

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.jpfa.or.jp/

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&HIV/エイズの予防

今月のページ

- 第4回「健やか親子21」の評価に関する検討会 開催 2面
- 学校枠を超えたピアカウンセラーの主体的活動意欲を支えて 3面
- 医療従事者が知っておきたいOC処方のポイント 4～5面
- 妊婦の葉酸摂取の重要性と葉酸補充法 6面
- 職域保健の現場から⑤ 事業所保健師の春夏秋冬 7面
- ピル処方施設検索しやすく、HPリニューアル 8面

「松本賞」第14回受賞者、水沼英樹さんに

リプロダクティブ・ヘルスの推進に寄与



水沼英樹さん

日本産科婦人科学会生殖内分泌委員会委員長を〇五年四月から〇七年三月まで務めている

「松本賞」は、本会松本生殖医学学会、近泰男本清一会長の名を冠した（家族計画国際協力財団）松本清一（本会）定には「わが国におけるの各委員から構成される。リプロダクティブ・ヘルス、中でも家族計画・避妊の専門的な分野において活躍している第一人者に対し、その功績を讃えて「松本賞」を授与する」とある。

去る二月十九日、都内のアルカディア市ヶ谷において、「松本賞選考委員会」が開催された。本賞授賞候補者推薦人は、規定により選考委員会委員、過去の受賞者となっているが、今回は累計十一人、実数八人が候補者の中にあり、寄せられた功績調査をもとに厳正な審議が行われた。その結果、弘前大学医学部産科婦人科学講座教授の水沼英樹さん（五十八歳）の受賞が決まった。一九九六年に創設された本賞は今回で十四回目となるが、受賞者はこれで二十五人、職種別内訳は、産婦人科医二十一人、公衆衛生二人、看護職一人。

トピック

児童虐待事件

平成11年以降最多に
警察庁「少年非行等の概要」

警察庁は三月十八日、平成二十一年の「少年非行等の概要」を公表した。概要を抜粋する。【少年非行の概要】刑法犯少年の検挙人員は前年と比較してわずかに減少し、六年連続の減少となった。しかし、少年による社会の耳目を集める重大な事件が発生し、児童虐待被害児童数は三百四十七人（同八・八%増）と、統計を取り始めた平成十一年以降最多となった。死亡児童数は二十八人（三七・八%減）と減少した。【性犯罪被害】認知件数は四百一十一件（前年比九・一%増）、検挙人員は三百五十六人（同一・六%増）、六年連続の減少。

次号より本紙のサイズ変更

次号より、本紙のサイズがB4縦判からA4縦判に変更となり、紙の横幅は現行のままです。紙の横幅は現行のままです。紙の横幅は現行のままです。

武谷雄二理事長（当時）と連名で「低用量経口避妊薬（OC）の使用に関するガイドライン」改訂版を発表した。このガイドラインは本会をはじめ、日本産科婦人科学会、日本産婦人科医学会、日本不妊学会（現日本生殖医学学会）、日本エイズ学会、日本性感染症学会など学際的六団体での議論を重ねたうえで制定されたもので、問診を重視し血圧測定を必須とする。OC処方の基本に据えた。このガイドラインの制定を契機に、処方しやすくなったとの声が全国に広がり、OCの普及が一段と進んだことには喜ばしいとの結論に達した。



選考委員（前列左が松本会長）

▼平成二十年人口動態統計によると小児期の死亡事故の原因第一位は「不慮の事故」で死亡率は先進国の中でも高い。厚生労働省は平成二十二年母子保健対策関係予算の新規事業として「子どもの事故防止予防強化」を事業化した。市町村の健診を活用した事故予防の取り組みに期待したい。▼子どもの事故予防に関する情報を継続的に提供することで、対策が進む可能性は高まる。国や行政、メディアはもっと積極的に啓発して欲しい。日本には商品事故の研究施設はあるものの、それ以外の事故を専門に研究する施設はなく、研究者も少ないのが現状であり、これらは改善するべき重要な課題である。▼事故予防で優先度が高いのは重症度が高い事故や後遺症を残す事故で、交通事故はこの一つである。JAFと警察庁が調査した二〇〇九年チャイルドシート使用状況全国調査で見ると、二年連続で利用率は向上したが、年齢層が上がるにつれ利用率は低下している。さらに正しく装着しているのは乳児用四四・一%、幼児用二九・六%で装着の不備が多く、事故時に子どもの傷害を防げない。▼平成十三年に小児科医の山中龍宏先生と小児歯科医の田村康夫先生が共同で幼児の口腔容積を調査し、その数値を基に「誤飲チェッカー」を開発した。これは口の中に入れてもいい物を判断できる三歳児の最大口径は約三九ミリ、のどの奥までは約五十一ミリという科学的根拠に基づいて考案されたもので、この形状は誤飲防止の目安とすべく活用されている。▼本会は子どもの事故予防の教材としてDVDやパネルなどを制作している。本会のホームページには、スライドや印刷物に使用できる画像を無料で入手できる。子どもの事故予防の啓発に役立てて欲しい。（T・S）

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

「妊婦にやさしい環境づくり」推進のために 大好評につき取りまとめ期限延長!

取りまとめ申し込み期限：平成22年3月末日

納品：平成22年4月上旬まで

マタニティキーホルダー

環境ホルモンに配慮した自然にやさしい「ノンフタル酸配合シート」を採用。食品衛生法に適合していますので、万一乳幼児がなめても安心です。

サイズ：横5cm×縦4.5cm

1個あたり 定価130円+税

期間限定 特別割引価格 100円+税

車用マタニティステッカー

吸盤付だから、取り付け・取り外し自由自在。車でお出かけのときは、リヤウインドウ(室内)などに手軽に付けられます。

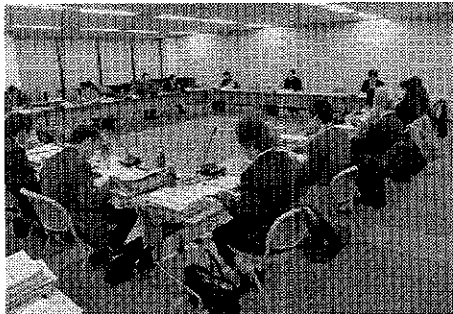
サイズ：横10.5cm×縦17.3cm

1個あたり 定価160円+税

期間限定 特別割引価格 130円+税

「健やか親子21」の評価に関する検討会 開催

64指標の内、「良くなっている」7割



「健やか親子21」の評価に関する検討会（座長 柳澤正義日本子ども家庭総合研究所長）の第四回会合が二月五日、厚生労働省で開催され、「健やか親子21」の第二回中間評価の結果と指標の見直し、今後の取り組みについて討議された。

年度内に、同検討会の報告書が取りまとめられる。

【指標の達成状況】平成十七年の第一回中間評価と比較すると、六十七の指標（七十二項目の内、直近値が得られた六十四指標（六十九項目）について、「良くなっている」項目は七〇・八%、「悪くなっている」は一九・四%、「評価が困難」は五・六%、調査未実施は四・二%だった。

【各指標の分析】

○「十代の喫煙率（11-14）」は、十歳代ではほぼ横ばいだが、十五歳以上では上昇し続けており、特に女子の自殺率の上昇が男子や他の年代と比べて大きい。

○「思春期外来（精神保健福祉センターの窓口を含む）の数（11-13）」は、策定時の現状値から着実に増加。

○「学校保健委員会を開催している学校の割合（11-10）」は着実に増加しているが、思春期保健対策に取り組んでいる地方公共団体の割合（11-14）は横ばいで推移。

○「十代の人工妊娠中絶実施率（11-2）」は着実に減少。二十代の性感染症罹患率（11-3）も第一回中間評価時より減少しているが、性感染症の報告件数は受療行動の影響を受けるため留意が必要。

思春期保健相談士168人誕生

「思春期保健セミナー」が今年度もコースIIIまで終了いたしました。これにより、新たに百六十八人の「思春期保健相談士」が誕生し（下の写真）、昨年までの数と合わせて、七千八百人になりました。

これら思春期保健相談士の方は、一部セミナーを割引価格で受講できたが、本会より年一回、情報提供資料として発行している「思春期保健相談士通信」の送付、コミュニティ

八月日（新梅田研修センター）

東京開催 八月二十日

八月二十一日（浅草ビューホテル）

▼コースII・各論編

東京開催のみ 十月九日（11日）（KTCビル）

▼コースIII・実践編

千葉開催 平成二十三年一月八日（十日）（成田ビューホテル）

※各コース思春期保健相談士の再受講割引あり

【第八回思春期保健相談士学研究大会】

六月五日（日本青年館ホテル）/ テーマ「思春期からの子宮頸がん予防」

【第十四回ライフスキル教育セミナー】

十二月二十三日（マツダ八重洲通ビル）/ テーマ「実践スキルとその啓発スキル」

【問い合わせ】

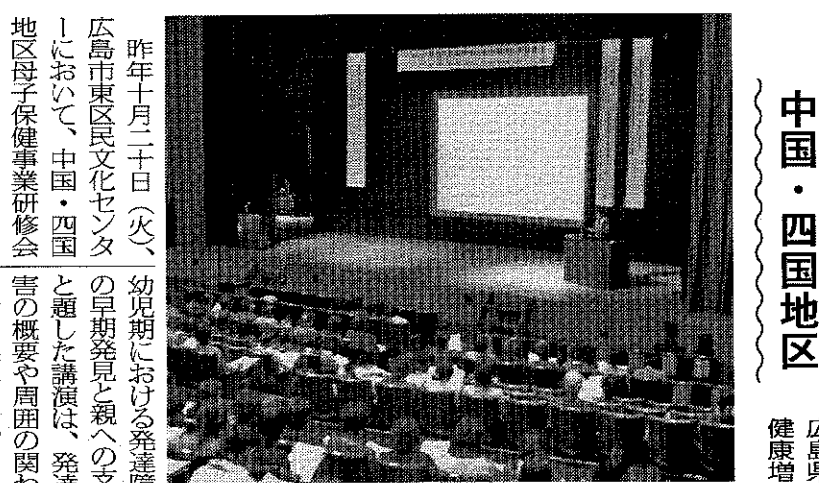
研修課 ☎03-(三二六)九四七八五

【申込方法】

開催要項を本会ホームページからダウンロードするか、研修課に請求ください。

ブロック別母子保健事業研修会 第3報

発達障害への理解を深める



中国・四国地区 広島県健康福祉局健康対策課 健康増進室母子保健グループ

昨年十月二十日（火）、広島市東区民文化センターにおいて、中国・四国地区母子保健事業研修会を広島市と共に開催し、三百六十名余の参加者があった。

広島県では、平成十九年度に「乳幼児健康診査マニュアル」を作成し、発達障害児の早期発見と家族の支援に取り組んでおり、発達障害の理解を深めるため研修を行った。

はじめに、厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課森岡久尚課長補佐から「最近の母子保健を取り巻く状況」について、行政説明をいただいた。

午後、神奈川県横須賀市療育相談センター所長 廣瀬宏之氏による「乳幼児期における発達障害の早期発見と親への支援」と題した講演は、発達障害の概要や周囲の関わり方、家族へのアプローチなどについて、体験を交えたわかりやすい説明であり、子どもの発達を支援するためには、大人の思い込みや概念でなく、子どものリードに従って関わる大切であることを再認識した。

午後、広島大学大学院教授小林正夫氏を座長に「発達障害の早期発見と家族を含めた支援を考へる」についてシンポジウムを行った。

講演の講師でもある廣瀬氏は医療の立場から、主な治療方法や二次的障害の可能性、専門医療受診へのアプローチの仕方などについて述べられ、広島市立わかさ保育園長の吉川博子氏は保育所の立場から、広島市の保育園に設置された発達支援コーディネーター（保育士）や親子教室の取組などにおける支援の状況について報告があった。

東広島市こども家庭課の長原みどり氏は市町村母子保健の立場から、発達障害児支援の概要と経過観察教室や保育所巡回相談などの具体的な取組について報告された。

NPO法人広島自閉症協会広島市支部長の善川夏美氏は保護者の立場から、自閉症の子どもさんごと自身が行行政機関や医療機関など関わってこられた体験を話された。

乳幼児健診で嫌だったことや救われた言葉などを明るく前向きに話された家族への支援について、深く考える機会となった。

会場からの質問に対して、具体的なアドバイスがあるなど、充実した研修会となった。参加者からは今後の事業の展開や家族への支援の参考になったとの声が多く寄せられた。発達障害の更なる理解と、連携の重要性を学ぶことができた。



五月五日（日本青年館ホテル）/ テーマ「思春期からの子宮頸がん予防」

【第十四回ライフスキル教育セミナー】

十二月二十三日（マツダ八重洲通ビル）/ テーマ「実践スキルとその啓発スキル」

【問い合わせ】

研修課 ☎03-(三二六)九四七八五

【申込方法】

開催要項を本会ホームページからダウンロードするか、研修課に請求ください。

一人で悩んでいませんか。

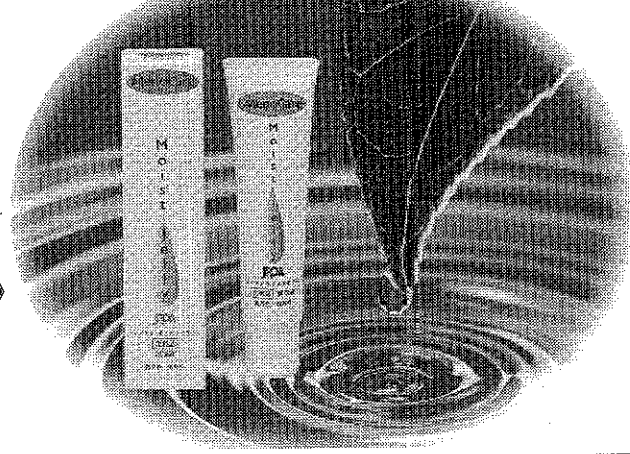
更年期以降には、女性ホルモン（エストロゲン）の分泌量低下に伴い、デリケートゾーン（膣周辺部）の乾燥による違和感・不快感に悩んでいる女性は少なくありません。そのような方々のために開発されたこの専用保湿ゼリーは、日常的ケアで爽やかライフをお届けします。

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〉

特長

- ・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

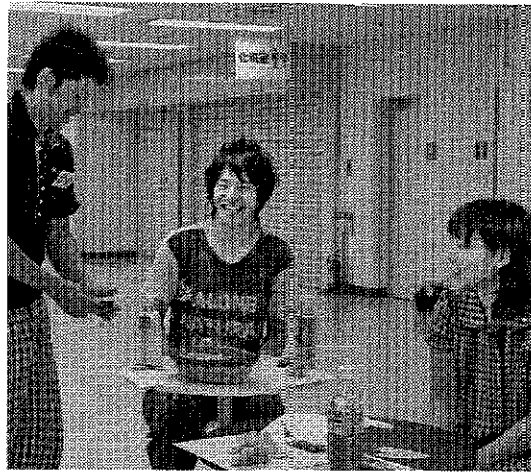
製造販売元

POLA PHARMA 株式会社 ポーラファルマ

TEL 0120-12-2721（通話料無料）

第7回思春期保健相談士学術研究大会 一般学術演題報告より⑤
学校枠を超えたピアカウンセラーの主体的活動意欲を支えて
 ～ピアリンクinとちぎの誕生～

とちぎ思春期研究会 鈴木 郁美・高村 寿子



ピアリンクinとちぎの活動の様子

◆国民一体の思春期保健
 対策
 「健やか親子21」の主要課題の一つである「思春期の保健対策の強化と健康教育の推進」の有効な戦略として、全国各地で思春期ピアカウンセラーの養成が行われている。T県は全国に先駆け平成十四年度から、ピアカウンセラー養成、相談活動、ピアカウンセラー

子に事業委託している。このような国民一体の思春期保健対策は、思春期プロダクトタイプ・ヘルスを取り組もうとしている途上国のモデルともなっている。
 ◆ピアカウンセラー減少に歯止め
 T県では毎年ピアカウンセラーの養成を行って

表1 人数内訳

(カッコ内 大学生等、高校生)

	申し込み人数	受講人数	修了人数
平成18年度	113(103,10)	103(93,10)	87(77,10)
平成19年度	82(68,14)	82(68,14)	62(49,13)
平成20年度	62(51,11)	55(47,8)	48(40,8)
平成21年度	101(89,12)	86(76,10)	86(76,10)

が減少傾向にある(表1)、卒業後県外に出たり、途中で辞職する者が多く、ピアカウンセラーの減少傾向に歯止めをかける対策が必須となった。
 他方、ピアカウンセラー自身も仲間が減少していくことに対して危機感を抱き、主体的に仲間の活動意欲を持続する方法を検討するようになった。そして誕生したのが、ピアリンクinとちぎである。

◆ピアリンクinとちぎの発定
 まず、ピアカウンセラーも受けられない③いつも同レベル活動に固定化して、活動経験に差が出ることでピアカウンセラーとしての士気が低下している。等が問題点として挙げられていたことと一致した。そこで両者が話し合った結果、ピアカウンセラー自身の強い希望で、栃木県内のピアカウンセラーの活動の集まりを立ち上げることとし、二〇〇八年五月に発足した。

◆学校・学年枠を超えた活動支援
 この活動の最大の特徴は、学校の枠を超えた県内のピアカウンセラー同士の集まりということである。具体的な活動は、毎月第一・三土曜日にイベントの企画・実施や、自己研鑽のための勉強会、通信の発行、ピアカウンセラー同士の情報交換(メール・リンクリストの活用)等を行っている。

この活動を継続・活発化することが、T県のピア活動の再活性化への打開策となると確信している。今後活動を継続しているニューズレターが大きな役割を果たすと考えている。さらに継続して発行を支援したい。
 他方で同期に養成を受けた仲間同士ではない先輩ピアカウンセラーの存在は、活動をしていく上で頼りになる存在であり、先輩ピアカウンセラーがピアカウンセラーのモデルになっていることが考えられる。そのためには学校だけでなく、学年(養成期)を超えたピアリンクinとちぎに門戸を広げることが必要である。現実には立ち上げた学

退したり、連絡が取れなくなったりという状況が続き、養成しても具体的な活動を続けられないピアカウンセラーが増えている。平成二十一年五月現在、活動しているピアカウンセラーは八十六名である。このような状況が続くとピアルームのロケーションや、中高校の健康教育の実践に影響が多大であるので、ピアカウンセラーの減少傾向に歯止めをかける対策が必須となった。

まず、ピアカウンセラーも受けられない③いつも同レベル活動に固定化して、活動経験に差が出ることでピアカウンセラーとしての士気が低下している。等が問題点として挙げられていたことと一致した。そこで両者が話し合った結果、ピアカウンセラー自身の強い希望で、栃木県内のピアカウンセラーの活動の集まりを立ち上げることとし、二〇〇八年五月に発足した。

この活動を継続・活発化することが、T県のピア活動の再活性化への打開策となると確信している。今後活動を継続しているニューズレターが大きな役割を果たすと考えている。さらに継続して発行を支援したい。
 他方で同期に養成を受けた仲間同士ではない先輩ピアカウンセラーの存在は、活動をしていく上で頼りになる存在であり、先輩ピアカウンセラーがピアカウンセラーのモデルになっていることが考えられる。そのためには学校だけでなく、学年(養成期)を超えたピアリンクinとちぎに門戸を広げることが必要である。現実には立ち上げた学

そのためには広報活動が必須である。ピアリンクinとちぎでの活動情報をおいかに早く活動していないピアカウンセラーに届けるかである。そのために活動後作成しているニューズレターが大きな役割を果たすと考えている。さらに継続して発行を支援したい。
 他方で同期に養成を受けた仲間同士ではない先輩ピアカウンセラーの存在は、活動をしていく上で頼りになる存在であり、先輩ピアカウンセラーがピアカウンセラーのモデルになっていることが考えられる。そのためには学校だけでなく、学年(養成期)を超えたピアリンクinとちぎに門戸を広げることが必要である。現実には立ち上げた学

話のついで

小児科レジデントであった三十数年前、既に母と子の絆の成立に関するクラウスらの研究が日本にも紹介されていたが、新生児の異常を母親に告げることが精神衛生上好ましくない。産科医から指導を受け、深く思い悩んだことを思い出す。この本は、エビデンスや理論を根拠に書かれた本ではない。しかし、

説得性がある。赤ちゃんを亡くした女性に寄り添う豊かな看護経験に基づいて書かれたものだからである。「序章 周産期におけるグリーフケアの重要性」は「赤ちゃんとの別れは、母親・家族にとって私たちの想像を絶する悲しみである。」という謙虚な、

女性に寄り添う看護シリーズ①

赤ちゃんを亡くした女性への看護

山中美智子編著 メディカ出版

多くの者は母親を慰めるのに、「早く忘れること」「次がある」と言葉をかけがちである。この本では、亡くなった赤ちゃんの存在を、

親に敬意を払うことであり、母親を支えることにつながるのだと説明する。更には、ケアの具体的な提案がなされる。看取り、見送りの

著者は神奈川県立こども医療センターの母性病棟のスタッフを中心に、NICU看護師、助産師、相談員、医師などの臨床家で、編著



看護職などが役割を重ねながら、よき仲間として互いの力に信頼と敬意を抱きながらケアを進められたことをそのまま文章にされたこと

者の中中美智子氏は、長く産科部長としてチーム医療、チームケアを進められ、現在は看護教育に携わられている。この本から医師、

本書はエビデンスや理論に基づく看護技術を記載したいわゆる教科書ではない。しかし、百ページ余りの冊子には、日常看護に生かせるヒントがぎっしりと詰まっている。同時に、質の高い看護ケアの前提となっている、優れたチームワークのありかたを学ぶことができる。

(京都大学大学院医学研究科 遺伝力カウンセラー・コーディネーター ユニット 富和清隆)

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!

セルフレイブの定番グッズ! トコちゃんベルトI・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

http://www.petitbreast.com
 http://www.boshi.jp

OC処方のポイント

Overview

低用量経口避妊薬(OC)がわが国で承認、発売されて十年が経過したのを機に、北村邦夫本会常務理事・クリニック所長の呼びかけで、OCの処方に熱心な医師が参集し、昨年十一月二十八日、東京・品川で「OC's Summit Conference」が開催された。本稿では、OCの適正な処方について行われたレクチャーの一部を紹介する。

(協力)あすか製薬株式会社、文責(編集部)

ここまでにきたOC、今後どうなる??

北村 邦夫

OCは、わが国で一九九九年六月十六日承認、九月二日発売。あれから十年、何が変わったのか。

▼メディアの変化
当初は女性誌でもネガティブな取り上げ方が多かったが、最近ではポシティブな取り上げ方に変わり、避妊にとどまらず、

▼ガイドライン改訂
二〇〇六年、日本産科婦人科学会が「低用量経口避妊薬の使用に関するガイドライン」改訂版を制定し、当初のガイドラインに基づいて諸検査が行われた場合の莫大な経費が不要となった。改訂版では、処方にあたり「問診を重視し、血圧測定を必須とする」となるとともに、このガイドライン改訂により、OCの処方が増え、すくなくとも聞く。

▼九六・七%が「満足」
OC情報センターの二〇〇八年を1としたOCの売上は七・六にまで減少した。

▼人工妊娠中絶減少
一九五五年には百七十七万件だった中絶は減少の九十二件。十五・一九歳の女子人口千人あたりの中絶の割合は、二〇〇一年に二・三・〇とピークだったが、二〇〇八年度は二・四と減少した。

▼医療従事者の役割
私も行った調査では、現在OCの普及率はわが国で三・八%。八十二万三千人がOCを使っている計算になるが、現在使っていないが使いたがる人が五百万人。これは使えない「までも加える」という人が安心してOCを使える状況をつくるのが、産婦人科医やコメディカルの役割だ。

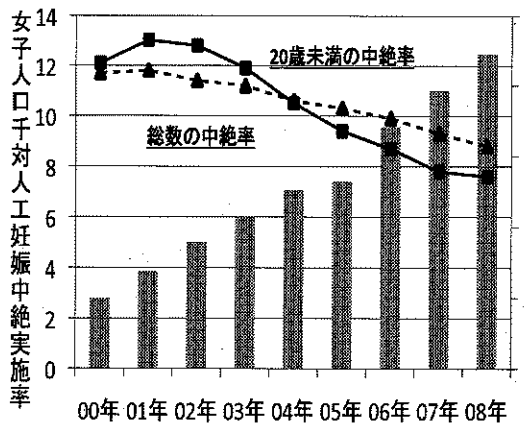


図1 人工妊娠中絶実施率とOCの売上動向 (中絶率：02年からは年度統計)

「人工妊娠中絶の減少については、OCの普及や性行動の停滞傾向が影響している」。これが私も担当した厚生労働科学研究の結論だ。事実、OCの売り上げ動向と中絶のデータをプロットすると、OCの売り上げが増えれば、中絶が減るという結果になっている(図1)。



北村常務理事

希望者へのカウンセリング法と希望しない人への勧め方

大阪・茶屋町レディースクリニック院長 出田 和久

▼OC希望者へのカウンセリングでは、最終的に何も残っていないことが多いので、最低限必要な情報を提示し、後は印刷物を渡してフォローする。

▼OC希望者へのカウンセリングでは、最終的に何も残っていないことが多いので、最低限必要な情報を提示し、後は印刷物を渡してフォローする。

困ったときには、専用ダイヤルに電話するよう伝える。これをかなり強調しないと、自己判断で勝手な服用の仕方をして、不正出血などのトラブルを招くことになる。たとえ服用経験者でも、間違えた情報をもっていることがあるので、簡単な説明

明だけでなく、これまでの服用方法を確認する。OCの処方について提示する。診察時、医師から勧めるだけでなく、結果を聞きに来た際にも別の医師から勧める。

▼オープン・スペースのOC専門外来
OC専門外来では、OCの知識を持った専門スタッフ、特に受胎調節実地指導員(※注)の有資格者を配置し、質問に答えられるようにする。専門外来なら業務を簡素化でき、待ち時間の短縮にもつながる。受診者が皆同じ服用者だということも安心感につながる。



出田氏

マイナートラブルの対処法

大阪・三宅婦人科内科医院院長 三宅 侃

OCの服用中止の約半数は、マイナートラブルであるが副作用によるものではない。世界共通のデータだ。OCで生じやすい副作用は、不正出血、悪心、嘔吐、乳房緊満感、頭痛などが、代表的な三症状の対処法を説明する。

ていく。これを前もって話しておくことが大切だ。場合によっては、製剤を変更することもある。服用し忘れや体調によりOCの吸収が悪くなり不正出血が生じることがある。服用者には服用し忘れが生じないようにコンプレックスに注意させる。



三宅氏

▼不正出血
最も多くみられる。一番多い原因は、服用初期における子宮内膜の不安定化で、第一周期目によく起る。だが少なくとも三周期くらい経過を見ると、子宮内膜の安定化が起り、出血は消失し

試みもされている。プロゲステロンによる悪影響への影響による悪影響は、製剤を変更する。服用し忘れの対処法として、一旦二錠服用して悪影響が生じることがある。服用者には服用し忘れが生じないようにコンプレックスに注意させる。

休薬期間中の頭痛もよくみられる。これは通常の月経周期の排卵期頭痛と同じで、血中のエストロゲンが急激に低下したときによく生じる。これが二周期も三周期も続くようなときは、休薬期間を取らずに二、三周期連続する方法に変更する。

▼悪心
不正出血の次に多い。主な原因はエストロゲンによる嘔吐中枢の刺激、あるいはプロゲステロンによる血糖への関与による。服用時間の工夫、制吐剤の併用で十分対応が可能なので、最初の周期だけ制吐剤を投与する

原因として、エストロゲンによる血管のれん縮が最も考えられ、その場合、鎮痛剤を併用する。このほか水分の貯留や、血圧への影響による頭痛も考えられる。

非常にまれだが、頭痛の背後に脳卒中などの重大な疾患が隠れている可能性があることも念頭に置いて対処する。

経口避妊剤

アンジュ® 21・28錠

レボノルゲストレル・エチニルエストラジオール錠

処方せん医薬品 注意—医師の処方せんにより使用すること

●効能・効果、用法・用量、禁忌を含む使用上の注意等については添付文書をご参照ください。

製造販売元(資料請求先) **あすか製薬株式会社** 東京都港区芝浦二丁目5番1号

販売 **武田薬品工業株式会社** 大阪市中央区道修町四丁目1番1号

2010年2月

試験日
OC
月経
1月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

図2 受験生向けOCカレンダー

医療従事者が知っておきたい

十代女性（または学生）のOCの活用法

(社)日本家族計画協会常務理事・クリニック所長 北村 邦夫

▼月経トラブル改善に高い効果
十代女性へのOCの処方にあたっては、日本産科婦人科学会編「低用量経口避妊薬の使用に関するガイドライン」改訂版に記載されている「医学的禁忌がない限り、生殖可能年齢のいかなる時期でもOCを使用してもよい」、この一言がエビデンスになっている。

一九九〇年の調査では、年齢を問わず、月経前、月経中とも六一九割の女性が腹痛、腰痛、乳房が張る、全身のだるさ、おなかの張り、頭痛、無気力、いらいら、怒りっぽい、憂うつなどを訴えていることから、OCの適正使用がいかに有用かは一目瞭然だ。

OCの非服用者と服用者との間の相対危険度をみると、月経困難症は六割減少し、過多月経は五割減少するという調査結果がある。

▼月経周期調節で受験を乗り切る
月経周期の調節にあたっては、三相性のOCで、あっても全く問題がない。成分や用量の違いはあるものの、一相性でもうまくいく人もいるので、われわれは種類にこだわらずに月経周期の調節のためOCを処方して

いる。
本会のクリニックには、十一月ごろから、近隣の受験校の高校生が月経周期の調節を求めて紹介されてくる。欧米などでは、三周期ぐらいはマナーとして試している。十一月ぐらいから服用を始めるのも、一月のセンター試験の時期には、ほとんどマ

イナートラブルから解放されてしまう。
実際に、図2のように受験生向けカレンダーに丸を付けて、OCを服用してもらおう。このような試みにより見事希望校に合格し、目的を達成すると、月経痛などの緩和にも役立ったということも聞かれています。

大学生になると避妊という目的が出てくる女性が多くなるが、親もOCの威力を認めているので、服用にあたって親からのサポートを得られることもある。

▼OC処方では産婦人科の敷居を低く
医療従事者の一言はOCの普及に影響力を持つ。OC情報センターの調査では、OCが生活に

与えた変化として、若い世代で「産婦人科に対する不安や怖さがなくなった」ことが挙げられている。

OCの処方をつきかけに「敷居が高い」と言われる産婦人科の敷居を低くできれば、思春期から更年期まで、産婦人科のかかわりが非常に持ちやすくなるだろう。

また、OCからHRTへの切り替えのために、休業してFSHやエストロゲンのレベルを測るといったことも説明する。もしHRTに変えて、どうしても調子が悪ければ、もう一度戻すという柔軟な対応が可能だと説明すると、「ではHRTにそろそろ挑戦してみます」という服用者が多い。

人に分かれれば、ほとんど問題ない。
例えば、受付では「初診ですか」というのを、この問診票にきちんと書き込んでくださる。「ピルの問診票も書いてください」といいますか。では、見せていただけますか。「どうぞ、座ってちょっとお待ちください」。もし採尿が必要だったら、「尿を取ってきてください」といって、簡単なことだけでよい。

(敬称略)

東京・ウイミンス・ウエルネス銀座クリニック院長 対馬ルリ子

▼四十代女性の人生をサポートするOC
OCの服用により、月経周期が安定してスケジューリングが立てやすくなること、確実な避妊ができることは、四十代女性にとってもメリットだ。四十代でも望まない妊娠をしてしまうと、心身ともに非常に大きなダメージとなる。

四十代女性がOCを服用すると、この年代に生じる不快症状が少なく、女性ホルモンの仕組みや働きに対する理解が深まる。これはHRTにスムーズに移行できる素地になる。また、定期的に婦人科を受診することで、検診の未受診がなくなり、疾患や異常の早期発見が可能になる。卵巣がんや子宮体がんのリスクも減る。

当院で実施した服用者へのアンケート調査によれば、体調がよくなり、家族からも「お母さん、明るくなったね」と言われた。「精神的に安定した」「肩こり、頭痛がよくなくなった」等、こちらが予想できなかった効果を実感している人が多い。服用者の満足度は高く、母親が娘にもOCの良さを伝え、娘をクリニックに連れてくる例が大変増えてきた。

医師はOCの処方が、女性の人生を非常に強力にサポートするものだと確信を持って勧めることが大事だ。女性ホルモン

利用法は現代女性がぜひ身に付けておきたいスキルであり、「上手に女性ホルモンが使える女性は、大人で格好いい」と強調している。

▼HRTへの切り替え方を説明しておく
OC服用者には、「五十歳前後ぐらいになったらホルモン補充療法(HRT)へ切り替える」「年齢にふさわしいホルモン治療がある」「更年期症状が出てくるのがあれば、症状の緩和には、また別

の治療法がある」ということを前もって説明しておく。

また、OCからHRTへの切り替えのために、休業してFSHやエストロゲンのレベルを測るといったことも説明する。もしHRTに変えて、どうしても調子が悪ければ、もう一度戻すという柔軟な対応が可能だと説明すると、「ではHRTにそろそろ挑戦してみます」という服用者が多い。

東京・神田第二クリニック院長 間壁さよ子

▼OCの服用経験者が大半を占める
当院の外国人の服用希望者は、OCに対して悪い印象を持っている方はほとんどなく、服用経験者が非常に多い。日本人に勧めるより簡単で、診察の流れは全く同じ。こちらから教えるというよりは、むしろ教わることのほうが多い。

副効用目的の場合は、子宮内腫瘍の術後の再発予防の方が非常に多い。多発性卵巣症候群(PCOS)の方も、肥満だったり毛深かったり、月経不順が起きているのに勧められる。海外、特に米国では、一年に一回子宮頸部細胞診をするのが常識になっており、少しでも時期が

遅れると、非常に心配する。しかし英国圏の女性は、「異常なし」が二、三年続いたら、子宮頸部細胞診は二、三年に一度でいいと母国の医師に言われている」と言うことがある。

外国人へのOC処方の注意事項
日本人より白色人種のほうが乳がんの罹患率や

血拴症のリスクが高く、先天的に血拴性の素因がある方もいるので、この辺のところを詳しく問診で聞く。特に米国では訴訟がとて多いので、問診をしっかり行い、「検査をする」と言われたら必ず行う。

ご夫妻で分厚いメディアカルレコードを持つてくる人が多いので、それを斜め読みして受け答えするのは、少し大変なときもある。異文化の日本で心配なこともあるのか、感情をストレートに出す方もいるので、受付時も診察時も優しく接するようにする。

▼知っておきたい英会話のフレーズ
言葉については、英語の問診票と英文の服用指導書を使い、ほんの少しの単語が看護職や受付の人に分かれれば、ほとんど問題ない。
例えば、受付では「初診ですか」というのを、この問診票にきちんと書き込んでくださる。「ピルの問診票も書いてください」といいますか。では、見せていただけますか。「どうぞ、座ってちょっとお待ちください」。もし採尿が必要だったら、「尿を取ってきてください」といって、簡単なことだけでよい。

薬価基準収載

経皮吸収卵胞・黄体ホルモン製剤

処方せん医薬品 注意—医師等の処方せんにより使用すること

メノエイド®コンビパッチ

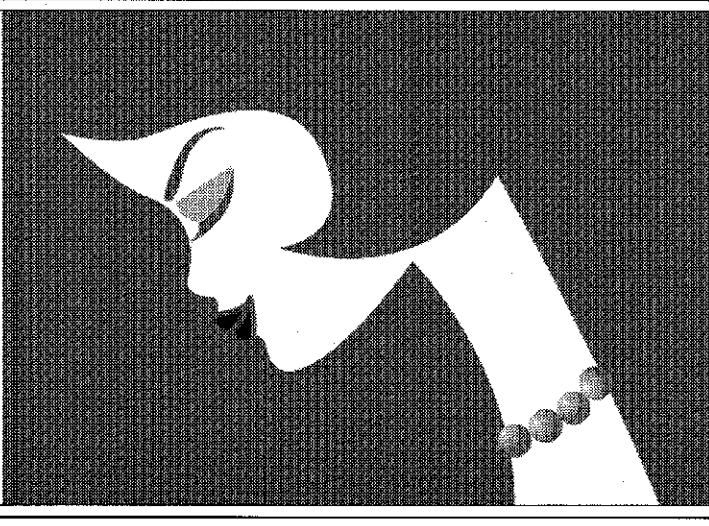
エストラジオール・酢酸ノルエチステロン経皮吸収型製剤

●効能・効果、用法・用量、禁忌を含む使用上の注意等については添付文書をご参照ください。

製造販売元(資料請求先) **あすか製薬株式会社** 東京都港区芝浦二丁目5番1号

販売 **武田薬品工業株式会社** 大阪市中央区道修町四丁目1番1号

2010年2月



妊婦の葉酸摂取の重要性と葉酸補充法

京都大学大学院医学研究科 人間健康科学系専攻家族看護学講座 教授 菅沼 信彦

「葉酸摂取が重要である」との情報はよく耳にしますが、はたしてその意味は、時期は、方法は、など詳細を理解している人たちは、まだまだ少ないように感じられます。そこで今回は、妊娠初期妊婦の葉酸摂取に関して、京都大学医学研究科教授の菅沼信彦先生よりお話しいただきました。

▼そもそも葉酸とはどういふものなのでしょうか
葉酸はビタミンB群の一つで、生体内のDNA合成や細胞分裂に深く関与しています。中でも葉酸は血液と関係が深く、ビタミンB₁₂とともに造血に働きます。ですから葉酸が不足すると悪性貧血など種々の症状が出てきます。欧米諸国では葉酸の補充によりNTDの発症頻度が明らかに減少したとの多くの報告が見られます。
▼日本では、どうでしょうか
ほとんどの先進国ではNTDの頻度は減少していますが、わが国では二分脊椎の出生頻度が増加傾向にあります。その原因は、葉酸不足によるものと推測されています。成人男女の所要量は一日200μgですが、妊娠中には二倍の葉酸摂取が必要となります。

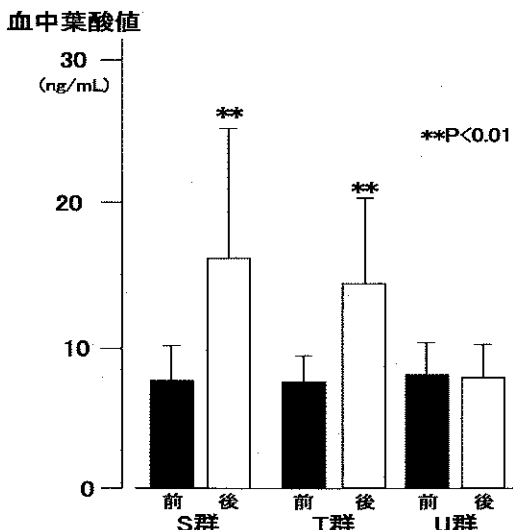


図1 葉酸添加チューイングガム摂取による血中葉酸レベルの変化
91人のつわり症状を有する妊娠初期妊婦に、味の異なる2種類の葉酸添加ガム(S群とT群)ならびに葉酸非添加の市販ガム(U群)を2週間投与したところ、S群とT群では明らかな血中葉酸濃度の上昇が認められた。

因をすべて葉酸摂取量と関連付けることはできませんが、一因である可能性は否定できません。
▼どのくらいの量の葉酸摂取が必要なのでしょうか
二〇〇〇年に厚生労働省は妊娠可能な女性に対し「妊娠一か月以上前から妊娠三か月までに一日〇・四mg(四〇〇μg)の葉酸摂取がNTDの予防に有効である」と勧告しています。成人男女の所要量は一日二〇〇μgですが、妊娠中には二倍の葉酸摂取が必要となります。

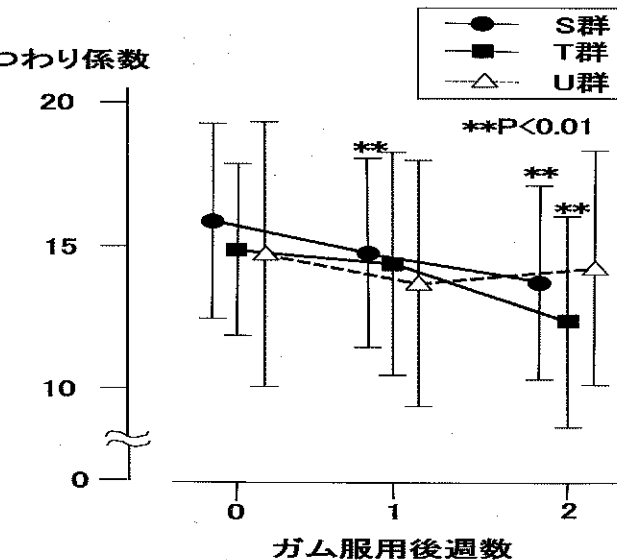


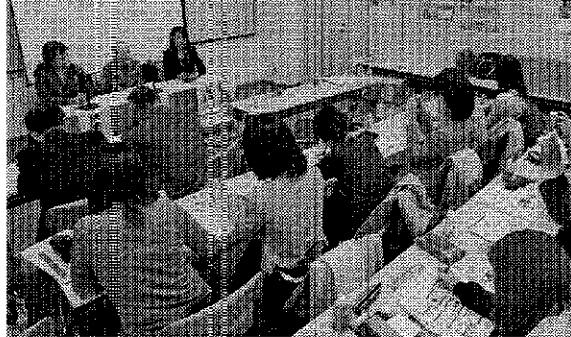
図2 葉酸添加チューイングガムのつわり症状改善効果
6種類のつわり症状(嘔気、むかつき、食欲不振、唾液分泌、眠気、頭痛)の程度を各5段階で評価し、30点(重症)~6点(軽症)で点数化した。S群とT群ではガム摂取後1~2週で有意に減少したが、U群では不変であった。

日本産科婦人科学会 日本産婦人科医学会

「女性の健康週間」セミナー開催

三月一日(八日)の「女性の健康週間」に先立ち、(社)日本産科婦人科学会、(社)日本産婦人科医学会では、一月二十日、東京・本郷の(社)日本産科婦人科学会にて報道関係者を集めてセミナーを開催した。
「女性の健康週間」は平成十七年に両団体が開始したが、平成十九年四月に国が策定した「新健康フロンティア戦略」に「女性の健康力」が柱の一つとして位置付けられたを受け、平成二十年からは厚生労働省と両団体の主催により、国や地方公共団体、関係団体等が一体となった国民運動として展開されている。
両団体の「女性の健康週間」委員会の清水幸子委員長は、「私たちに主

治医がいます。生涯主治医がいる安心を」を本年の重点テーマとし、両団体の活動としてポスターの配布、「女性の生涯健康手帳」の作成・配布、全国でのイベントの実施を行うと紹介した。
堀口貞夫主婦会館クリニック院長・元愛育病院院長は、「現代女性のため基礎体温活用術」について講義。基礎体温の計測により、不妊への対応、月経不順と妊娠の判別、次回月経開始時期の予測、月経前症候群(PMS)への対応、排卵の有無を知ることに着目した。患者の年齢や背景を考慮したうえで、手術療法とホルモン療法とのコラポレーションを行うのが望ましい」と結論付けた。



授は、「若年者に増えている子宮内膜症の病態と治療法」と題して講義。子宮内膜症の治療は、患者の年齢や背景を考慮したうえで、手術療法とホルモン療法とのコラポレーションを行うのが望ましい」と結論付けた。
また、葉酸はポリグルタミン酸型や蛋白結合型が主で、吸収率が不良であることが知られていますが、アメリカなどでは葉酸を添加したシリアルやパンなどの食品もあります。しかしながら、妊娠初期には約八〇%の妊婦に「つわり」症状がみられます。程度差はありますが、つわりの時期に十分な食物やサプリメントを定期的に摂取することは困難な場合が多いと考えられます。
▼それでは、つわりがある時の葉酸補充法は
私たちは、妊娠初期の葉酸補充法として、葉酸を添加したチューイングガムを開発しました。これまでも、つわり症状を軽減するためにガムをかむことは勧められていますが、口内の爽快感をもたらす、唾液の嚥下を容易にするなどの理由から、そのガムの中に葉酸を加えました。

ママにはいつも やさしい気分であってほしい。 そんな思いをカタチにしました。 プレママにうれしい 「葉酸配合」のガムが登場です。

●歯を大切に!キシリトール配合
●シュガレス ●23kcal/7粒 ●内容量90g入

気分スッキリ さわやかな グレーフルーツ味

プレママに話題の 葉酸配合 約400μg/7粒

ほしいふんだけ 手軽に食べられる 粒タイプ

妊娠中のママにやすらぎのプレゼント

事業所保健師の春夏秋冬

日新火災海上保険(株)健康開発センター 保健師 菊池由美子

職域保健の現場から

労働衛生の五管理

職域で働く保健師は勤務する場所により活動の内容も様々です。当社は社員数約三千六百(関連会社含む)の二人が中心となり全社員

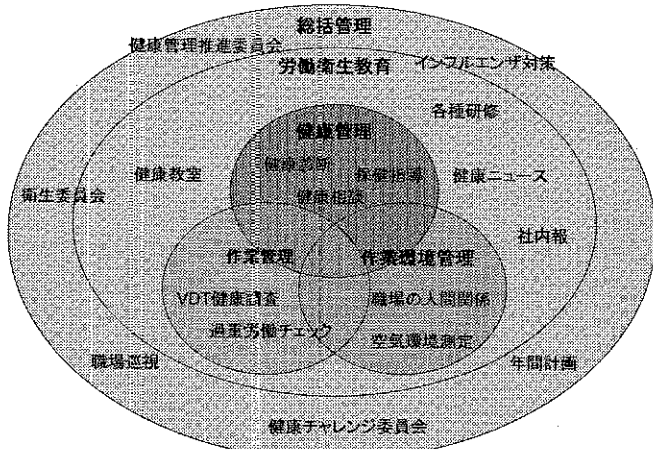


図1 労働衛生の五管理(イメージ図)

春夏秋冬

◇春◇

春は新年度の始まりで保健師にとっても多忙な時期です。スタートは新入社員研修。新人が新しい環境に慣れリズムのある生活で元気に仕事に取り組み始めるようにとの内容で実施します。新任の管理職に対しては、新任管理職メンタルヘルス研修で自身や部下のメンタルヘルスの問題にも適切に関わるように理解を深めてもらいます。

◇夏◇

夏は健診フォローの時期です。本社社員には健康増進の面談、保健指導、精密検査の予約、紹介状の準備等の対応を、全国支店の社員にはメールによる健診のフォローを行っています。健診データが悪くてもなかなか受診せず秋が終わる頃まで

◇秋◇

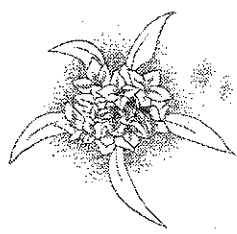
秋は健康づくりの季節です。全従業員対象に健康増進月間を設け、健康チャレンジに取り組みでいます。これは健康増進・生活改善などのチャレンジ二十項目の中から、一か月間自分が出来る

◇冬◇

冬は一年間のまとめと次年度への準備の時期です。その年の活動を振り返り報告資料を作成し「健康管理推進委員会」「衛生委員会」へ報告します。問題点や新規活動はここで審議・検討され次年度の活動に結びついていきます。活動は常にPDCA(計画・Do(実施)、Check(確認)、Action(対策))のPDCAサイクルの思考で質的レベルアップを目指しています。

◇春◇

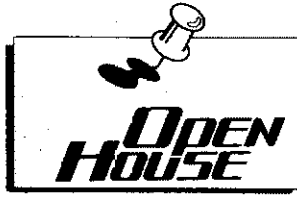
春は新年度の始まりで保健師にとっても多忙な時期です。スタートは新入社員研修。新人が新しい環境に慣れリズムのある生活で元気に仕事に取り組み始めるようにとの内容で実施します。新任の管理職に対しては、新任管理職メンタルヘルス研修で自身や部下のメンタルヘルスの問題にも適切に関わるように理解を深めてもらいます。



今年度は大物新人が仲間に加わりました。青森県弘前市の弘前女性クリニックでOC処方や講演などで活躍の蓮尾豊医師。大半の相談は性別など気にすることはありませんが、女性の声を期待していたイタズラ電話の主に

はさぞかし脅威の存在だったことでしょう。約一年を経過して、相談員としての思いをお寄せくださいました。

還暦を過ぎ、産婦人科医になりそろそろ丸三十年。その実力はともかくとして、年数は誰が考えてもベテランである。その私が昨年(平成二十一年)五月から、日本家族計画協会の思春期・FPホットラインの新米相談員となった。月



診療は毎週火、金、第2土曜

相談は一人で行っているが、電話が鳴るやいなや、素早くランプが付いたホ

タンを押してから受話器を取り上げるので、相棒の相談員の方に勝てるわけはない。しばらく慣れるまでは、私に優先的に受話器を取らせていただいた。さらに、本来当番でないベテラン相談員(年齢は若い)の方に数回横についての指導も受けることができた。

相談員の方々のキャリアは医療職が中心であるが、医療と関係ないお仕事のの方もいる。そのすべての方々が、とても確

度にもメールのやり取りが続くことも……。また、昨年からは健康保険者に実施が義務付けられた「特定保健指導」もこの時期から健保組合と協力して開始されています。健診の結果で積極的支援または動機付け支援の対象となった方に、保健師が中心となり管理栄養士や健康運動指導士、衛生管理者との連携チームで継続的な支援を行っています。初年度はデータや生活習慣の改善など良い結果が出ています。二年目に入り初年度とは違った問題点が出てきて効果的な対応に試行錯誤の連続です。

ことにあるのではないだろうか。そんな基本的なことを再認識することもできた。

青森から出かけていくので、なるべく他の講演会などで東京に行く機会を利用して、相談員に話を聞く、クリニックの診療のみのものであるが、月に一回日本家族計画協会クリニックの中に身を置くことは、今の自分にとってとても大切な時間となっている。

「執筆要領」文字数は二千(タイトル、写真、図表等除く)。写真または図表を二点添付。「謝礼」掲載時には薄謝を差し上げます。「問合せ」詳細は編集部まで。☎03(3326)4727

「テーマ」リプロダクティブ・ヘルス/ライツ、家族計画、母子保健、思春期保健、中高年女性保健、性感症予防、健康教育に関する事例、地域における活動報告など。

「原稿募集」

「原稿要領」文字数は二千(タイトル、写真、図表等除く)。写真または図表を二点添付。「謝礼」掲載時には薄謝を差し上げます。「問合せ」詳細は編集部まで。☎03(3326)4727

多くの企業ではメンタルヘルスや過重労働の問題を抱えており、働く人達には適切なサポートが必要。全国の就業者人口は六千万人以上で産業保健の対象は国民の半数以上にも及ぶといわれています。しかしなが

「働く人の健康増進のために」

まだまだ職域で働く保健師は少数で、働く人たちの健康サポートのためにこれから充実が求められる分野なのではないでしょうか。これからの産業保健活動の発展を願っています。

「全国衛生管理者講習会」も例年この時期開催されます。これは各地の衛生管理者に本社に集合してもらい、産業界と保健師の講習受講やディスカッション及び情報交換などで、各衛生委員会や活発な健康増進活動が出来るようにとの企画で

「働く人の健康増進のために」

まだまだ職域で働く保健師は少数で、働く人たちの健康サポートのためにこれから充実が求められる分野なのではないでしょうか。これからの産業保健活動の発展を願っています。

「働く人の健康増進のために」

「働く人の健康増進のために」

「働く人の健康増進のために」

初めての女性にも安心!ひとつ上のうるおいです。

さらっとした自然なうるおい。

ヒアルロン酸Na・コラーゲン配合でうるおい長持ち。

ワンプ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 Excellent

リューブゼリー デリケートイン

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。またホームページからもお問い合わせいただけます。

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

内容量30g×2本 2,000円(税込2,100円)

内容量6g×4本 1,000円(税込1,050円)

発売元 JFOA 社団法人日本家族計画協会 <http://www.jpca.or.jp/> 製造元 JEX ジェクス株式会社 <http://www.jex-inc.co.jp/>

ピル処方施設検索しやすく、HPリニューアル

Dr. 北村のJFPAクリニック、ブログも新たに開設

●千四百施設から検索
 本会クリニック独自のサイト「Dr.北村のJFPA Aクリニック」がリニューアルされました。大きく変更されたのは

二点。ひとつはホームページレイアウト。伊藤理佐さんから提供いただいたイラストはそのままで、活かし、すっきりとした印象になるようにいたしました。他のページも追ってデザインを変更していく予定です。

もう一つはピル処方施設検索システムです。Dr.北村が推奨するピルを処方している施設の検索」と名称も改め、掲載許可を頂戴した約千四百施設が登録されています。単なるリストとしてではなく、各施設の詳細な情報を見ることが出来ます。

●検索サイトの使い方
 本会クリニックを例に

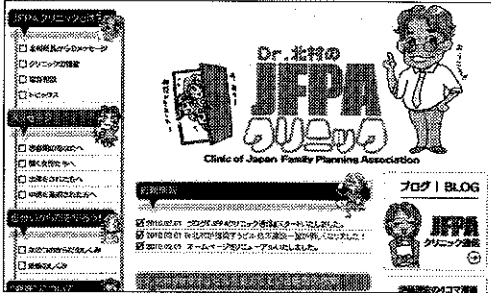


図1 「施設の検索」をクリック

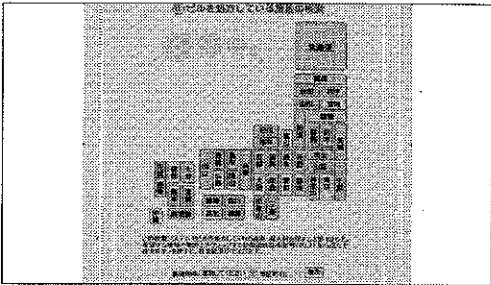


図2 都道府県、市区町を選ぶ

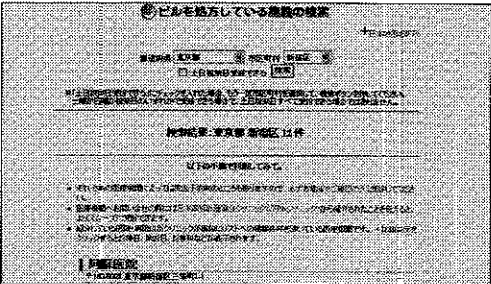


図3 医療機関リスト

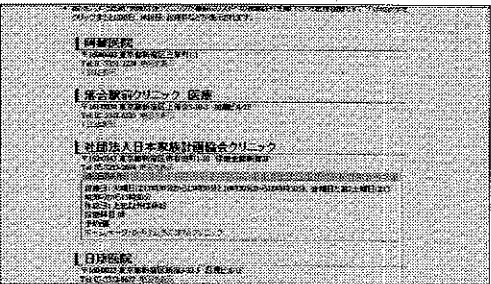


図4 施設の詳細を表示

紹介しましょう。まずホームページの「ピルを処方している施設の検索」をクリックします(図1)。地図のページが現れます(図2)。地図を直接クリックしても構いませんし、下欄の都道府県から東京都、市区町村は新宿区を選択します。県を先に選択することにより市区町村は自動的に絞り込まれます。いずれもプルダウン(画面に余裕がないときは上方向に表示されます)で選択するため文字を入力する必要はありません。土日祝祭日受診できる「のボツクス」のチェックでさらに絞り込みが可能になります。そして検索ボタンをクリックすると、該当する地域の医療機関の名称、住所、電話番号が現れます(図3)。所在地確認のための「地図を表示」は全施設に設定されています。詳細表示では、診療日と開設時間、休日、診療科目、予約の要・不要、ホームページを有する施設はURLが表示されます(図4)。URLからはホームページにアクセス出来ます。希望される方のメールを送信する方式でしたので、今回のリニューアルにより手間と時間がかからなくなっただけでなく、受診するために必要な最低限の情報を瞬時に入手することが出来るようになります。

●ブログも日々更新
 インターネットを利用しての情報収集は日常的に行われ、電話相談の情報経路でも年代を問わず上位を占めています。

医療機関受診の際もまずはホームページで医師の顔やプロフィールなどを事前に確認した上で訪問することが出来るため、ホームページの有無が来訪者の増減に影響を及ぼすとも言われています。最近では予約がホームページから出来る施設も増えてきています。

めまぐるしく変化し情報が行き来するインターネットの世界。小さなリニクといえども、必要とされる情報を発信し、常に新しい話題を提供していかないと、取り残されてしまうのが現状です。

そのようなこともあり、リニューアルを契機にブログ「JFPAクリニック通信」を始めました。タイムリーな情報提供とクリニックを身近に感じていただくことを目的とし、スタッフが公開する予定です。平日は毎日更新していきます。お気軽にコメントをください。お問い合わせは「お問い合わせ」からお願いいたします。

http://www.jfpa-clinic.org/

●春の訪れを感じる季節となりました。街が明るい色に包まれると、心なごうウキウキしてきますね。

●昨年よりとりまごめてご注文をいたしております。紙上面広告欄にてご案内しております。

協会ホームページ

●いよいよ新年度の母子健康手帳の発送が始まります。全国に向けて順次発送となりますので、もう少しお待ちください。

●年度末は発送業務が大変混み合います。伝票類をお急ぎの場合はご注文の際にその旨お知らせください。(懸樋)

4月の母子保健指導員研修会

◇テーマ・講師「医療・育児支援に関する人の接遇」萩原久美子(ハルティス・コンサルタンツ株式会社)

◇日時 四月十三日(火) 一三時三十分～五時三十分

◇会場 保健会館新館多目的ホール(東京都新宿区市谷田町一〇)

◇参加資格 母子保健に携わる保健師、助産師、看護師等の有資格者

◇参加費 年会費一万二千円に参加費含む。当日

会員三千円

◇問合せ 〇三(三三二六九) 四七二七(齋藤)

◆一面でもお知らせしましたが、次号から、紙のサイズが縦に三十四ミリ長くなります。一段四十七行分、文字数が増えまうので、より充実した紙面づくりを心がけてまいりたいと思います。また、紙の質も変わります。

◆転居や異動の多い季節です。送付先変更はお早めにお知らせください。

新しい指導箋

セレクトシリーズ

55のテーマから自由に選べる

100部7,500円～に価格改定

◎求める教材が見つからない……

◎オリジナル教材を作りたけれど、費用が高くて……

◎1から作るのは手間が掛かりすぎて……

そんな指導者の方のために、今回は新着人気教材「セレクトシリーズ」をご紹介します。

◎1から作るのではなく、好みに合わせて、2月より価格を改定し、よりお求めやすくなりました。

さらに、現在がん検診をテーマにしたユニットを鋭意制作中です。四月より新たに加わりますので、こちらも合わせてご利用いただければ幸いです。

セレクトシリーズの最大の魅力は、健診・保健指導、メタボ・肥満、栄養、運動、生活習慣病など全五十五テーマある小間(ユニット)を自由に組み合わせ、指導内容や対象者に合わせた教材を制作できることです。

さらに従来の「健康メモ」シリーズとの違いは、

- ▼仕様 A4版一枚ペラ / 表裏両面カラー
- ▼定価 100部七五〇〇円(改定後価格)
- ※100部単位でのお申し込みとなります。
- ※200部以上の価格は、お問い合わせください。
- 改定後の価格表をご送付させていただきます。

▼問合せ 〇三(三三二六九) 四七二七 (安藤)

ジェクスのすぐれたゼリー技術が、安全と快適をお約束。

「先端ゼリーイン」
 めんどくさい空気抜きが不要で、表面ははつきりわかります。

「ジェルトップ」
 ティーンの声がカタチになったかわいらしいコンドーム。

健康で正しいG(自慰)をサポートする専用ジェル。

リアルな音で聴覚刺激、自然な感触で上手に性欲コントロール!

さらっとした水溶性の安全成分に、ヒアルロン酸Na・コラーゲン配合!

ドクターG Male 100g 498円

ドクターG Female 100g 498円

ジェクス株式会社 〒540-0012 大阪市中央区谷町2丁目3番12号 <http://www.jex-inc.co.jp/>