究会を主催する。

②指導者養成

指導者のための避妊と性感染症予防セミナー、JFPA 思春期保健セミナーⅠⅡⅢ、受胎調節実地指導員認定講習会、生きるための心の教育セミナー、性の多様性を学ぶセミナー、シヨートセミナー「思春期と法律」、遺伝がわかるセミナー、小児アレルギーを学ぶセミナー、産科医と精神科医・コメディカル連携を考えるセミナー、ベビー防災セミナー、女性のための運動指導セミナー、栄養指導の結果につなげるセミナー、メンタルヘルスセミナー、行動変容実践のための保健

③家族計画研究センター

「健やか親子21」による妊産婦の食育と共に関前・妊娠中の摂取を啓発していく。

④その他

JFPA 若者委員会(UICOM)への支援、国内外の関係機関との協力、国民運動「健やか親子21(第2次)」の推進などを行う。

⑤健康教育

事例で学ぶ保健指導セミナー(第5回高血圧、第6回メタボ、第7回高LDL、第8回アドバンス ※第8回のみ2日間)

⑥性教育

第103回 受胎調節実地指導員認定講習会
第147~154回 指導者のための避妊と性感染症予防セミナー

Seminar Information

2018年(平成30年度)本会主催セミナー

2018年(平成30年)3月末時点

テーマ	セミナー名	開催地	開催日	受講料(税込)
思春期保健	第81回思春期保健セミナーコースⅠ(総論編)	東京	9月15日(土)~17日(月・祝)	32,400円 思春期保健相談士は16,200円
	第82回思春期保健セミナーコースⅠ(総論編) ※中継	大阪		21,600円 思春期保健相談士は16,200円
	第83回思春期保健セミナーコースⅠ(総論編) ※中継	福岡		16,200円
	第57回思春期保健セミナーコースⅡ(各論編)	東京	11月16日(金)~18日(日)	32,400円 思春期保健相談士は16,200円
	第65回思春期保健セミナーコースⅢ(実践編)	千葉	平成31年1月12日(土)~14日(月・祝)	43,200円 思春期保健相談士は21,600円 +別途食事代13,500円
	第15回 生きるための心の教育セミナー(ベーシック編)	東京	8月4日(土)	10,800円 思春期保健相談士は8,640円
	第16・17回 生きるための心の教育セミナー(スキルアップ編)	東京	11月3日(土) 平成31年2月2日(土)	各16,200円
	第2回性の多様性を学ぶセミナー~LGBTの若者の理解と教育現場での支援のあり方~	大阪	6月9日(土)	10,800円
	第103回 受胎調節実地指導員認定講習会	東京	7月23日(月)~27日(金)	54,000円
	家族計画・性教育	第147~154回 指導者のための避妊と性感染症予防セミナー		2面に掲載

*都合により開催が中止または、受講料・内容等が変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

本会主催セミナーのお問い合わせは

TEL: 03-3269-4785
FAX: 03-3267-2658

本会HPからWEB申し込みできます。

JFPA セミナー

検索

スマホからはこちら!





海外情報クリップ

■社会経済背景が健康指標にもたらすもの
肥満者の増加が社会問題となつている米国では、以前から肥満と社会的・経済的背景との関連性が議論されています。この

米国人の肥満と所得水準

ほとんどの米国疾病予防管理センター(CDC)は、2011~14年の全米健康栄養調査のデータを使用して詳細な調査を行いました。実務を担当したのは、CDC疫学統計局のシンシア・オグデン氏です。オグデン氏は20歳以上の男女のデータから、教育水準を高校卒業かそれ以下、大学中退、大学卒業(学位取得)の3段階に、また所得水準を国が定める最低水準の130%以下、130%超~350%以下、350%超の3段階に分類し、肥満(BMIが30を超える)の割合を男女別、さらに人種別に分析しました。男女合わせた全体で見ると肥満者の割合は、教育水準が高い層(28%)が低い層(40%)に比べて低く、また所得水準が高い層(31%)は低い層(39%)に比べて低いという結果でした。

女性の心臓と心的ストレス

■男女差に注目した研究
精神的ストレスは循環器系、特に心臓病を持つ人にとって悪い影響を与え、心臓の筋肉に十分血が供給されないという

の影響の出方が違つたという研究結果が米国エモリー大学の研究チームによって発表されました。研究に参加したのは、冠動脈(心臓の動脈)の疾患を持つ患者678人です。冠動脈疾患ではプラークと呼ばれるコレステロールの塊が血管壁に蓄積して血液の流れにくくなる「虚血」が起こりやすくなります。その結果、心臓の筋肉に十分血液が供給されないという

状態になることがあり、これが、実験的に与えたストレス(公衆面前スピーチテスト)に対してどのように反応するかを男女別に調べました。心臓の画像を解析すると同時に、末梢動脈の拡張能を安静時とストレス負荷時で比較した結果、試験中に全体の約15%にスト

レス負荷時の虚血状態が発生しました。さらに詳しく調べたところ、男性ではストレス刺激によって血圧と心拍数が上がり心臓への負荷が起きてくるのに比べ

て、女性では、小さい血管がさらに収縮することにより引き起こされ、男女間でその発生メカニズムがかなり異なることがわかりました。研究チームの一人でエモリー大学公衆衛生学部のビオラ・パカリノ教授によると、女性は精神的ストレスの影響を小さい血管の機能に多く受けて虚血になり、心臓に悪影響を与えていると説明しました。そして、その対処法としてリラクゼーションあるいは軽い身体運動を続けていくだけで

女性の命と健康が守られる世界を目指して

公益財団法人ジョイセフ 理事 石井 澄江

2018年4月22日、公益財団法人ジョイセフは創立50周年を迎えます。ジョイセフのこれまでの歩みと今後の展望について、石井澄江・ジョイセフ理事長よりご寄稿いただきました。(編集部)

2018年4月22日、公益財団法人ジョイセフは創立50周年を迎えます。

野でも目覚ましい向上を遂げ、大きな成果を出した。その経験やノウハウを途上国に移転してほしいという国際的な要望を受けて、NGOという言葉さえ認知されていなかった時代に、家族計画と母子保健分野の国際協力を目的に創設された日本で唯一の団体がジョイセフでした。

この50年間に世界は大きな技術革新を遂げてい

ます。保健・医療の分野だけを見て、検査、治療、医薬品、医療器材、保

に關わる合併症が原因で命を落とす確率ははるかに低くなつています。人は生まれる時も場所も選べないと思

代に受け渡せるように途上国、先進国の区別なく、全ての国、全ての人が努力をすることが求められています。

ジョイセフもこの壮大な目標の達成に少しでも貢献するために、地球市民の一員として、この健康格差、とりわけ女性の命と健康を守る取り組みを全力で推進して参ります。

次世代に命をつなぐ「性」、それが原因で命を落とす。こんなことがない日が一日も早く来ることを祈つて。

今までのジョイセフに対するご協力に感謝し、今後も一人でも多くの女性たちを笑顔にできますよう継続してご支援をお願いいたします。

あなたに性的交渉を持つ

ハイスクール生徒の性

米国における最近の変化と傾向

■米国における最近の変化と傾向
青少年リスク行動サーベイランス(YRBS)は、米国疾病対策管理センター(CDC)が2年

ごとに行うハイスクール生徒を対象にした性、飲酒、喫煙、いじめなどの行動調査です。公立と私立のハイスクールの生徒約1万4千~1万6千人が米国国内29州から抽出され自己記入式の質問票に

匿名で回答するという方法で、回答率は約6割から7割です。

例えは、「これまでにあなたに性的交渉を持つ

たことがありますか」という質問に対し「はい」と答えたのは「はい」と答えた割合は14%で、男子生徒は48%から43%へ、女子は46%から39%へとなつていました。調査した29州のうち2州を除いて全てで同様の減少が見られました。

これに伴って、中絶数(千人当たりの件数)も10年間で約20%減少していることがCDCの別の調査で明らかになっています。

たことがありますか」という質問に対し「はい」と答えた割合は14%と答えた割合は14%と答えた割合は14%

たことがありますか」という質問に対し「はい」と答えた割合は14%と答えた割合は14%

たことがありますか」という質問に対し「はい」と答えた割合は14%と答えた割合は14%

たことがありますか」という質問に対し「はい」と答えた割合は14%と答えた割合は14%

たことがありますか」という質問に対し「はい」と答えた割合は14%と答えた割合は14%

「梅毒急増しています！」

予防・啓発に最適!

急増する梅毒の啓発のため、本会はこの教材を制作しました。ポスターとして所内・院内に掲示することで、自分の感染を疑う人には検査に行く背中を押し、そうでない人には、感染への注意を促すよう作られています。

●監修：一般社団法人日本家族計画協会家族計画研究センター所長 北村邦夫
●仕様：A1判(841mm×594mm)／ポスター=特殊紙仕様／パネル=アルミフレーム加工
●定価：ポスター=本体9,000円+税／パネル=本体13,000円+税
※指導箋やクリアファイルにもできます(お問い合わせください)

梅毒
急増しています!

梅毒は、性的な接触によってうつる、感染症です。

どうやってうつるの？

予防できるの？

直せる病気なの？

どこで検査を受けられる？

ほか

お問い合わせや見本のご依頼は、下記までご連絡ください。
TEL 03-3269-4727 FAX 03-3267-2658

子どものことばの発達を学ぶ

第482回 母子保健指導員研修会

2月13日、第482回母子保健指導員研修会が開催され、言語聴覚士の中川信子氏(子どもの発達支援を考えるS.Tの会代表)が、「ことばが遅れている子、しゃべり過ぎる子を心配する親へのアドバイス」の題で講義を行った。

ことばが遅れている子

保護者は子どものことばが遅れている場合、発

達障害を疑うことが多い。

中川氏は、「3歳過ぎまで発達の個人差が大

きい。2〜3歳のことばの遅れでは、『おん』

なタイプが最も多く、発達が追いつけばその後は

何の問題もない」と説明した。

しかし、何らかの「問題」があつてことばの遅れにつながっているケースもある。見極めのポイント

は、①聴力②言語理解・状況理解③対人関係とコミュニケーション④

こだわりの有無⑤落ち着

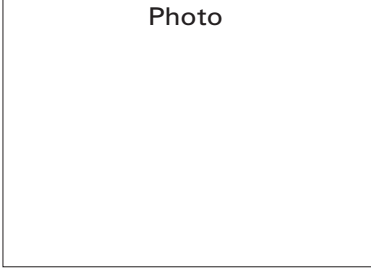
まず、いわゆる「お口の多動」という状態で、脳で考えた口に出さずにはられないという場合。これは、やがて脳内のリハールで済むようになり、収まってくる。

また、言語機能の未成熟さが原因なこともある。3歳ごろまでは、しゃべりながら考えることが当たり前だが、4〜5歳となってもしゃべり過ぎているような場合には、この可能性もある。

ほかには環境因として、下のきょうだいに赤ちゃんといるなど、家で話しかける機会が少なく、保護者の発声や発語が聞き取れない状態が求められる。

その上で、「ことばを育てる遊びでは、声が出るような体を動かすような遊びを、黙って一人で集中する遊びとのメリハリをつける」と中川氏は説明した。

Photo



しゃべり過ぎる子
しゃべり過ぎについて
しゃべり過ぎる子について中川氏は、「体を動かさず、黙って一人で集中する遊びとのメリハリをつける」と中川氏は説明した。

しゃべり過ぎる子
しゃべり過ぎについて
しゃべり過ぎる子について中川氏は、「体を動かさず、黙って一人で集中する遊びとのメリハリをつける」と中川氏は説明した。

しゃべり過ぎる子
しゃべり過ぎについて
しゃべり過ぎる子について中川氏は、「体を動かさず、黙って一人で集中する遊びとのメリハリをつける」と中川氏は説明した。

しゃべり過ぎる子
しゃべり過ぎについて
しゃべり過ぎる子について中川氏は、「体を動かさず、黙って一人で集中する遊びとのメリハリをつける」と中川氏は説明した。

しゃべり過ぎる子
しゃべり過ぎについて
しゃべり過ぎる子について中川氏は、「体を動かさず、黙って一人で集中する遊びとのメリハリをつける」と中川氏は説明した。

知っているようで知らない 性の健康セミナー その②

性の悩み解決法〜女性編〜

2月4日、「第6回知っているようで知らない性の健康セミナー」(主催=本会/共催=ジェクス株式会社)がJA共済ビルカンファレンスセンター(東京都千代田区)で開催された。ここでは前号(3面掲載)に続き、宋美玄氏(丸の内森レディースクリニック院長)による講義「性の悩み解決法〜女性編〜」の内容の一部を紹介する。

性交時に感じる痛み

女性性の悩みは医学的には「女性性機能障害」と呼ばれ、大きく三つに分類できる。

一つ目は、性的欲求低下障害・性的興奮障害

二つ目は、オーガズム障害。これは「気持ちよくないし、感

多。二つ目は、オーガズム障害。これは「気持ちよくないし、感

多。二つ目は、オーガズム障害。これは「気持ちよくないし、感

多。二つ目は、オーガズム障害。これは「気持ちよくないし、感

多。二つ目は、オーガズム障害。これは「気持ちよくないし、感

多。二つ目は、オーガズム障害。これは「気持ちよくないし、感

多。二つ目は、オーガズム障害。これは「気持ちよくないし、感

性交時に感じる痛み

性交時に感じる痛み

性交時に感じる痛み

性交時に感じる痛み

性交時に感じる痛み

性交時に感じる痛み

性交時に感じる痛み

性交時に感じる痛み

セックス中に痛みを感じる、性的疼痛障害・膣けいれんだ。宋氏のクリニックには、三つ目の痛みに関する相談に来る患者がとて多いという。

「未完成婚」という言葉がある。これは入籍の有無にかかわらず、性的なパートナーがいながら挿入に成功していないことをいう。宋氏は「未完

性交時痛の治療
「20〜30歳代まで性交経験がない女性が初めてセックスを試みると、パートナーが優しい男性の場合、痛がる女性を見

性交時痛の治療には、膣ダイレーター(先端が丸い筒状の医療器具)が用いられる。これは膣に初めは細いダイレーターを挿入し、それを徐々に太くしていくという方法

性交時痛の治療には、膣ダイレーター(先端が丸い筒状の医療器具)が用いられる。これは膣に初めは細いダイレーターを挿入し、それを徐々に太くしていくという方法

性交時痛の治療には、膣ダイレーター(先端が丸い筒状の医療器具)が用いられる。これは膣に初めは細いダイレーターを挿入し、それを徐々に太くしていくという方法

性交時痛の治療には、膣ダイレーター(先端が丸い筒状の医療器具)が用いられる。これは膣に初めは細いダイレーターを挿入し、それを徐々に太くしていくという方法

性交時痛の治療には、膣ダイレーター(先端が丸い筒状の医療器具)が用いられる。これは膣に初めは細いダイレーターを挿入し、それを徐々に太くしていくという方法

Photo



一度強い痛みを感じた経験のある人などは、膣内に何かを入れることに抵抗を感じる人が多い。内診台で綿棒を挿入することから始める場合もあるという。

宋氏はこの治療法を行う際は、「この治療の目的は自分も相手もセックスを楽しめるようになることであつて、彼のペニスを受け入れられるようになることではない」ということを説明している。

また宋氏は、「特定の体位が痛い」という場合が多いので、体位指導は重要だと説く。

性交時痛の治療には、膣ダイレーター(先端が丸い筒状の医療器具)が用いられる。これは膣に初めは細いダイレーターを挿入し、それを徐々に太くしていくという方法

性交時痛の治療には、膣ダイレーター(先端が丸い筒状の医療器具)が用いられる。これは膣に初めは細いダイレーターを挿入し、それを徐々に太くしていくという方法

中川信子氏著書のご紹介

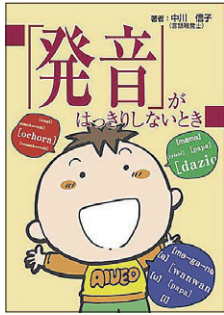
ことばが伸びる じょうずな子育て



ことばかけの大切な意味や話しかけのポイント、ことばが遅いときの関わり方を分かりやすく解説しています。赤ちゃんのことばの育ちを上手に支えるための育児支援冊子です。

- 仕様: A5判/36ページ/オールカラー
- 定価: 本体250円+税
- 商品番号: 090099

「発音」が はっきりしないとき



2〜3歳の子どもの「発音」を心配する保護者のための一冊です。発音に関するさまざまな不安を詳しく解説し、発達に役立つ生活や遊びの工夫も紹介しています。

- 仕様: A6判/16ページ/表紙カラー・本文2色刷
- 定価: 本体100円+税
- 商品番号: 090107

ご注文の際は、同封の注文書に必要事項をご記入の上、ファクスでお申し込みください。

FAX: 03-3267-2658

このほか、中川氏監修教材も販売しております。お探しの方はカタログをご請求ください。また、オンラインストア「保健指導マーケット」にて、「ことば」と検索していただくと、教材サンプルをご覧いただけます。

うるおい不足によっておこる性交時の痛みや違和感を緩和。



リューゼリーは、あなたをいたわるデリケート部専用ゼリーです。

リューゼリーは、乳がん早期発見の大切さをひろめる「ピンクリボン運動」を支援しています。

デリケート部のうるおい不足に

- 無臭・無色透明。
- 自然でなめらかな使いごこち。
- さらっとした水溶性。
- 殺菌処理済。
- アレルギーテスト済。

※リューゼリーは、お近くの薬局・薬店・ドラッグストアの「産婦人科コーナー」にてご購入いただけます。またホームページからもお買い求めいただけます。

さらっとした自然なうるおい。

リューゼリー

内容量 55g 1,000円(税別)

とろっとなめらかに広がる温感タイプのゼリー

リューゼリー Hot

内容量 55g 1,000円(税別)

直接塗布できるので手が汚れない

リューゼリー デリケートイン

内容量 6g×4本 1,000円(税別)

プレミアムなうるおい長持ち

リューゼリー PREMIUM

内容量 55g 1,500円(税別)

うるおい不足は 誰にでも起こります。

- 更年期や加齢に伴う身体的な変化
- 職場・家庭におけるストレスの蓄積
- 不規則な生活、過度なダイエット
- 授乳期・出産後

社員の生活リズムから考える 健康経営の戦略

第32回 栄養指導を結果につなげるセミナー

2月14日、「第32回栄養指導を結果につなげるセミナー」が、平和と労働センター・全労連会館(東京都文京区)で開催され、小島美和子氏(有限会社クオリティライフサービス代表取締役)が「社員の生活リズムから考える健康経営の戦略」の題で講義を行った。今回は特別編として、医療専門職のほか、医療保険者や企業、行政などに所属する人事・健康管理部門担当者なども参加した。ここでは、その講義の一部を紹介する。※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

「何を食べる」の前に「いつ食べる」

今日、「健康経営」と「子」というものが解明されたという概念が一般化してき、体の状態は24時間変化している」ということが分かった。このことがさまざまな分野で研究され、栄養学でも応用されるようになった。これが時間栄養学だ。

「同じものを食べても、体の状態は朝、昼、夜、深夜、それぞれ異なるので、栄養素が体の中でどう利用されるかも違って来る。今までの健康支援は『何をどれだけ食べる』ということが中心

いる人には、「昼間に食べたい」という支援が、健康経営が目指す方向性だ」と小島氏は説明。

「昨今は、ライフスタイルも多様化している。しかし、体の時計のリズムを理解していれば、シフト勤務をしている人にも、生活リズムの改善法や、調整の仕方をアドバイスできる。だから、健康支援に携わる立場としては、今までよりも対象者に寄り添う支援が可能になる」と小島氏は語り、時間栄養学の有効性を説いた。

生活のリズムを整える

近年、健康経営を目標とする企業は増えているが、小島氏は、「一体何をすればいいんだ」という悩みもよく聞くといい。小島氏は、「生活リズムを整えることが、一番初めにやること」と力説。

「生活リズムは心身に大きく影響し、リズムが整うと、体調も必ず良くなって来る。逆に、メンタルや体調を乱している人は必ず生活リズムが乱れていて、それに伴って食事や睡眠、運動などの生活習慣も乱れ、どんどん悪循環に入ってしまう」と説明した。

体調を整えて労働生産性を上げる

では、時間栄養学を応用した健康支援は、労働生産性の向上に、どのようにつながっていくのか。小島氏は、本場の意味で「健康」とは、一人が持っている「潜在力を最大限に発揮できる状態」であると定義する。毎日出社してはいるが、土日のどちらかは寝て過ごすような人や、朝はぼろぼろと休んで午後からエンジンがかかるような人。これらのタイプは、病気でなくとも、

Photo

最近の健康経営の分野では大きく注目されている指標だ。「実は、主観的健康感の差が、生産性をコスト換算したときに一番大きな差になる。体調がいいと思っている人と悪いと思っている人の差は、運動習慣の有無などよりもずっと大きい。なので、いかに調子がいいと思ってもらえるような状態をつくるか。それが非常に重要だ」と解説した。

最後に、「健康経営が重視される現在、健康支援に携わる私たちは、検査値を良くするだけでは不十分で、本当の意味での健康に導かなければいけない。そのためには、私たち自身のコンディションが良くないと説得力がない。自分でも生活リズムを整える取り組みを行い、その中で工夫を分かち合いたい」と小島氏はアドバイスを肉をしっかりと付け、代謝を上げるエクササイズを実践する参加者たち



代謝を上げるエクササイズを実践する参加者たち

お腹周り・体調スッキリ! 1週間プログラム

1 朝食と朝の光で、燃焼スイッチ ON!

やること

- いつもより10分早く起きて1時間以内に朝食を食べる
- 朝食を食べるだけで脂肪が燃焼されやすくなる!
- 起きたらカーテンを開けて大きく深呼吸。前後に10回。朝の光で体内時計のリズムが整います。起きたらカーテンを開けて大きく深呼吸を10回。背中を伸ばして、両足を肩幅より広げ、両手を肩の高さに上げて90度曲げ、両手を天井に向けて大きく伸ばす。これで代謝を高めます。
- 朝の準備

「何食べる?」の前に「いつ、どう食べる?」を整えて、1週間で体がスッキリする!

定価：本体80円+税
仕様：A6判・16頁・オールカラー
商品番号：204001

からだの時計 エクササイズ

体内時計に合わせて、日常の動作に一工夫!

運動に苦手意識のある方、運動する時間がない方、運動に挑戦してみたい方に!

定価：本体50円+税
仕様：A4判・観音開・オールカラー
商品番号：204292

時間栄養学に基づく Webサービス コンディション向上サービス!

法人様向け! 企業や健保組合での導入実績多数!

夜勤者を含む、一人一人の生活に合わせたアドバイスが可能!

短期間で体がスッキリ!

厳しい食事制限や運動は不要!

必要なのはスマホまたはPCだけ!

※Webサービスの詳細は、本会までお問い合わせください
TEL: 03-3269-4727



床から足を10cm上げる

冊子・リーフレットの見本をご希望の方は、同封の注文書に必要事項をご記入の上、FAXでお申し込みください。FAX: 03-3267-2658

クローズアップ

高齢者の転倒予防

防ごう転倒&骨折! 202705 転ばぬ先の足腰トレーニング



すり足で歩いていたり、座っている時間が長くて膝が伸びなくなったりすると、つまずきやすくなり、転倒する危険が高まります。

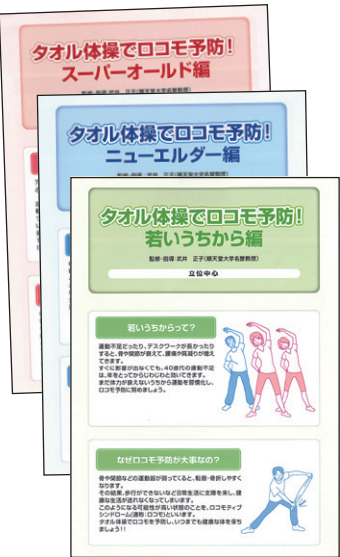
本教材は、転ばない体づくりに必要なストレッチや、筋力・バランス能力のアップのための運動をやさしく紹介します。

また、足腰を鍛えるウォーキング法を解説していますが、歩行中の転倒を防止するための「とっさの一步トレーニング」も掲載。転びそうになったときに備えて、大きく一步を踏み出す練習をすることで、より安全に運動を実施することができます。

【監修】武井正子 (順天堂大学名誉教授)
【仕様】A3判ペラ/1セット50枚組/表カラー・裏2色刷
【価格】本体1,300円+税 (セット数割引あり)

タオル体操でロコモ予防!

- 204023 スーパーオールド編
- 204024 ニューエルダー編
- 204025 若いうちから編



いつまでも健康な体を保ち、ロコモを予防するのに最適な体操を紹介したリーフレットです。身近にある「タオル」を使って、効果的に、安全に運動を行えます。

75歳以降向けの「スーパーオールド編」、60~70歳向けの「ニューエルダー編」、そして高齢者になる前に運動を習慣にし、生涯を通じて健康を保つための「若いうちから編」の3種を取りそろえています。

朝の洗顔時、手を洗った後、お風呂に入る前のちょっとした時間など、タオルに触れる機会を運動するチャンスにしてください。

【監修・指導】武井正子 (順天堂大学名誉教授)
【仕様】A4判/2つ折り/オールカラー ※「ロコモ対策けんこうタオル」とのセットも販売中。お問い合わせは 本会へ ☎03-3269-4727
【価格】本体50円+税

ロコモが高齢者に身近な疾患でありながら、いかに危険なものであるかをやさしく解説。そして、要介護・寝たき



健康メモ 脱ロコモティブシンドローム 201820

リを防ぐための運動「ロコモレ」を紹介し、本教材で、楽しみながら、さまざまな運動を積極的に行うよう対象者にはたらきかけてみて下さい。

【監修】林泰史 (原宿リハビリテーション病院名誉院長)
【仕様】A4判ペラ/1冊50枚綴り/表カラー・裏2色刷
【価格】本体1,300円+税 (部数割引あり)

超高齢社会を迎えるわが国では、高齢者の健康をいかに守るかが喫緊の課題となっている。高齢者の運動機能の変化と、要支援・要介護状態を予防するための運動習慣の重要性について、高齢期の運動による健康づくりに長年関わってきた順天堂大学名誉教授・武井正子氏にお話を伺った。

超高齢社会を迎えるわが国では、高齢者の健康をいかに守るかが喫緊の課題となっている。高齢者の運動機能の変化と、要支援・要介護状態を予防するための運動習慣の重要性について、高齢期の運動による健康づくりに長年関わってきた順天堂大学名誉教授・武井正子氏にお話を伺った。

2025年には、団塊の世代が75歳以上になる。高齢化率は30・3%となり、国民の3人に1人が高齢者になる推計だ(図1)。これは「2025年問題」といわれ、医療費や介護費の急増などが危惧されている。

人生100年時代に向けて

いつでもどこでも気軽に運動

平成28年「国民生活基礎調査」によれば、65歳以上の要介護の主原因の22・8%が関節疾患、骨折・転倒などの運動器の障害である(図2)。武井氏は、「高齢者は特に、日常的にバランスよく体を動かしていない

将来、わが国はさらに高齢化が進み、前期高齢者(65~74歳)より後期高齢者(75歳以上)が多くなる。国連の推計によると、50年のわが国における100歳以上の人口は100万人を超す。武井氏は、「人生100年時代に向けて、健康であることは大きな資産であるが、高齢者にとっては、自立の度合いがこれまで以上に

重要になる。中・高・老年期を通して運動をしていない人たちがいかに納得させて運動してもらうかがポイントだ」と話す。そして、「自分の姿勢や歩き方、座位で過ごす時間の長さなど、習慣になっている体の動かし方に気が付き、よい姿勢で膝を動かすこと。元氣な人を今すぐに、要支援であ

さらには、武井氏は効果的に、膝を伸ばしてストレッチを繰り返してから立ててほしい」と語った。

日常生活に運動を組み込む。武井氏は最後に「介護保険法の改正によって今年度から市区町村は介護予防の積極的な対応が求められる。元氣な高齢者であればますます元氣に要支援者であれば、自立できるようにしていくことを念頭に対策を進めてほしい」と語った。

知っておきたい基礎データ

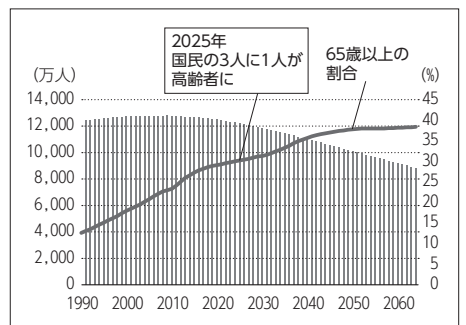


図1 日本の人口の変化と高齢者人口(65歳以上)の割合(国立社会保障・人口問題研究所データより作成)

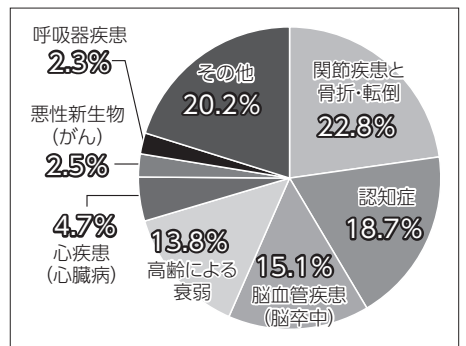


図2 65歳以上で介護が必要となった主な原因(平成28年国民生活基礎調査より計算)



健康メモ 骨粗しょう症・ロコモ・サルコペニアを防ぐ 201010

しょう症・ロコモ・サルコペニアをそれぞれ分りやすく解説し、運動と食事による予防法を説きました。

【監修】鈴木隆雄 (桜美林大学老年学総合研究所所長/国立長寿医療研究センター理事 長特任補佐)
【仕様】A4判ペラ/1冊50枚綴り/表カラー・裏2色刷
【価格】本体1,300円+税 (部数割引あり)



A3判! 大きな健康メモ 体づくり・健康づくり 202703

食生活から始めましょう! 体に必要なバランスのよい食事と、おいしく楽しく食べるためのコツを解説します。

【監修】荒井秀典 (国立長寿医療研究センター老年学・社会科学研究センター長)
【仕様】A3判ペラ/1セット50枚組/表カラー・裏2色刷
【価格】本体1,300円+税 (セット数割引あり)

ご注文の際は、同封の注文書に必要事項をご記入の上、ファクスでお申し込みください。 FAX: 03-3267-2658



診療風景。さまざまな患者さんが来院する

と、自分を認めて相手を認めること、つまり違いを認めることだと感じていた。このことがあって以来、性教育講演へ行くときの軸に据えています。実は、これは子育てでも重要なのではないかと何となく感じていたことだったので、現在は「ちがいを認める」子育てに奮闘中です。

「子どもは力を秘めており、一人の例外なく認め合つことが重視されてきました。それが実現し皆の力が一つに合わさったとき、大人には実現できないようなイベントを成功させたり、満面の笑顔を見せてくれたりしました。」

「みんなちがってみんないい。」と本当に思っているかどうか、自分の日常を振り返ってみると、これがなかなか怪しいものです。「この患者さんは協力的じゃないかな」とも思っています。自分では無理だと思っていた、宿舎一帯の森林を舞台にしたレクリエーション(タイム)は「納豆殺人事件の犯人を探せ!」を

「みんなちがってみんないい。」と本当に思っているかどうか、自分の日常を振り返ってみると、これがなかなか怪しいものです。「この患者さんは協力的じゃないかな」とも思っています。自分では無理だと思っていた、宿舎一帯の森林を舞台にしたレクリエーション(タイム)は「納豆殺人事件の犯人を探せ!」を

「みんなちがってみんないい。」と本当に思っているかどうか、自分の日常を振り返ってみると、これがなかなか怪しいものです。「この患者さんは協力的じゃないかな」とも思っています。自分では無理だと思っていた、宿舎一帯の森林を舞台にしたレクリエーション(タイム)は「納豆殺人事件の犯人を探せ!」を

「みんなちがってみんないい。」と本当に思っているかどうか、自分の日常を振り返ってみると、これがなかなか怪しいものです。「この患者さんは協力的じゃないかな」とも思っています。自分では無理だと思っていた、宿舎一帯の森林を舞台にしたレクリエーション(タイム)は「納豆殺人事件の犯人を探せ!」を

「みんなちがってみんないい。」と本当に思っているかどうか、自分の日常を振り返ってみると、これがなかなか怪しいものです。「この患者さんは協力的じゃないかな」とも思っています。自分では無理だと思っていた、宿舎一帯の森林を舞台にしたレクリエーション(タイム)は「納豆殺人事件の犯人を探せ!」を

中学校・高校での性教育講演を始めたころ、「知識を教える」というスタイルや、「相手の人権を尊重する」といった難しい話になってしまつたことに違和感を感じていました。

そんなある日、仕事から帰ると当時5歳の娘が熱唱していました。聞こえてきた歌詞が「みんなちがってみんないい。」でした。この言葉を聞いたとき、私は「これだ!」と思いました。

「子どもは力を秘めており環境が整えば驚くべき力を発揮する」。これは、私が大学生まで関わってきた、ある子ども会で行っているキャンプで、身をもって知ったことです。この子ども会には、障がい児を含めさまざまな子どもが参加しており、一人の例外なく認め合つことが重視されてきました。それが実現し皆の力が一つに合わさったとき、大人には実現できないようなイベントを成功させたり、満面の笑顔を見せてくれたりしました。」

「みんなちがってみんないい。」と本当に思っているかどうか、自分の日常を振り返ってみると、これがなかなか怪しいものです。「この患者さんは協力的じゃないかな」とも思っています。自分では無理だと思っていた、宿舎一帯の森林を舞台にしたレクリエーション(タイム)は「納豆殺人事件の犯人を探せ!」を

「みんなちがってみんないい。」と本当に思っているかどうか、自分の日常を振り返ってみると、これがなかなか怪しいものです。「この患者さんは協力的じゃないかな」とも思っています。自分では無理だと思っていた、宿舎一帯の森林を舞台にしたレクリエーション(タイム)は「納豆殺人事件の犯人を探せ!」を

「みんなちがってみんないい。」と本当に思っているかどうか、自分の日常を振り返ってみると、これがなかなか怪しいものです。「この患者さんは協力的じゃないかな」とも思っています。自分では無理だと思っていた、宿舎一帯の森林を舞台にしたレクリエーション(タイム)は「納豆殺人事件の犯人を探せ!」を

「みんなちがってみんないい。」と本当に思っているかどうか、自分の日常を振り返ってみると、これがなかなか怪しいものです。「この患者さんは協力的じゃないかな」とも思っています。自分では無理だと思っていた、宿舎一帯の森林を舞台にしたレクリエーション(タイム)は「納豆殺人事件の犯人を探せ!」を

「みんなちがってみんないい。」と本当に思っているかどうか、自分の日常を振り返ってみると、これがなかなか怪しいものです。「この患者さんは協力的じゃないかな」とも思っています。自分では無理だと思っていた、宿舎一帯の森林を舞台にしたレクリエーション(タイム)は「納豆殺人事件の犯人を探せ!」を

「みんなちがってみんないい。」と本当に思っているかどうか、自分の日常を振り返ってみると、これがなかなか怪しいものです。「この患者さんは協力的じゃないかな」とも思っています。自分では無理だと思っていた、宿舎一帯の森林を舞台にしたレクリエーション(タイム)は「納豆殺人事件の犯人を探せ!」を

産婦人科医による性の健康教育「私のキーワードはこれだ!」

KEY WORD 37

「みんなちがってみんないい。」

西岡 利泰

勤医協札幌病院 (北海道札幌市)

【今月の人】西岡 利泰

2006年3月、北海道大学医学部卒。06年4月、勤医協中央病院で初期研修を開始。08年4月から11年3月まで釧路で内科医として勤務。11年4月から産婦人科となり勤医協札幌病院勤務、現在に至る。

第1話 1999年9月2日

1999年9月2日。通常の診察日ではない木曜日の午前中であつたにもかかわらず、15人ほどの女性が、待合室を埋め尽くしていた。中には、パートナー同伴の女性もいた。どこからともなく届けられた豪華絢爛な花。女性たちを囲むように、国内外のメディアがことごとだけただけの人がこぼれ落ちていた。

「知識を与える」ことで変化させられる範囲は小さく、そこが性教育の難しさであり醍醐味であると感じています。少しでも自分、そして相手を認める手伝いができれば、という思いで性教育に取り組んでいます。

金子みすゞの言葉は、性教育のキーワードであると同時に、私の課題なのだと感じています。

金子みすゞの言葉は、性教育のキーワードであると同時に、私の課題なのだと感じています。

ピル承認秘話

北村 邦夫 著

「知識を与える」ことで変化させられる範囲は小さく、そこが性教育の難しさであり醍醐味であると感じています。少しでも自分、そして相手を認める手伝いができれば、という思いで性教育に取り組んでいます。

Memo

ピル：エストロゲン(卵胞ホルモン)とプロゲステロン(黄体ホルモン)を化学的に合成した配合剤。現在では、7日間休薬をとる21錠タイプ、休薬をとらずに偽薬を服用する28錠タイプ。両ホルモンの配合比を一定にした1相性、3段階にした3相性。プロゲステロンの種類が異なるピルがある。エストロゲン量が50μgのものの中用量、それ以下を低用量、それ以上を高用量と定義している。また、2008年からは、月経困難症の治療薬としてLEP剤(低用量エストロゲン・プロゲステロン製剤)も発売されている。

思春期向け教材 冊子 将来、ママにパパになりたいあなたへ

～妊娠・出産のリミット～

月経から妊娠の起こり方、卵子の老化や高齢出産の危険性などを、イラストを交えて分かりやすく解説しています。

卒業式や新人研修時、婚姻届受領時などのイベントでの配布に最適な一冊です。

内容

- ・実は、卵子の数は限られているって知ってた!?
- ・そもそも月経とは?
- ・妊娠ってこうして起こるんだ!
- ・卵子が老化する!?

ほか ※表3をオリジナル情報に差し換えられます!

監修：一般社団法人日本家族計画協会 家族計画研究センター所長 北村邦夫

TEL 03-3269-4727 FAX 03-3267-2658