

JFPAは 5Aの 実現を目指します!

- ① Adolescent 思春期保健の推進
- ② Abortion 人工妊娠中絶の防止
- ③ Access どこでも誰もがサービスを受けられる
- ④ Advocacy 啓発・提言活動
- ⑤ AIDS STD及びHIV/エイズの予防

家族と健康

健康教育情報紙

社団法人 日本家族計画協会
リプロ・ヘルス推進事業本部
健康教育推進本部
協力：財団法人予防医学事業中央会
〒162-0843 東京都新宿区市谷田町1-10 保健会館新館
電話03(3269)4727 FAX03-3267-2658
発行人：近 泰男 編集人：柴田 昭二
毎月1回1日発行 年購読料¥3150 一部¥315千共
<http://www.jfpa.or.jp/>

今月のページ	
平成22年度 母子保健対策関係予算概算要求の概要	2面
第28回日本思春期学会学術集会、浜松で開催	3面
第7回思春期保健相談士学術研究大会より「人格障害とその対応」受け止め方を考える	4~5面
第7回思春期保健相談士学術研究大会より全国の思春期保健相談士が活発に交流	6面
妊娠出産と骨盤底	7面
思春期はいまー思春期保健相談士への期待ー	8面

トピック

子宮頸がんワクチン 国内初承認

厚生労働省・食品衛生審議会

厚生労働省は九月二十九日に開かれた薬事・食品衛生審議会の薬事分科会で、子宮頸がんの予防ワクチンの承認が了承された。早ければ年内にも発売される見通し。子宮頸がんの予防ワクチンの承認は国内初となる。

同ワクチンは、グラクソ・スミスクライン社が承認申請していた「サーバリックス」で、現在世界の約100か国で承認されている。子宮頸がんはワクチンによる予防効果が認められている唯一のがんであるため、検診による早期発見の推進とともに、ワクチンの早期の導入を求める声が上がっていた。

ピル発売10年ー過去・現在・未来ー

本会、9月2日にメディアセミナーを開催



医師、助産師、使用者の立場から提言

◆使用者九七%「満足」
はじめて北村本会常務理事が、わが国のピルの歴史と今後の展望について報告した。使用者に対して実施された意識調査（OC情報センター、二〇〇九年度）では、服用者の九六・七%がピルに「満足」と回答しており、その理由は「月経が周期的になった」（六一・七%）と答えた。北村本会常務理事が進行した。

低用量経口避妊薬（ピル）がわが国で承認、発売されて十年が経過した。本会ではちょうど発売十周年に当たる九月二日、東京・市ヶ谷の本会多目的ホールにて「低用量経口避妊薬（ピル）の発売から十年ー過去・現在・未来ー」と題してメディアセミナーを行った。新聞、雑誌等のメディア関係者に向けて、北村邦夫本会常務理事・クリニックス所長による話題提供のほか、医師、助産師、ピル使用者によるパネル討議、質疑応答が行われた。

丸本氏は臨床現場での実感として、「ピルを拒否する人の多くは、『ピルはなんともなく怖い』と誤解している。科学的なデータに基づいて拒否しているわけではない」と述べ、ピルの普及に当たっては「理論も大切だがイメージ戦略も大事」と提言した。医療側の役割として、「服用し始めのマイナートラブルやピルとがんとの関係など、きめ細かく説明する必要がある。服用の継続は、いかに服用希望者の信頼を勝ち取るかにかかっている」と述べた。

中村助産師はこの十年間の変化について、「以前は緊急避妊で来院した人にピルを使うことが多かったが、最近では避妊目的のほか、月経周期の調整、月経痛の緩和などの副効用を求めて受診する人が増えている」と述べた。服薬指導での工夫としては、「まだ学生の服用希望者には、一度に情報を話しても忘れてしまう。初回の指導の際には、必ず最小限のことを話し、あとは本人の聞きたいことを話そうようにしている」と述べた。

◆経済的負担が不安
ピル使用者の野田氏は、服用を開始した頃の状況について「初めはピルで本当に避妊できるのか、また副作用も心配だったが、のちのち始めたら快調になった」と振り返り、要望としては、「風邪薬などの他の薬との『飲み合わせ』について情報がほしい。また、費用がかかると不安だ」と述べた。

更年期に近い年齢の女性へのピルの処方については、「更年期ならホルモン補充療法に切り替える」（丸本氏）、「初経から閉経までのいかなる時期もピルは問題ない」とされる。閉経の見極めは血液検査で行う（北村本会常務理事）との見解を示した。

▼本会が思春期保健の指導者養成のために思春期保健セミナーを開催したのは昭和五十六（一九八一年）からである（コリスIIは翌年度より）。以来二十八年間開催し続け、昨年度で思春期保健相談士の認定者は七千六百三十二名になった。

▼思春期保健相談士は地域や学校などへ活動の場を広げ、また自主的に勉強会や情報交換を行う研究会を作るなどグループ活動が増えている。

▼思春期保健相談士は最新の情報をもつて指導することが重要であるため、本会に相談士同士でいろいろな情報を交換し合う「場」がほしいという希望が寄せられている。本会ではこの「場」を研究会、セミナー、懇親会などで提供していたが、研修会のような「場」の提供には限界がある。

▼そこで、本会ではいつでもどこでも相談士同士が交流できる思春期保健相談士のためのWEBサイトを創設し、新しい「場」を提供する準備を進めている。

▼この名称は仮称であるが「思春期保健相談士コミュニティサイト」。WEBサイトの特徴は「コミュニティ」というコンセプトの中に相談士同士が研究会や同好会などいろいろなテーマでコミュニティを形成し、情報交換ができることである。

▼また、サイト内で友人を作り「日記」というコンテンツを活用して情報を書き込めば、その友人たちと公開交流ができる。コンテンツの「メッセージ」は特定の友人だけに手紙を書けるもので、公開せず直接交流することが可能。

▼ほかに「カレンダー」などの情報収集のためのコンテンツがたくさん用意される。このサイトはIDとパスワードが必要で、思春期保健相談士のみが登録できる。ベータ版の公開は十一月。相談士の情報交換の場としてたくさんの方に活用してほしい。（TSS）

自分のリズムで生きる

Living by your own rhythm.

このサイトは、OC（低用量経口避妊薬）についての正しい知識を身につけていただくことを目的としています。

OCケータイ情報

会員登録（無料）することでOCの服用時間をお知らせするメールが受信できます！

<http://oc-cycle.jp>

情報閲覧・会員登録無料！※パケット通信料は別途必要になります。

低用量経口避妊薬（OC）

ウェブサイト

OCのことはもちろん！初めての受診や女性の健康など、関連情報も掲載しています！

<http://www.oc-rizum.jp>

シェリング・プラウは、女性のクオリティー・オブ・ライフ（生活の質）に貢献する選択肢の一つとしてOCをとり上げ、その正しい情報提供に努めたいと考えています。

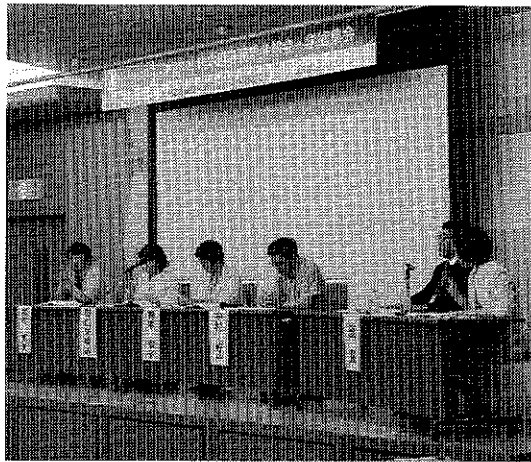
シェリング・プラウ株式会社

〒541-0046 大阪市中央区平野町2-3-7

第28回

日本思春期学会学術集会、浜松で開催

シンポジウムで「十代の望まない妊娠」を討議



シンポジウムの様子 (8月30日)

第二十八回日本思春期学会総会・学術集会(会長 大関武彦 浜松医科大学小児科教授)が八月二十八日(三十日、静岡・浜松市のアクトシテ)浜松で「思春期の新たな展開へ向けて」をテーマに開催され、全国から保健、医療、教育、心理、福祉等の関係者三百二十人が参加した。

学術集会では、講演九、シンポジウム四題、一般演題発表、小委員会報告等が行われた。シンポジウム「十代の望まない妊娠、どうして減った、どうしたら減ら

せる」では、二〇〇一年公衆衛生学教室教授は、「男女の生活と意識に関する調査」(第一三三回)の分析結果から、中絶減率は七・八(〇七年度)と高率な十代の人工妊娠中絶について討議された。

野口まゆみ西口クリニク(福島市)院長は、厚生労働科学研究「反復人工妊娠中絶の防止に関する研究」に参加し、中絶希望者に対して、①避妊指導は中絶決定時に行う②最低十五分かけて医師やコメディカルが熱く指導する③出産未経験者へは低用量経口避妊薬(OC)を出産経験者へはOCまたはIUDを勧め、中絶手術当日から一週間以内に確実な避妊法を始める④OC処方には手術当日の処方、術後診察時の追加処方、服用当初のマイナートラブルへの配慮をするといった指導を行った。望まない妊娠を繰り返させないためには、OCまたはIUDといった確実な避妊法を選択し、それを継続させよう」と強調した。

子宮頸がん制圧を目指す専門家会議(野田起一郎議長)は九月九日、東京ステーションコンファレンスにて「女性の低い原因を、①予防医学への取り組みの立ち遅れ②検査のインセンティブがない③検査受診環境の不備」と分析。自治体への調査結果によると、受診率の高い自治体は、検査案内表と申込用紙を保健委員が直接配布・回収するなど、個人あての周知法と申し込み用紙の回収システムが整っていると指摘した。

「性交渉の開始が早いと中絶の危険があること」の啓発「初回性交渉より避妊ができる啓発」が有用だと指摘した。

鈴木幸子埼玉県立大学保健医療福祉学部教授は、性教育に関する中学生、保護者、中学校への調査結果から「子どもの性に関する知識の定着が図られていない。学校での指導時間を増やすだけでなく、保護者が学校

「子宮頸がん制圧を目指す専門家会議」は九月九日、東京ステーションコンファレンスにて「女性の低い原因を、①予防医学への取り組みの立ち遅れ②検査のインセンティブがない③検査受診環境の不備」と分析。自治体への調査結果によると、受診率の高い自治体は、検査案内表と申込用紙を保健委員が直接配布・回収するなど、個人あての周知法と申し込み用紙の回収システムが整っていると指摘した。

話題の二冊

日本人の三大死因の中でも二位を大きく引き離してトップを走るがん。この内、唯一原因のわかっていないがん、すなわち予防できるがんが子宮頸がんです。四十歳以降の子宮頸がんの死亡率は、以前に比較して減少しているにもかかわらず、二十歳から三十歳代の若い女性では罹患率、死亡率ともに顕著に増加しています。また、

治療によりたとえ死に至らなくても、妊娠できる可能性(妊孕性)を失いやすいがんです。

HPVとはどのようなウイルスなのでしょう？ 実のところ、うか？ 実のところ、うか？ 実のところ、うか？

HPVとはどのようなウイルスなのでしょう？ 実のところ、うか？ 実のところ、うか？ 実のところ、うか？

HPVとはどのようなウイルスなのでしょう？ 実のところ、うか？ 実のところ、うか？ 実のところ、うか？

子宮頸がんはみんなで予防できる

今野良 監修

知寛俊郎・望月聡子 著 日本評論社



なるヒトパピローマウイルス(HPV)感染を予防するワクチンが開発され、日本で使用できるのも秒読み段階にきています。

ワクチンと頸がん予防について、世界各国におけるワクチン接種の状況とその実態、日本におけるワクチン接種の対象と時期、今後の

ワクチンと頸がん予防について、世界各国におけるワクチン接種の状況とその実態、日本におけるワクチン接種の対象と時期、今後の

度の問題点や検査のあり方、世界の現状との比較も交えながら、国、自治体をはじめとする

度の問題点や検査のあり方、世界の現状との比較も交えながら、国、自治体をはじめとする

度の問題点や検査のあり方、世界の現状との比較も交えながら、国、自治体をはじめとする

私たちが全ての女性に対する頸がん予防への啓発が盛り込まれていま

私たちが全ての女性に対する頸がん予防への啓発が盛り込まれていま

私たちが全ての女性に対する頸がん予防への啓発が盛り込まれていま

本書は、子宮頸がん全体についての解説書であるばかりでなく、

本書は、子宮頸がん全体についての解説書であるばかりでなく、

本書は、子宮頸がん全体についての解説書であるばかりでなく、

院産婦人科部長 安達 知子

院産婦人科部長 安達 知子

院産婦人科部長 安達 知子

呼びかけた。

呼びかけた。

呼びかけた。

「がん検診無料クーポン券」有効活用を

子宮頸がん制圧を目指す専門家会議

産婦人科医会常務理事の鈴木光明自治医科大学教授は、わが国の子宮がん検診受診率が約二割と他の先進国に比べて著しく低い原因を、①予防医学への取り組みの立ち遅れ②検査のインセンティブがない③検査受診環境の不備」と分析。自治体への調査結果によると、受診率の高い自治体は、検査案内表と申込用紙を保健委員が直接配布・回収するなど、個人あての周知法と申し込み用紙の回収システムが整っていると指摘した。

よく笑う、育てやすい赤ちゃんは妊娠直後からの骨盤ケアで!

育てやすい赤ちゃんとは? 超音波写真を見れば一目瞭然!

安産のためにも、セルフケアを指導しましょう!

セルフケアの定番グッズ! トコちゃんベルトⅡ 妊娠直後からお使いください。

指導者のための母乳育児・子育て支援セミナーなど開催中! くわしくは、下記ホームページへ

プチブレスト <http://www.petitbreast.com>

母子整体研究会 <http://www.boshi.jp>

よく笑う、育てやすい赤ちゃんは妊娠直後からの骨盤ケアで!

育てやすい赤ちゃんとは? 超音波写真を見れば一目瞭然!

安産のためにも、セルフケアを指導しましょう!

セルフケアの定番グッズ! トコちゃんベルトⅡ 妊娠直後からお使いください。

指導者のための母乳育児・子育て支援セミナーなど開催中! くわしくは、下記ホームページへ

プチブレスト <http://www.petitbreast.com>

母子整体研究会 <http://www.boshi.jp>

よく笑う、育てやすい赤ちゃんは妊娠直後からの骨盤ケアで!

育てやすい赤ちゃんとは? 超音波写真を見れば一目瞭然!

安産のためにも、セルフケアを指導しましょう!

セルフケアの定番グッズ! トコちゃんベルトⅡ 妊娠直後からお使いください。

指導者のための母乳育児・子育て支援セミナーなど開催中! くわしくは、下記ホームページへ

プチブレスト <http://www.petitbreast.com>

母子整体研究会 <http://www.boshi.jp>

第7回思春期保健相談士学術研究大会より

基調講演 「人格障害とその対応／受け止め方を知る」

人格障害研究センター代表 佐藤 矢市

パーソナリティ障害とは

パーソナリティ障害の診断基準というのがあります(表1)。アメリカ

安が強い人たちです。皆さんが多分現場で対面するのは、A群の妄想性とB群の自己愛性。次

性の人が多いです。これは、皆さんだと対応が難しいだろうと、はっきりに言っておきます。何が難しいかというと、自分が信じられないから人も信じられない。治療のレベル

【障害】 A群はともケアが大変な領域の人たちです。一言で言うともんな敵だか、とても難しいと思います。

【シグイドパーソナリテイ障害】

別はとも難しいです。

◆B群

【自己愛性パーソナリティ障害】
これは、ナルシストのパーソナリティ障害。これも社会で問題になって

適切で激しい怒り、または怒りの制御の困難もあります。

【演技性パーソナリティ障害】
これはパフォーマンスといひまして、中身よ

で、簡単にいうと、女王様みたいな状態をいつか願っている。簡単な見分け方は、混乱してくると

人の財産に損失や損害を与え、うそをつくことや盗み、重大な規則違反、こういう子どもたちを行為障害と呼んでいます(表3)。

【障害】拒絶、否定されるとい
うことに対して敏感にア
ンテナを張っていて、こ

TEL.03-3269-4727

追加され、6力国語

手帳

■仕様：A
表
■定価：1

「韓国語、
子健康

米国精神医学会「DSM-IV-TR 精神疾患の診断・統計マニュアル新訂版」
(高橋三郎・大野裕・染矢俊幸訳、医学書院 2004) より引用

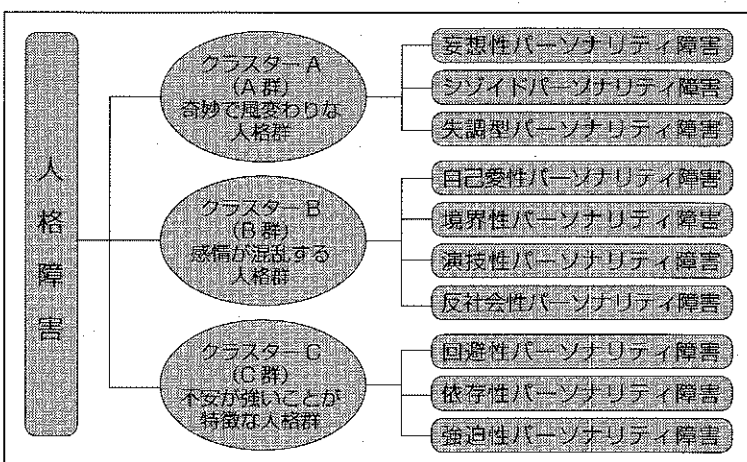
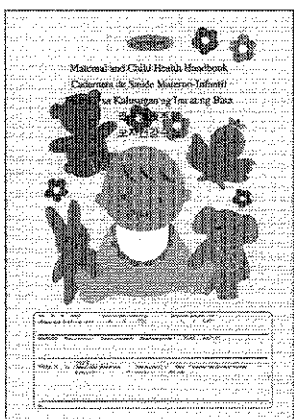


図1 人格障害の分類

	人格障害	行為障害
年齢	18 歳以上	18 歳未満
人格の可塑性	なし	あり
類型化	可能	困難
司法判断	犯罪	非行
収容目的	刑罰	保護 健全育成
矯正施設	刑務所 医療刑務所	少年院 医療少年院

行為障害の診断基準	触法行為
A) 他人や動物への攻撃的行為	A) 暴行、傷害、殺人など
B) 他人の財産に損失や損害を与える行為	B) 放火など
C) 嘘をつくことや盗み	C) 詐欺、横領、窃盗など
D) 重大な規則違反	D) 急学、家出、不良交友など、ぐ犯の要件となるもの

お問い合わせ・ご注文は (社)日本家族計画協会へ TEL.03-3269-4727 FAX.03-3267-2658



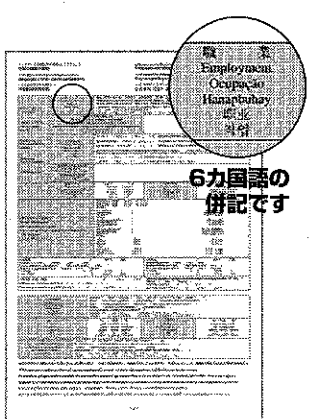
新作 4カ国語に「中国語」「韓国語」が追加され、**6カ国語**となりました!!

市区町村窓口にてぜひ常備して欲しい1冊です!!

- 全国の市町村からのご要望にこたえて6カ国にリニューアルしました
- 6カ国語になり、これ1冊で対応できるようになったので急な外国人来訪者にも安心
- 1冊にまとまっているので各言語で用意する必要がなく、無駄が省ける

■仕様：A4判・60頁
表紙カラー／本文2色刷
■定価：1,800円＋税

- ・日本語
- ・英語
- ・ポルトガル語
- ・タガログ語
- ・中国語 **NEW**
- ・韓国語 **NEW**





保護者には、「今まで

切れなき」が生きていく中で、現代では特に大事です。「止揚」といって互いに矛盾し対立するのに見える二つのものに對し、いずれか一方を否定するのはなくて、両者を肯定し、包含し、統合し、超越することによって、より高い次元のものへと昇華していく。一方



新作 子どもと一緒に楽しく学べる! 3歳~小学校低学年向け

う~んとげんきになるうんちのはなし

内容

- どんなうんちをするのかな?
- うんちはどうやってつくられるの?
- あそこはんがうんちになるまで
- うんちはからだのちよつしをおしえてくれるんだ。
- げんきなうんちはたべものから。
- じぶんのうんちをみてみよう。
- トイレはきれいにつかおうね。

ポイント

- 自分の体から排出される「うんち」のことをきちんと知ってほしい。
- 食べ物と体とつんちの関係を知り、理想的な「ばななうんち」が作られる仕組みを知る。
- 自分のうんちがどのようなうんちか、チェック表でチェックができる。

子ども向けページ



保護者、指導者向けコラム

■定価 本体200円+税 ■仕様: A5判・型抜き・16頁/オールカラー

■制作指導: JFPA食育推進研究会 代表 佐藤加代子(国立保健医療科学院生涯保健部 公衆栄養室長)

■多数割引有り 名入れ印刷可

全国の思春期保健相談士が活発に交流

第7回 思春期保健相談士学術研究大会(大阪) 続報

4・5面に続き、第七回思春期保健相談士学術研究大会(八月十五日、大阪コロナホール、前号で既報)の中から、基調講演に引き続いて行われた一般学術演題報告の内容を中心に紹介します。

一般学術演題報告

二つのセッションに分かれ、思春期保健相談士としての取り組みや事例、研究報告が十四題発表された。演題、発表者は次の通り(敬称略)。

「セクションI」

荒木均(旭はらき思春期保健協会副会長が座長を務めた)。

1. 「性教育の授業と相

談活動」武田憲子(元公立中学校・養護教諭)

2. 「性感染症としてのHPV感染に関する適切な啓発活動の実践」

武田敏(ちば思春期研究会会長)

3. 「知的しょうがい者へのセクシュアリティ支援」特別支援学級との連携」黒瀬清隆(ハートブレイク・上級思

春期保健相談士)

4. 「ティーンズクラブ・アイリス伊勢の活動報告」鈴木里美(ティーンズクラブ・アイリス伊勢・助産師)

5. 「未受診妊婦対策」健やか親子育成事業」の取り組みから」暇素代(NPO法人なら思春期研究会・保健師)

6. 「当院にみる反復人工妊娠中絶の現状と四回の妊娠中絶を繰り返した二症例の紹介」妊

娠中絶を繰り返さないために」木村美和子(村口きよ女性クリニック・助産師)

7. 「思春期の性の学習」やっぱり養護教諭の出番」塚原百合香(公立中学校・養護教諭)

8. 「いじめに対するクラスメイトの言い訳」自閉的傾向にある高校二年生A君へのいじめの場合」中丸弘子(聖隷クリストファー大学・看護教員)

9. 「合同ピアカウンセリング」養成講座(後期)の有効性に関する検証」A地域看護学生ピアカウンセラーのインタ

ビューから」遠藤美穂子(三友堂病院看護専門学校・看護教員)

10. 「高校生ピアエデュケーター養成と普及に関する研究」吉田佳代(熊本大学・看護教員)

11. 「学校を越えたピアカウンセリング」の主体的活動意欲を支えて」ピアリンクinとちぎの誕生」鈴木郁美(とちぎ思春期研究会・看護教員)

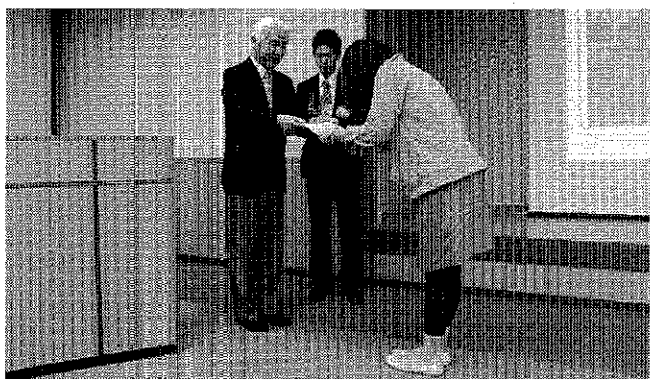
12. 「日本ピアカウンセリング」ピアエデュケーション研究会の現状と今後の課題」江角伸吾(日本ピアカウンセリング・ピアエデュケーション研究会・看護師)

13. 「日本ピアカウンセリング」ピアエデュケーション研究会の現状と今後の課題」江角伸吾(日本ピアカウンセリング・ピアエデュケーション研究会・看護師)

14. 「日本ピアカウンセリング」ピアエデュケーション研究会の現状と今後の課題」江角伸吾(日本ピアカウンセリング・ピアエデュケーション研究会・看護師)



一般学術演題報告の様子



森大会長より代表者へ受講証授与



懇親会では楽しく活発に情報交換

懇親会では楽しく活発に情報交換も、今回の試みとして、大会長の森崇・北九州津屋崎病院副院長を囲んで懇親会が行われ、参加者同士で活発な情報交換と交流が行われた。

次回の第八回大会(荒瀬二大会)は、「思春期からの子宮頸がん予防」をテーマに、平成二十二年六月五日(土)、東京で開催予定。

1. 「家庭医もぜひ思春期ケアの担い手に」家庭医に対するワークショップ実施報告」稲田美紀(三重大学医学部附属病院・医師)

2. 「ふれあい子育て中の親子から学ぶ」廣澤真奈巳(こじまレディースクリニック・看護師)

3. 「いじめに対するクラスメイトの言い訳」自閉的傾向にある高校二年生A君へのいじめの場合」中丸弘子(聖隷クリストファー大学・看護教員)

4. 「合同ピアカウンセリング」養成講座(後期)の有効性に関する検証」A地域看護学生ピアカウンセラーのインタ

ビューから」遠藤美穂子(三友堂病院看護専門学校・看護教員)

5. 「高校生ピアエデュケーター養成と普及に関する研究」吉田佳代(熊本大学・看護教員)

6. 「学校を越えたピアカウンセリング」の主体的活動意欲を支えて」ピアリンクinとちぎの誕生」鈴木郁美(とちぎ思春期研究会・看護教員)

7. 「日本ピアカウンセリング」ピアエデュケーション研究会の現状と今後の課題」江角伸吾(日本ピアカウンセリング・ピアエデュケーション研究会・看護師)

8. 「日本ピアカウンセリング」ピアエデュケーション研究会の現状と今後の課題」江角伸吾(日本ピアカウンセリング・ピアエデュケーション研究会・看護師)

9. 「日本ピアカウンセリング」ピアエデュケーション研究会の現状と今後の課題」江角伸吾(日本ピアカウンセリング・ピアエデュケーション研究会・看護師)

10. 「日本ピアカウンセリング」ピアエデュケーション研究会の現状と今後の課題」江角伸吾(日本ピアカウンセリング・ピアエデュケーション研究会・看護師)

11. 「日本ピアカウンセリング」ピアエデュケーション研究会の現状と今後の課題」江角伸吾(日本ピアカウンセリング・ピアエデュケーション研究会・看護師)

12. 「日本ピアカウンセリング」ピアエデュケーション研究会の現状と今後の課題」江角伸吾(日本ピアカウンセリング・ピアエデュケーション研究会・看護師)

13. 「日本ピアカウンセリング」ピアエデュケーション研究会の現状と今後の課題」江角伸吾(日本ピアカウンセリング・ピアエデュケーション研究会・看護師)

14. 「日本ピアカウンセリング」ピアエデュケーション研究会の現状と今後の課題」江角伸吾(日本ピアカウンセリング・ピアエデュケーション研究会・看護師)

15. 「日本ピアカウンセリング」ピアエデュケーション研究会の現状と今後の課題」江角伸吾(日本ピアカウンセリング・ピアエデュケーション研究会・看護師)

16. 「日本ピアカウンセリング」ピアエデュケーション研究会の現状と今後の課題」江角伸吾(日本ピアカウンセリング・ピアエデュケーション研究会・看護師)



育児相談の現場から

く、親が上手に子どもの

いろいろな方法を話す。それ

を親が実行することで、専門の

子育てに自信と喜びが持

てた時、母親の暗い無表

情な顔が、穏やかな明る

い表情に変わってゆく。

そして「子育てに対して

気持ち楽になりまし

た」と笑顔で報告に来て

くれた母親の姿に喜び、

安堵する。

子どもを産み育てるこ

とに喜びを見出せない親

に寄り添いつつ、専門の

知識・技術だけでなく、

命を宿し産み育てること

で、人は今までは違う

様々な人達と出会い、子

どもを通して喜怒哀楽を

味わうことができるとい

う素晴らしいも伝えてゆ

きたい。

(本会母子保健指導部

会員 川島 智世)

11月の母子保健指導員研修会

◇テーマ「新型インフ

ルエンザを知る」イン

フルエンザの医療体制・

医療現場・治療薬」

◇講師「菅谷憲夫(神奈

川県警友会けいゆう病院

小児科)

◇開催日時「十一月十日

火一三時三十分～一五時

三十分

◇問「〇三(三二六

九)四七二七(齋藤

〇四/info@jfs1996.jp

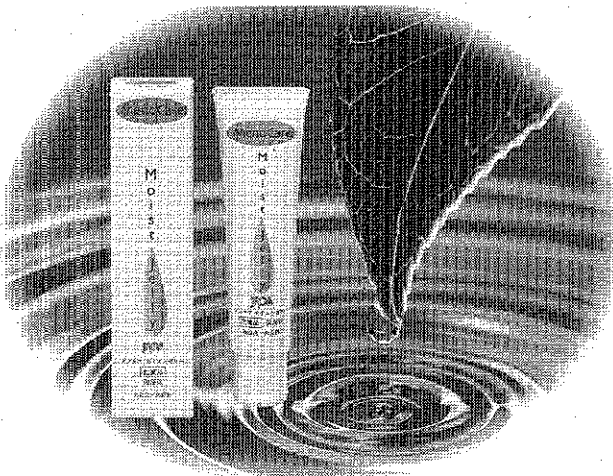
一人で悩んでいませんか。

更年期以降には、女性ホルモン(エストロゲン)の分泌量低下に伴い、デリケートゾーン(膣周辺部)の乾燥による違和感・不快感に悩んでいる女性は少なくありません。そのような方々のために開発されたこの専用保湿ゼリーは、日常的ケアで爽やかライフをお届けします。

膣周辺の乾燥による「つらい不快感」のケアに!

JFOA メノケア® モイストゼリー《保湿液》

- ・のびがよく、塗りやすいゼリータイプです。
- ・高い保湿力を備え、潤いが持続します。



- 無着色・無香料
- 殺菌処理済
- パラベン無添加
- 50g入 1,575円(本体価格1,500円)

発売元
JFOA 社団法人 日本家族計画協会
TEL 03-3269-4727

製造販売元
POLA 株式会社 ポーラファルマ
TEL 0120-12-2721(通話料無料)

妊娠出産と骨盤底

三井記念病院産婦人科 中田 真木

表1 出産後の骨盤底障害

分類/性質	症状
支持障害： 骨盤底の筋肉や線維組織が弱っている	▷腔に水が入り出す ▷お腹に力を入れると子宮や膀胱が下がり、不安定感がある
下部尿路障害： 尿禁制、排尿習慣の問題	▷おなかに力を入れると尿がもれる ▷尿意のあるとき切迫し、トイレの回数が増える ▷尿意が鈍い、尿が出づらい
肛門直腸障害： 肛門禁制、排便習慣	▷おならや下痢便がもれる ▷便意のあるとき切迫する ▷痔疾、排便の不規則、排便しづらさなどの問題

経産女性の骨盤底の不具合

近年は働く女性が増え、キャリアが一段落してから子どもを持つという人が多くなりました。出産後も仕事を続けていくには、職場へ復帰するときに妊娠出産の疲れがとれ、母体が健康を取り戻していなければなりません。しかし、高年初産は排泄関係や骨盤底トラブルの危険と背中合わせです。仕事を持つ女性の出産計画では、妊娠中意識的に身体をいたわり、出産で骨盤底を傷めることのないよう気配りする必要があります。

出産後にみられる骨盤底の不具合には、表1のようなものがあります。これらのトラブルの原因

として、①妊娠中は排泄動作や排尿習慣のひずみが蓄積されやすい、②分娩が長引くと産道の近

くにある自律神経（膀胱尿道を支配する神経）の機能が低下する、③子宮などが陰（膣の出口）を通り抜ける際に、骨盤底筋、肛門括約筋やその支配神経が傷つく、などの

ことが指摘されています。①はすべての妊婦に多少かれ少なれ起こる現象です。妊娠すると膀胱平滑筋がたるみ、次第に子宮が増大して膀胱は隙間へ追いやられます。妊娠末期の女性には生理的な適応により、膀胱を大きな子宮に押しつけて排尿し

ています。本来、出産が終われば膀胱収縮が強まり、膀胱と尿道のバランスで排尿する元の排尿動

作を取り戻すはずですが、一部の人では腹圧で尿を絞り出す習慣が産後も長く残り、腹圧性尿失禁を発生します。②は、胎児の頭が深く骨盤底にはまり込んだまま五〜六時間以上分娩が進行しないときに発生しやすくなります。尿意が鈍り排尿できなくなる高

度の膀胱麻痺は、出産時に七割ほどで、その大半は鉗子分娩、吸引分娩、硬膜外麻酔による無痛分娩の際に起こっています。③に

骨盤底障害の予防・防止・ケア

①については、出産から一週間以上たつてスムーズに排尿できるように

なったら積極的に妊娠中の排尿習慣のひずみを取り去る努力をしましょう（産褥の排尿リハビリ）。その骨子は、なるべく尿意を感じてからトイレに行く、ひと続きに穏やかに排尿する、この二点で

す。JFPA発行のパンフレット『気になる産後の尿失禁』に詳しい説明があります。②③に関する対策は、何といても健やかな出産を迎えられるよう

妊娠中の健康管理を怠らないことです。きちんと妊婦健診を受けてくださ

い。妊娠末期になると、健診担当者（産科医、助産師）は適切な出産の様式を検討します。妊婦の健康状態や産科的条件から

に経過します。骨盤底トレーニングは、骨盤底筋の収縮力を強め代償作用を引き出す効果があります。②は滞る分娩、③は急速に終了した分娩という

ことで、一見すると相反する問題に見えますが、大切なことは分娩の速度

育児が一段落してふと気づいたら母体は疲労困憊、骨盤底も力が抜けて排泄や性生活の不具合が続出、という事例が後を絶ちません。

妊娠出産で骨盤底を傷めないよう、自らの子育み子育ての進め方を計画しましょう。育児休暇はと

り、職場復帰に備えることが必要です。

回はスタッフが話してくれた勤務先の出来事をご紹介します。

青く高い空が清々しい季節となりました。体を動かすことも心地よくな

るこの時期に、自身の健康を振り返る方も多いのではないのでしょうか。

それは今年の六月の合間に電話相談や診療介

助に携わります。本来は相談から話題を提供する

このコーナーですが、今

めての乳がん検診。マンモグラフィを撮影するために看護助手がレント



診療は毎週火、金、第2土曜

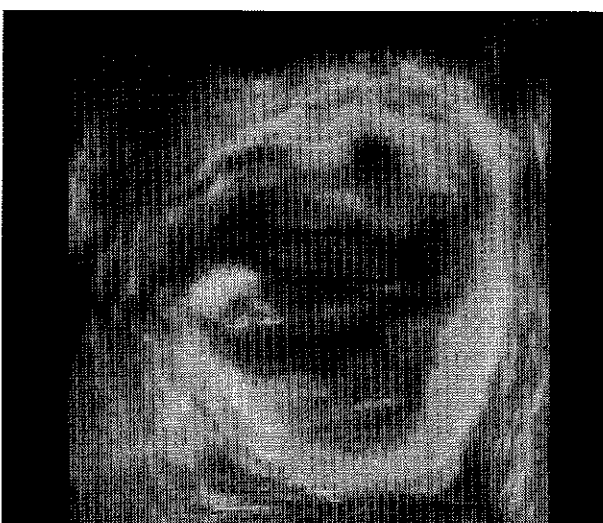


図1 三次元超音波で外陰部から骨盤底筋を観察。右の肛門挙筋が恥骨につく部分に、剥離損傷と瘢痕形成が認められる。

たのか話してくれたそう

画「余命一ヶ月の花嫁」の観賞に劇場へと足を運

たという訳です。

まるで少女のように一途な姿に私は尊敬の念を抱きました。歳を重ね、

おぼあちゃんになったとしても、初めて知った若い俳優さんに対して、こ

これまでキフキフとした思

いを寄せるそのパワーが

何よりも健康の秘訣であ

り、人生を前向きに生きる

る支えとなつていて、よう

に思えたのでした。

思春期はいま

・思春期保健相談士への期待 ⑧

最近の凶悪犯罪

最近、若者の犯罪がメディアで大きく取り扱われ、〇四年六月一日、佐世保の六女児同級生殺害事件、〇五年十月三十一日、女子高生タリウムによる母親毒殺未遂事件、〇六年六月、奈良県母子三人放火殺人事件、〇七年一月三日、渋谷区短大生切断遺体事件、〇八年三月二十五日、岡山駅突き落とし事件

内山 絢子

思春期保健セミナー講師
目白大学人間学部教授

「今どきの若者」の発達課題

これらの事件の加害者は、皆、事件後、アスペルガー障害と診断され、あたたかも、アスペルガー障害を有する若者は、凶悪な犯罪を犯しているように受け止めがちになるかもしれません。もちろん間違いないです。アスペルガー障害と診断される若者は全国で一二%の出現率と推定されており、一方、凶悪犯罪「殺人・強盗・強姦・放火の合計」を犯す少年の発生率は人口千人当たり〇・一四人と少ないので、犯罪生、何もしないで眠り込



内山講師

〈略歴〉元警察庁科学警察研究所主任研究官。

▼コースⅡ「非行への対応」では、非行少年の定義、法的処遇、その背景などについて学びます。一昔前の非行少年のように、ある特定の階層や特殊な子どもだけが非行の危険にさらされているわけではなく、問題を学んでほしいと思います。

▼コースⅢでは、Ⅰ、Ⅱで学んだ内容に即して、万引き・援助交際・詐欺などについて、具体的な指導例を実践しながら学んでいきます。今までの知識と経験を生かして、実践の中から問題点を探ってみましょう。

▼上級コースでは、この十年ほどの間に急速な進歩を遂げている犯罪被害者の支援の歴史と方法について学びます。犯罪被害者になることは注意すべきで、被害者になることは避けられませんが、被害者になることも多いのです。どのような援助が可能な被害者の立ち直りを図ることができるようになっていきます。

今どきの若者を知るために、法律の整備状況・矛盾点・現行の行政的な対応でできることなどを考えながら以下のようなことを学んでいきたいと考えています。

講義内容について

今どきの若者を知るために、法律の整備状況・矛盾点・現行の行政的な対応でできることなどを考えながら以下のようなことを学んでいきたいと考えています。

協会の取り組み

◎来年度版の総合カタログが完成致しました。既にお手元に届いている方もいらっしゃると思いますが、毎年、新しい教材を多数掲載しております。ぜひご覧ください。

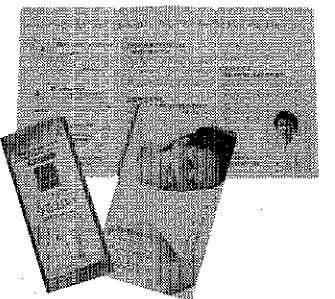
◎「カタログを希望のポイント教材が好評なよ

うです。イラストや表紙のデザインも付いているので勉強会や保健指導の場で使いやすいと思います。ぜひご覧ください。

編集部

前号の1面で第一報をお届けしましたが、今号は4～6面で思春期保健相談士学会研究大会を特

産後にも リューブゼリー



サンプルとリーフレット

一九八二年、当時の本をすることでした。会医学委員会が、性交痛を和らげるための専用ゼリー「リューブゼリー」を日本で初めて開発しました。以来、延べ一千万人を超える方々に愛用いただき、女性のQOL支援の上で実績を重ねております。また数年前よりピンクリボン運動に協



ジャフパ情報

産後に元の性生活に戻るには、経過が順調で陰部が痛まずに、精神的にも性交が受け入れられるようになってからだとされます。リューブゼリーが、赤ちゃんを迎えた新たな生活の中でもお役に立てばありがたく思います。今回のように市町村からのサンプルのご要望にもお応えしております。【問合せ】〇三〇三(三三六九) 四七二七三(三三六九) 四七二七三(三三六九) (鈴木)

初めての女性にも安心! ひとつ上のうるおいです。



ジェクス株式会社

ワンブッシュで
そのまま使えるから
手が汚れない。

リューブゼリー
デリケートイン

内容量6g×4本
1,000円(税込1,050円)

ヒアルロン酸Na・
コラーゲン配合で
うるおい長持ち。

リューブゼリー
Excellent

内容量30g×2本
2,000円(税込2,100円)

さらっとした
自然なうるおい。

リューブゼリー

内容量55g
1,000円(税込1,050円)
内容量110g
1,800円(税込1,890円)



リューブゼリーは、乳がん早期発見の大切なヒントになる「ピンクリボン運動」を支援しています。

局所のうるおい不足に
●無臭・無色透明。
●自然でぬめらかな使い心地。
●さらっとした水溶性。
●殺菌処理済。
●アレルギーテスト済。

※リューブゼリーは、お近くの薬局・薬店・ドラッグストアの「衛生用品コーナー」にてご購入いただけます。ジェクス株式会社のホームページからもお問い合わせいただけます。

発売元 JFOA 社団法人日本家族計画協会 東京都港区赤坂三丁目1-10 製造元 JEX ジェクス株式会社 大阪府大阪市中央区谷町2丁目3番12号