リプロダクティブ・ヘルス／ライツ

家族と健康

健康教育情報紙

昭和29年７月30日（第三種郵便物認可）　（第692号）

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

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　http://www.jfpa.or.jp
発行人：近　泰男　編集人：柴田昭二　henshu@jfpa.or.jp
毎月１回１日発行　年購読料￥3150　１部￥315〒共

今月のページ

平成23年度　健やか親子21全国大会（母子保健家族計画全国大会）被表彰者　２面
第52回 日本母性衛生学会総会・学術集会 開催 他　３面
ひょうご思春期ピアカウンセリング研究会における デートDV予防の取り組み　４～５面
睡眠・覚醒リズムと体温リズムのバランス②　６面
乳がん予防教育とピアカウンセリング　７面
避妊教育ネットワークリレートーク ⑳　８面

（８面）

（４・５面）

トピック

「性感染症に関する特定感染症予防指針」

年内にも告示の見通し

厚生労働省では10月17日、厚生科学審議会感染症分科会感染症部会（部会長＝渡邉治雄国立感染症研究所所長）が開かれ、後天性免疫不全症候群（エイズ）に関する指針とともに、「性感染症に関する特定感染症予防指針」の改正案が了承された。

本会の北村邦夫家族計画研究センター所長は、感染症部会の委員として改正案の取りまとめに携わってきた。

今回の改正案では、コンドームによる予防に加え尖圭コンジローマの予防にワクチンが有効▽コンドームだけで防げない性感染症がある▽性器クラミジア感染症・淋菌感染症についてより精度の高い病原体検査を推進▽犯罪被害者支援、緊急避妊のための診療の場での総合的な支援の必要性＝等の事項が盛り込まれた。指針は年内にも告示される見通し。

平成23年度

健やか親子21全国大会

（母子保健家族計画全国大会）

平成23年11月９日～11日・福井で開催

全国大会によせて

社団法人日本家族計画協会　理事長　近　泰男

近理事長

平成23年度健やか親子21全国大会（母子保健家族計画全国大会）が、「支えよう　小さな命とその家族　～みんな笑顔で楽しい子育て～」のテーマのもとで、福井県福井市において開催されますことをお慶び申し上げます。

本年は、３月11日に発生した東日本大震災が東北地方の被災地はもとより、全国民に対し大きな試練を与えた年となりました。

このような中で、全国各地から健やか親子21の推進に指導的立場でご尽力いただいている多くの方々が一堂に集まり、全国大会が盛大に行われますことは、皆様方の積極的な参加と、同時に大震災や長引く不況などの困難の多い中にもかかわらず周到な準備を賜りました、福井県・福井市の関係各位のご尽力のお陰であり、ここに深甚なる敬意を表し、感謝申し上げます。

また、晴れの表彰をお受けになる皆様は、日頃、母子保健・家族計画の分野において多大なるご尽力を賜った方々であり、心からお祝いを申し上げます。

望まない妊娠を防ぎ中絶を減らす

本会も昭和29年の創立以来、57年を経過いたしました。創立時の主たる目的は、当時急速に増加する人工妊娠中絶（昭和30年がピークで届出数117万件）を母体保護の見地から何とか歯止めを掛けて減らすための啓発活動と、望まない妊娠は避妊によって防ぐという実践活動を行うことにありました。

本会は政府（当時の厚生省）や都道府県と密接な連携をはかりながら、保健所や市町村で働く保健師には集団指導を、当時は自宅分娩がまだ多く、開業助産師が地域に及ぼす力も強かったこともあり、地域で活躍している開業助産師には個人指導をとの戦略のもとに、指導者養成に全力を挙げて参りました。

この効果は中絶の届出数にはっきり表れ、昭和30年をピークに翌31年から徐々に減少に転じ、途中、平成11年の低用量経口避妊薬の承認などもあり、現在では22万台（平成21年度）にまで減少をみせるに至っています。

確かに中絶の届出数がピーク時の５分の１にまで減ったということは大きな成果ともいえますが、見方を変えれば、まだ22万件もの中絶が行われている現実を直視しなければなりません。

数が減ったといっても、その実態の多くは、未婚者、十代の若者だけでなく、産み終え世代の女性であり、避妊・家族計画をテーマにした私たちの取り組みの手をゆるめるわけにはまいりません。

リプロ・ヘルス／ライツの確立を

本会は創立以来一貫して、「すべての子どもは、すべての人たちから待ち望まれて生まれてこなくてはならない」と訴え続けて参りました。この実現のためには、1994年カイロで開催された国連主催の「国際人口・開発会議」で採択された、女性のリプロダクティブ・ヘルス／ライツ（性と生殖に関する健康と権利）の確立が必要とされており、本会は啓発普及活動を今後とも積極的に行ってまいりますので、皆様方の一層のご支援を賜りますようお願い申し上げます。

最近の母子保健をめぐる問題をみても、新生児死体遺棄や子ども虐待による死亡事例などが相次いで報道されておりますことに、心を痛めずにはおられません。望まない妊娠・出産をいかにして防ぐかは、これからも大きな課題の一つです。

主な日程

11月9日(水)～11日(金)
AOSSA福井県県民ホール
福井市地域交流プラザ

◎１日目（11月９日）
（併催）母子保健関係者研究集会、愛育班等組織支援担当者会議
◎２日目（11月10日）
式典、特別講演「親だからできること」尾木直樹、（併催）全国母子保健推進員等連絡協議会活動報告会
◎３日目（11月11日）
「音語り／あらしのよるに」中井貴惠・松本峰明、親子遊び、シンポジウム「安全で安心な妊娠、出産、子育てを目指して」、（併催）家族計画研究集会

〔日時〕11月11日12時30分～14時30分
〔会場〕AOSSA 601研修室
◇家族計画研究集会
「今後期待される性の健康教育とは」（ランチョンセミナー）
〔講師〕山本宝、北村邦夫
〔主な内容〕「確実な避妊をどう考えるか」「子宮頸がんと尖圭コンジローマ予防」
〔定員〕150人（座席に限りがありますので、原則事前にお申し込みください）
〔申込方法〕本会HP（http://www.jfpa.or.jp）より受講申込書をダウンロードしてFAXするか、HPより直接申し込みください。
〔家族計画研究集会の問合せ〕本会

自分のリズムで生きる
Living by your own rhythm.
このサイトは、低用量経口避妊薬（OC）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

MSD
製造販売元［資料請求先］
MSD株式会社
〒102-8667 東京都千代田区九段北1-13-12 北の丸スクエア
http://www.msd.co.jp/
2010年10月作成
10-12-MAV-10-J-F05-J

平成23年度

健やか親子21全国大会（母子保健家族計画全国大会）被表彰者

平成23年度母子保健・家族計画功労者が決まった。11月10日、福井市のAOSSA福井県民ホールで開催される「平成23年度健やか親子21全国大会（母子保健家族計画全国大会）」で表彰される。本会会長表彰は36人、厚生労働大臣表彰は56人8団体、母子保健推進会議会長表彰は47人3団体、恩賜財団母子愛育会会長表彰は44人2団体が表彰される。

日本家族計画協会　会長表彰

【個人】

青森　三上トモ　助
宮城　織江勝美　保
山形　須藤真由美　保
栃木　細野克子　助
群馬　秋山三重子　助
神奈川　髙橋明子　助
富山　寺井妙子　助
福井　片岡和恵　助
長野　古根重子　助
岐阜　前田キヤ子　助
静岡　伊藤幸江　保育士
愛知　脇田美代子　助
三重　南出美春　助
京都　廣﨑彰良　医師
和歌山　湯上ひとみ　保
岡山　岡部日奈恵　保
山口　藤田房子　助
香川　井上美智子　助
佐賀　大隈良成　医師
大分　石川晴美　助
鹿児島　生典子　助
沖縄　福原美恵子　助
千葉市　福田峰子　保
横浜市　山本詩子　助
川崎市　諏訪和美　助
浜松市　齊籐典子　助
京都市　大田祐子　助
神戸市　中山董　助
広島市　上杉光道　医師
大分市　池永美雪　助

厚生労働大臣表彰

【個人】

青森　祐川エイ子
青森　今千恵
岩手　菊池育子
宮城　早坂律子
山形　尾形美恵子
群馬　家坂利清
群馬　土屋由美子
埼玉　橋本啓一
埼玉　大島修一
埼玉　鵜野州みどり
埼玉　清水正子
千葉　菅公子
千葉　藤田浩子
千葉　三上一郎
神奈川　田島敏久
神奈川　佐藤善之
神奈川　塩塚幸彦
神奈川　豊倉節子
新潟　平澤ユリ子
新潟　大嶋敏子
新潟　錦澤三枝
石川　大下陸郎
福井　谷口幸子
山梨　遠藤一未
長野　牛山三枝子
静岡　石田文子
愛知　竹内忠倫
愛知　尾崎隆男
愛知　山本富美子
三重　金丸恵子
三重　小笠原聖子
京都　服部博史
大阪　古園井恭美
兵庫　丸山義一
兵庫　有馬富子
兵庫　岡田浩子
和歌山　山下和彦
岡山　合田典子
広島　川本功一
山口　山田紀子
山口　原田壽子
山口　須ヶ牟田智惠子
香川　柏野まゆみ
愛媛　大野育子
福岡　井上賢太郎
福岡　山口ミサオ
福岡　宮原通義
福岡　平田伸子

【団体】

なし

本部推薦　河野美代子　医師
本部推薦　小長井春雄　団体役員
本部推薦　山口澄江　団体役員
他　非公表　3人

佐賀　古川洋子
鹿児島　陳登隆
鹿児島　小林純郎
沖縄　町田宗孝
沖縄　比嘉光子
佐賀　孝道
中央推薦（日本家族計画協会）　小野正恵
中央推薦（母子保健推進会議）　髙野直久

【団体】

埼玉　飯能市母子愛育会
埼玉　志木市母子保健推進員連絡協議会
富山　母乳育児をすすめる会
福井　福井市保健衛生推進員会
愛知　豊田市母子保健推進員の会
兵庫　洲本市外町地区愛育班
中央推薦（母子保健推進会議）　和歌山県母と子の健康づくり運動協議会
中央推薦（母子保健推進会議）　佐賀県母子保健推進協議会

母子保健推進会議　会長表彰

【個人】

青森　金崎和子　母推
青森　沼田京子　母推
岩手　小野寺洋子　保
秋田　戸田毬子　保
秋田　佐々木幸子　栄養士
栃木　竹内則子　保
埼玉　菅田恵子　保
富山　堀田美奈子　母推
富山　松本弘美　母推
石川　岩田三代子　母推
石川　中塚ひろみ　母推
福井　宮田ひとみ　保
福井　河島義枝　保
福井　大霜範子　母推
愛知　市川みどり　助
三重　河井尚美　保
和歌山　亀岡昌代　母推
鳥取　景山美代子　助
岡山　美甘妙子　保
岡山　黒住光子　愛育委員
香川　芥典子　母推
愛媛　河野惠子　保
佐賀　小副川博子　母推
佐賀　百武範子　母推
佐賀　金﨑眞由美　母推
佐賀　木須トモ子　母推
佐賀　岩田桂子　保
佐賀　矢岡由美　保
長崎　浦川末子　大学教員
山口　大田佳子　母推
山口　吉川しづ子　母推
熊本　木崎眞美子　保
大分　髙橋成子　歯科衛生士
鹿児島　池田優子　保
沖縄　上間悦子　母推
沖縄　屋良梅子　母推
沖縄　金城洋子　母推
沖縄　与那嶺奈美子　母推
高崎市　樋口啓子　母子等保健推進員
千葉市　川井久美子　地域保健推進員
柏市　妹尾桂子　母推
柏市民健康づくり推進員　宮里幸子
柏市民健康づくり推進員　川崎市　間中伴子　助
神戸市　石村朱美　助
北九州市　久藤チナミ　保
熊本市　日下部智惠子　保
中央推薦　増井峰夫　歯科医師

【団体】

神戸市　神戸市助産師会（会長　永原郁子）
中央推薦　沖縄県母子保健推進員連絡協議会（会長　積静江）
中央推薦　海津市母子保健推進員会（会長　本多房子）

恩賜財団母子愛育会　会長表彰

【個人】

青森　平岡友良　医師
岩手　阿部美智子　保
宮城　鈴木静子　保
山形　原田一博　医師
栃木　鈴木理恵子　保
群馬　今泉友一　医師
埼玉　藤井美子　愛育班員
埼玉　齋藤勢津世　愛育班員
千葉　岡田一芳　医師
千葉　渡辺路子　保
神奈川　小澤陽　医師
神奈川　長谷川充子　助
富山　鈴木潮　医師
福井　鎌谷民子　保健衛生推進員
山梨　雨宮ちよ子　愛育班員
山梨　石原準子　保
岐阜　石田チハル　助
静岡　清田美保子　栄養士
愛知　小山典久　医師
愛知　林静子　助
三重　清水信　医師
滋賀　河原のぶ子　助
京都　竹内宏一　医師
兵庫　山下好子　保
兵庫　美濃千里　保
兵庫　広畑元美　保
岡山　上田満子　愛育班員
岡山　梶尾厚子　保
香川　大野美惠子　愛媛　井上理恵　保
熊本　武田妙　保
大分　糸長美紗子　愛育班員
大分　姫嶋洋子　保
横浜市　嶽間沢昌和　医師
川崎市　由利珠美　保
大阪市　由木敏子　保
神戸市　坂田妙子　保
福岡市　浦久美子　保
北九州市　川越忠篤　医師
相模原市　品川洋一　医師
浜松市　徳田登美枝　助
岐阜市　宮﨑千惠　医師
豊橋市　平出薫　医師
熊本市　尾道幸子　相談支援専門員

【団体】

埼玉　加須市母子愛育連合会大利根支部（支部長　小川久子）
香川　丸亀市城西母子愛育班（班長　宮本喜美代）

＊＊＊

※保＝保健師、助＝助産師、母推＝母子保健推進員、厚生労働大臣被表彰者については職種非公表

セミナー情報

受講者募集中！

セルフエフィカシーセミナー

《第13回自己効力感（セルフエフィカシー）を高め主体的な行動変容を支える健康教育セミナー》

本セミナーは特定保健指導のガイドラインにも明記されている「自己効力感」をテーマとしています。保健指導に活用できるように、その手法を習得し、効果的な動機づけ支援と積極的支援の方法を学びます。また、「楽しそう、これならできそうだ」と自己効力感を高め、豊かなQOLの実現を目指して、生き生きと主体的な行動変容を促す健康教育手法を学びます。

本セミナーのプログラムには、エンカウンターを取り入れていることが特長です。エンカウンターとは、本音と本音をぶつけて新しい人間関係を築いていく人間関係づくりの方法です。このプログラムを実践すれば、対象者と共感しあい、人生のゴールを目指すライフスタイルづくりを支えていくことができます。

【プログラム】「自分探しとエンパワーメント」、「主体的な行動変容とセルフエフィカシー」、「セルフエフィカシー介入実習」、「実践活動紹介」等

【講師】コースリーダー　高村寿子（自治医科大学名誉教授／健康教育プログラム開発研究会研究責任者）、春山早苗（自治医科大学看護学部教授）、健康教育プログラム開発研究会事務局研究員

【会場】自治労第一会館（東京都千代田区六番町1）

【受講料】2万1000円（税込）

【対象者】行政、医療、産業、学校等の保健師・助産師・看護師・医師・管理栄養士・栄養士・養護教諭・看護教員など

【主催】本会、（財）予防医学事業中央会

【後援】健康保険組合連合会、（財）健康・体力づくり事業財団

【問合せ】研修課

☎03（3269）4785
FAX 03（3267）2658

※HPより詳細確認とセミナーへのWEB申込みが可能です。ぜひご利用ください。

http://www.jfpa.or.jp

8020の達成を目指して

第9回フォーラム8020開催

公益財団法人8020推進財団（大久保満男理事長）は10月1日、都内の歯科医師会館にて「第9回フォーラム8020」を開催した（主催＝同財団、後援＝社団法人日本歯科医師会、本会他）。「8020達成を目指して～これからの高齢者への取り組みはどうあるべきか」をテーマとし、歯科医師、歯科保健関係者らが全国から参加した。

花田信弘鶴見大学教授は基調講演「口腔と全身の関係」で、口腔の健康が全身の健康につながっていることを説明。今後は歯科医院が生活習慣病予防対策や食育にも取り組むべきと強調した。

シンポジウムでは、同財団の深井穫博地域保健活動推進委員会委員長の座長により、6人の演者がこれからの高齢者への歯科分野での取り組みのあり方について討議した。

平成23年度 健やか親子21全国大会 事務局だより

いよいよ今月、「健やか親子21全国大会（母子保健家族計画全国大会）」が開催されます。

半年前から準備を始め、この「事務局だより」のコーナーも開始されましたが、今月で最後。毎月短文ですが、これを読んで全国大会に興味を持ったり、行ってみようと思ったりしていただけたら、こんな嬉しいことはありません。

大会当日、皆様にお会いできることを、心より楽しみにしております！

（西澤）

第52回 日本母性衛生学会総会・学術集会 開催

去る9月29日～30日、国立京都会館において第52回日本母性衛生学会総会・学術集会が、菅沼信彦京都大学大学院医学研究科教授を会長として開催された。会長の専門性を活かして、メインテーマも「『性』から『生殖』へ、そして『母性』へ」。現代社会においては、「性」の中性化が起こりつつあるが、教室での研究業績をもとに「母性」は「本能」かに迫った会長講演は聞き応えがあった。

本会クリニックの杉村由香理事務長は、学術集会の最終日にポスターセッション「性教育の不備が人工妊娠中絶を繰り返させている」で登場した。2年毎に厚生労働科学研究の一環として実施している「第5回男女の生活と意識に関する調査」結果から、人工妊娠中絶を繰り返す女性の特徴を明らかにした。中学生の頃までに避妊だけでなく性の健康教育を受ける機会が奪われていることが、中絶を繰り返す一因になっていることを強調した。

杉村クリニック事務長の発表の様子

学術集会長の人脈の広さを知ることにもなった。テレビや週刊誌でお馴染みの阿川佐和子さんが、「私の出会った人々」と題して特別講演を、衆議院議員の野田聖子さんが「生まれた命にありがとう」をテーマに市民公開講座の基調講演を行った。阿川さんの話によれば身長150センチとのこと。演壇から姿が消え会場にどよめきが起こったが、ワイヤレスマイクを手に持ってステージに移動。和やかなうちに軽妙な講演を終えた。野田さんの座長は筆者と、池ノ上克宮崎大学医学部教授・日本母性衛生学会理事長が務めたが、2004年12月の1億2784万人をピークに2100年の低位推計が3770万人となる急激な人口減少が予想される日本の未来を見据えて、女性として、卵子提供を受けて妊娠・出産に至った不妊治療経験者として、そして政治家として、「国はどのような選択をしたらいいのか」を力説した。

教育講演6題、シンポジウム3題、ワークショップ2題、一般口演160題、ポスターセッション339題、ランチョンセミナー10題の総会・学術集会は2千人の参加者を迎えて盛会裏に終えた。（北村）

第13回性科学セミナー 第31回日本性科学会

慈恵医大で開催

10月1日、都内の東京慈恵会医科大学講堂にて、日本性科学連合の第13回性科学セミナー、翌2日には第31回日本性科学会（テーマ＝性の健康を未来につなぐ）が、東京慈恵会医科大学医学部看護学科教授の茅島江子会長により開催された。

性科学セミナーは、本会、㈶日本性教育協会、㈶性の健康医学財団、日本思春期学会、日本性機能学会、日本性感染症学会、日本性科学会の7団体によって組織された日本性科学連合の主催によるもので、今年のテーマ「災害とジェンダー、セクシュアリティ」について、6題の講演が行われた。

内5題は、東日本大震災への支援に関わる中での体験を通じた報告である。

最初に、東日本大震災女性支援ネットワークの丹羽雅代氏による「震災復興にジェンダー・多様性の支援を」の特別講演、続いて東京保健医療大学の渡會睦子氏の「震災における生と性を守る意味とは」、仙台市の産婦人科医の村口喜代氏の「大震災、地震・津波・原発事故とセクシュアルヘルス」、東京歯科大学市川総合病院産婦人科の小川真理子氏の「災害とジェンダー」、順天堂大学医学部総合診療科の内藤俊夫氏の「ワクチンの基礎知識～災害と性感染症に関連して」の講演が行われた。

最後は、本会の小長井春雄理事による「災害時におけるリプロダクティブ・ヘルスの国際支援」で、2004年のスマトラ沖地震を契機に大きく変わった自然災害と戦争等人災時のリプロダクティブ・ヘルスの支援のあり方についての講演であった。

2日目の日本性科学会では、茅島会長による「性の健康と看護」の会長講演、「看護における性の健康支援」と「性暴力・性犯罪とその対応」のシンポジウムが持たれた。後者のシンポジウムでは、性暴力被害を受けた女性の支援、医療現場での性暴力被害者への支援、性犯罪加害者への治療とカウンセリングの報告があり、熱心な討議が行われた。

「乳がん検診受診率 見えてきた目標50%達成」

乳房研プレスセミナー開催

認定NPO法人乳房健康研究会（理事長＝霞富士雄順天堂大学客員教授）は9月15日、都内でプレスセミナーを開催した。

同会では今年、乳がん検診に関する一般女性の意識行動調査を行った。その結果、乳がん検診の受診率が目標とする50%に達成する手ごたえを感じてきたという。また、同会初となる、自治体とのタイアップキャンペーンを展開しており、それらの報告があった。

冒頭挨拶で霞富士雄理事長は、「受診率50%への手ごたえ」と言いつつも、受診率は20%台に留まっている現状にふれ、「検診は無料であるにも関わらず、受診率が上がらない理由は、欧米に比べ乳がんに対する認識が低いと考えられる」と述べ、自治体と協働したエリアキャンペーンの必要性を訴えた。

NPOと自治体との協働を呼びかけ

次に、今年実施した一般女性の意識行動調査報告が、島田菜穂子副理事長からあった。この調査は2003年より実施しており、「注目すべきはマンモグラフィの受診率で、40～60代で2003年の6・9%が今年は38・9%と着実に上昇してきた」と、認識を行動につなげていく重要性を述べた。また、今年3年目を迎えている検診無料クーポンと受診率の関係にふれ、実際にクーポンが届いた人とまだ届いていない人を比較し、「クーポンの存在を知っているか知らないかで差がある。届いた人の受診率は45・7%、届いていない人の受診率は35・5%である。認識はあるが、行動につながっていないのは課題であり、クーポンが受診行動につながる役割を担っている」とクーポンの重要性を訴えた。

また、同会とタイアップした東京都墨田区における乳がん検診の状況とコミュニティキャンペーンの中間報告が、墨田区保健計画課の担当者からあった。墨田区でもクーポン事業を2009年から実施した結果、受診者数が約2倍に増えた。現在2年後の受診勧奨を行っており、いかに継続させていくかが今後の課題であるという。区では、「これまで、半年間一緒に取り組んできたが、昨年度と比較して、着実に受診率は上がっている。乳がんについてふれる機会が増え、問い合わせや検診受診者数も増加してきた。ますます区民の意識が変わることを期待している。また、今回同会と協働することで、行政ではできない効果的なPRが可能となった」と協力体制の必要性を述べた。（鈴木）

婦人科のパートナー ドクターを持ちましょう！

メノポーズ週間2011

（10月18日～24日）

日本女性医学学会は10月18日の「世界メノポーズデー」に合わせ、10月18日～24日までの1週間を「メノポーズ週間」とし、更年期についての理解の促進を目指し、生涯を通じた女性の健康支援に貢献するさまざまな活動を行った。5年目の開催となる本年も同会主催、厚生労働省、本会等の後援により実施された。

10月5日に行われたプレスセミナーでは、石塚文平同会理事・メノポーズ週間委員長から「これからの人生をバラ色にすごすために婦人科のパートナードクターを持ちましょう」というコンセプトが発表された。（樋渡）

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！

有限会社 青葉

育てやすい赤ちゃんとは？ 超音波写真を見れば一目瞭然！

骨盤輪はしっかり固定。お腹はふんわり保温

良い姿勢の胎児と胎嚢（妊娠10週）

いびつな胎嚢とその中で活発に動けない胎児（妊娠９週）

肌にゴム跡がつくようなタイツ、マタニティーショーツ、ガードルなどは有害無益！

安産のためにも、セルフケアを指導しましょう！

だるまさんゴロゴロ
太ももを持って前後にゴロゴロ1日30回。

ゴム腰回しおでこと手を壁につけてグルグル。体操用ゴムチューブがおすすめ。

適度な強さで締められます【体操用ゴムチューブ】

セルフケアの定番グッズ！ 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
プチブレスト
http://www.petitbreast.com
母子整体研究会
http://www.boshi.jp

学生らが出前講座

ひょうご思春期ピアカウンセリング研究会における デートDV予防の取り組み

ひょうご思春期ピアカウンセリング研究会
神戸市看護大学
高田　昌代

思春期保健の課題の一つである「デートDV」を防止するための取り組みが、行政と民間団体の協働で行われています。今回は、ひょうご思春期ピアカウンセリング研究会が兵庫県の委託を受けて行った取り組みを中心に、ひょうごピアカウンセリング研究会、兵庫県、ピアカウンセラーの立場からご報告いただきました。（編集部）

ひょうご思春期ピアカウンセリング研究会の活動

思春期ピアカウンセラーの養成は、兵庫県では当研究会が2004年から始め、2011年の養成で8期を迎えました。看護福祉系の大学生や専門学校生を対象に、毎年30～50人の思春期ピアカウンセラーを養成しています。

活動は、兵庫県下の中学校や高校からの要請やピアルーム（3か所、兵庫県助成）で、2009年度はピアカウンセリングを55回、ピアエデュケーションを2回行っています。その他に、年1回のニュースレターの発行、思春期問題をテーマに、大人とピアっ子が同席するピアカウンセリング関係者研修会（神戸市助成）を開催しています。

（ひょうご思春期ピアカウンセリング研究会　髙田昌代）

兵庫県におけるデートDV防止の取り組み

配偶者等からの暴力（DV）については、既に社会的な問題として認識されていますが、近年では配偶者間のみならず、若年層の男女間における交際相手からの暴力（デートDV）についても、同様に注目を集めるところとなっています。その背景としては、若年層においても、暴力の問題が身近に存在しているためと考えられています。

県では、デートDVの防止を図るため、若年層を対象に、交際相手からの暴力の問題について考える機会を提供し、正しい知識を得、理解を深めるため、大学生等を対象に講座を開催する「大学生等に対するデートDV防止出前講座業務」を平成22年度から実施しています。

実施にあたっては、DV被害者支援活動を行っている民間支援団体を含め、広く民間から業務内容に係る提案を募り、優良な提案を行った団体を実施団体として委託することとし、平成22年度においては2団体が出前講座を実施しました。

平成22年度の実施状況は、平成22年9月～平成23年3月の間に、40講座を開催。開催場所の内訳は、大学25、専門学校5、高等学校10で、計2070人の学生の参加を得ました。各講座は1～2時間程度で、内容は、DVの基礎知識や現状等に関する講義に加え、寸劇やロールプレイを取り入れるなど、どのような関係がDVに当たるのか、また、受講者自身がこれまで交際相手とどのように接してきたかを身近に感じてもらえるよう、各団体において趣向を凝らしたものとなっています。

講座終了後に実施したアンケートでは、男子の25％、女子の34％が周囲でデートDVを見聞きしたことがある一方、受講前は男女ともに半数以上がデートDVについて理解していなかったと回答しており、若い世代においても、デートDVの問題が身近に存在している実態があるにも関わらず、一般的な理解の不足が生じていることが分かります。また、男女ともに90％以上が受講してよかった、また、男子の60％、女子の75％が今後もこのような講座を受講したいと回答しており、多くの受講者が前向きに理解に努めようとしていることが分かります。

このような結果を踏まえ、県では更なる啓発が必要との認識から、平成23年度も事業を継続し実施しています。

（兵庫県健康福祉部こども児童課児童施設係　山本隆司）

ひょうご思春期ピアカウンセリング研究会における大学生へのデートDV防止への取り組み

大学生等へのデートDV防止の取り組みに思春期ピアカウンセリング事業が関われるのか？　関わるとしたらどんな形でやれるのか？　そんな話は研究会の事務局会議の場でもかなり以前から出ていました。

私自身も思春期の人達が自分の人生を前向きにとらえ、自己決定、自己選択を促す思春期ピアの取り組みは、暴力的でない、自分も相手も大切にできる、よりよい関係性が作れるようなデートDV防止のプログラムづくりにきっと繋がるだろうと考えていました。

当研究会では、神戸市と共催で、平成18年度から年に1回思春期保健関係者向けの研修会を開催しています。当初は思春期ピアカウンセリング事業の普及や理解のためのプログラムとしていましたが、平成21年度より外部講師を招いてその時々の思春期保健の考えるべきテーマでの研修とピアカウンセリングの理解を進めることを目的としたものへと変化させてきました。

平成21年度のテーマに選んだのが「デートDV防止」でした。11月、とよなか男女共同参画推進センター「すてっぷ」のフェミニストカウンセラー、川畑真理子さんを講師に研修会を行いました。当日はピアっ子の参加もあり、ピアの事業でどう学びを活かすかの討議も行いました。

この頃より行政機関や学校関係者の間で、デートDV防止は取り組むべき課題との認識が広がったように記憶しています。

また、平成22年3月に神戸市で全国ピアカウンセリング大会が行われ、その会場で養成者の方々により、ピアカウンセラー養成講座のカリキュラム見直しの話し合いがされ、デートDVがカリキュラムに取り入れられることになりました。（↖）

独自のゼリー技術でトラブル予防!!　ジェクスのすぐれた技術が、安全と快適をお約束。
愛のそばに いつも JEX ジェクス株式会社

たっぷりゼリーでなめらか挿入
ジェルトップ加工
ぬくもりあふれる 快感〈ホットタイプ〉
やさしさとろける リアル感〈モイストタイプ〉

グラマラス バタフライ ホット1000〈第219AKBZX00059A01号〉
グラマラス バタフライ モイスト1000〈第219AKBZX00022A01号〉

空気が入らないから簡単装着
先端ゼリーイン加工
ロングヒットシリーズの安心感

うすうす1000°〈第219AKBZX00026000号〉
うすうす1500°〈第219AKBZX00037000号〉
うすうす2000°〈第219AKBZX00043000号〉

性教育等でご使用される場合に限り、全国の学校、病産院、啓発団体様にコンドームを無償提供させて頂きます。

詳細、お申込みは
http://www.jex-inc.co.jp/sample/
まで

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

デートDVを防止

ピアっ子の感想①「気持ちを引き出すことが大切」

思春期ピアカウンセラーとして、高校生と同じ目線（ピア）で、デートDVについて話し合う機会があった。まず一般的にはデートDVという言葉自体が知られておらず、その説明が必要であった。私たちピアっ子も「デートDVって何?」と改めて考える機会となった。

話していて思ったことは、デートDVの定義は非常に曖昧であり、あまりにも自分たちの身近で起こっていることであるため、それがDVという暴力であると受け入れることに時間がかかるということである。頭では「これはデートDVだ」「いけないことだ」と分かっていても、なかなか行動に移すことができず、感情に流されてしまう場合が多いように感じる。

例えば、彼氏の束縛が激しいと悩みを打ち明けた友人がいたとする。しかし彼女たちはそろって〝でも〟を使っているように思う。「でも彼は優しいところもある」「でもこんなふうに自分を大切にしてくれている」といった調子である。このような場合は無理に別れさせようとしても無駄である。すると相談された側は「好きならしょうがないか」「〜ちゃんがいいなら良いかな」という気持ちになり、それ以上介入することを拒んでしまうように思う。

その場合友人としてできることは、その子の気持ちを引き出して傾聴し、その子自身が今の状況や自分の気持ちを整理し、解決できるよう促すことのみであると考える。「それはデートDVだ」「別れたほうが良い」とこちらが判断するのではなく、本人が自ら気づき、行動変容していけるように導くことが大切であると思う。

（ひょうご思春期ピアカウンセラー　山口香寿恵）

ピアっ子の感想②「人それぞれ考えは違う」

今回デートDVについて高校生や大学生と話し合い、はじめは自分自身がどのように話を進めていったらよいのか模索していた。はじめは、デートDVについて一方的に説明してそのあとに対象者の思いを尋ねていた。

しかし、自分自身が教える立場ではなく一緒にデートDVについて考えるということを頭に入れ、デートDVのイメージを聞いたり、実際に対象者が体験したことを例にデートDVとはどのようなものか、そのときどう対応したらよかったのか共に考えていったりすることで、対象者自身の思いや考えを聞き出すことができたように思う。

話し合って思ったことは、デートDVのイメージや考え方は人それぞれ違うということである。例えば、男性が女性を束縛することをデートDVと思っている人もいれば、それは愛の形であるからデートDVとは思っていない人もいた。

人それぞれ考え方は違っていたが、デートDVについて考える機会となったのは確かである。アンケートでもこの話し合いの機会が対象者にとってプラスになったことがわかった。人それぞれ考え方は異なるのでデートDVの解決策を考えることは難しいことだと思うが、考える機会を作り自分以外の人の意見を聞き、自分自身の考えを振り返ることが重要なことではないかと思った。

（ひょうご思春期ピアカウンセラー　若松千佳）

出前講座の参加者の反応〜アンケートの結果より〜

デートDV防止出前講座の参加者の反応を、講座終了後のアンケートの中から紹介します。

まず、デートDVについて、「暴力されることだけがDVだと思っていたけど、暴言や束縛を受けることもDVだと初めて知った」「すごく身近に起こっていることだと思いました」。

そして、従来の指導型とは異なった思春期ピアカウンセリングの手法を用いたことから、「デートDVについて、劇を入れての説明があったので分かりやすかったです」「すごく楽しかったです。へぇーと思うことい っぱいありました〜」との声がありました。

また、「実際に劇のようなことをされたら、自分ならどうするだろうと考えながら、話し合い、考えを深めることができました」「自分と彼との関係や、他の友達との関係とかをふりかえる機会になりました。自分を大切にすること、相手を大切にすることってどういうことやろう……と考えることができたと思います」「デートDVについて周りの子がどんなふうに考えているのか聞けてよかった。普段話さないようなことだから考えるいい機会になった」と仲間で話し合うことによって得たことも多いようでした。

講座を受けたことによって、「相手にわかってもらえるように、ちゃんと自分の気持ちを伝えます」「お互いを大切にして、2人の問題としないといけないことがわかった。女の子も自分の意見をはっきり伝えることが大事だと思った」「自分の過去の経験や今の自分の状況を考えるいい機会になりました。『コンドームは男性が買うもの』という意識も変わりました」と意識が変わったことがうかがえました。また、一緒に考えるという手法をとることで、行動への一歩もうかがえる反応がありました。

（ひょうご思春期ピアカウンセリング研究会　井戸修一）

（↙4面続き）こういう動きと軌を一にするように、兵庫県が平成22年度の新規事業で「大学生等へのデートDV防止出前講座」を立ち上げました。事業受託については、20会場での実施ということと、新たに1時間の「デートDV防止」のためのプログラムをつくるという課題がありました。

事業をやるピアっ子達の思いがないと始まりません。実行委員会方式でピアっ子に声をかけました。ピアっ子からは、思いの外多数の実行委員応募（15人）があり頼もしく感じました。

県から事業委託の知らせがあったのが9月。10月初めから土日に3回集まって、中学生向け、高校生向け、大学生向けの3パターンのプログラムの素案を作りました。

兵庫県では、ピアっ子が在学する大学等で概ねエリアを三つに分けて活動しています。

それぞれの活動を交流する場があまりないのが課題なのですが、この実行委員会が、自分たちのこれまでの活動の交流・振り返りの場ともなりました。

また、実際の取り組みでは、クラス等の集団以外、少人数でのピアを回数多く実施しました。そこでは参加者の本音の思いが多く出され、深い交流や学びがあり、ピアカウンセリングの新たな発見でもありました。

新しい取り組みを始めることは課題もあり困難も伴います。しかし、やる度に新たな発見があり、何よりもピアっ子の成長が実感されます。結局のところピアっ子に導かれて活動が継続しているんだなと改めて思うところです。

（ひょうご思春期ピアカウンセリング研究会　川崎由岐子）

◇原稿募集◇

本紙に地域での取り組みや研究成果などを発表してみませんか?　投稿希望の方は、編集部までご一報ください。

問合せ先アドレス　henshu@jfpa.or.jp

◆セミナー情報◆

ピアカウンセリング入門セミナー

参加者募集中

近年、思春期だけでなく、他の領域にも広がりを見せ始めたピアカウンセリング手法ですが、まだまだ思春期が中心のため、学ぶ機会は少ないように思われます。また、思い切ってセミナーを受講しようと思っても、長期間のセミナーであり、ちょっと興味があるという方にはハードルが高い状態です。

そこで、今回、ショートセミナーとして、「ピアカウンセリング入門セミナー」を企画しました。このセミナーを受講した後、さらに地域でピアカウンセリング活動を関連機関や組織・団体と連絡調整して実践に結び付けていくピアカウンセリング・コーディネーターセミナーや、ピアカウンセラーを養成するピアカウンセラー養成者養成セミナー等を受講し、実践に活かせる人材の育成につなげていただければと思います。

【主催】本会
【後援】厚生労働省
【協力】日本ピアカウンセリング・ピアエデュケーション研究会
【開催日】平成24年1月15日(日)
【会場】保健会館新館（東京・市ヶ谷）
【受講料】5250円（税込）
【対象】ピアカウンセリングに興味のある医師、看護師、保健師、助産師、養護教諭、教諭、一般など領域不問
【講師】髙村寿子（自治医科大学名誉教授）、渡辺純一（財）井之頭病院教育担当CNS）
【問合せ】研修課☎03（3269）4785

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！

JFPA 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。

化粧品
●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
JFPA 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）

シリーズ「睡眠と体温」②

睡眠・覚醒リズムと体温リズムのバランス(2)

瀬川小児神経学クリニック院長　瀬川　昌也

睡眠・覚醒リズムの発達

睡眠・覚醒リズムの発達は生後にみられ、生後4か月迄に覚醒時間が昼夜に集中、24時間を一周期とするサーカディアンリズムの確立する第一エポック、4か月から1歳3～4か月迄の昼間睡眠が制御され、生後7か月迄に昼間睡眠が午前1回、午後1回となり、1歳3か月迄に、昼間睡眠が午後1回となる第二エポック。及び、昼夜の明暗の区別と一致して覚醒し睡眠をする二相性の睡眠・覚醒リズムが確立する第三エポック。この三つのエポックにより発達します（図1）。

第一エポックではアトニアがレム睡眠に限局して出現するようになり、レム睡眠が完成します。

これは抗重力筋の活性化につながり、首のすわることにあらわれます。抗重力筋は第二エポック以後さらに活性化されロコモーションの発達につながり、第二エポックでのはいはい、その終了時1歳3～6か月の二足歩行の完成となり、第三エポックではそれがさらに活性化され、直立二足歩行が可能となります。抗重力筋の発達、特にロコモーションの発達は、アトニアのレム睡眠への限局を強化、レム睡眠のアトニアを制御する脚橋被蓋核の活性を高め、ドパミン神経系の活性化、発達をもたらします。

視床下部リズムの発達は、生後1か月の内因性リズム（25時間を周期とするフリーランニング・リズム）の発現、4か月のメラトニンの夜間分泌、6～7か月以後、特に離乳期からの哺乳、摂食が覚醒刺激となる6か月に明け方の睡眠時での副腎皮質刺激ホルモンの分泌が始まります。体温の日内リズムは8か月に出現がみられ、図2に示すように発達、2～5歳の間に形成されます。さらに、4～5歳で脳幹アミン系神経系のリズムと時深睡眠リズムでの成長ホルモンの分泌、体温リズムとレム睡眠の夜間変動との同調が形成されます。

＊　＊　＊

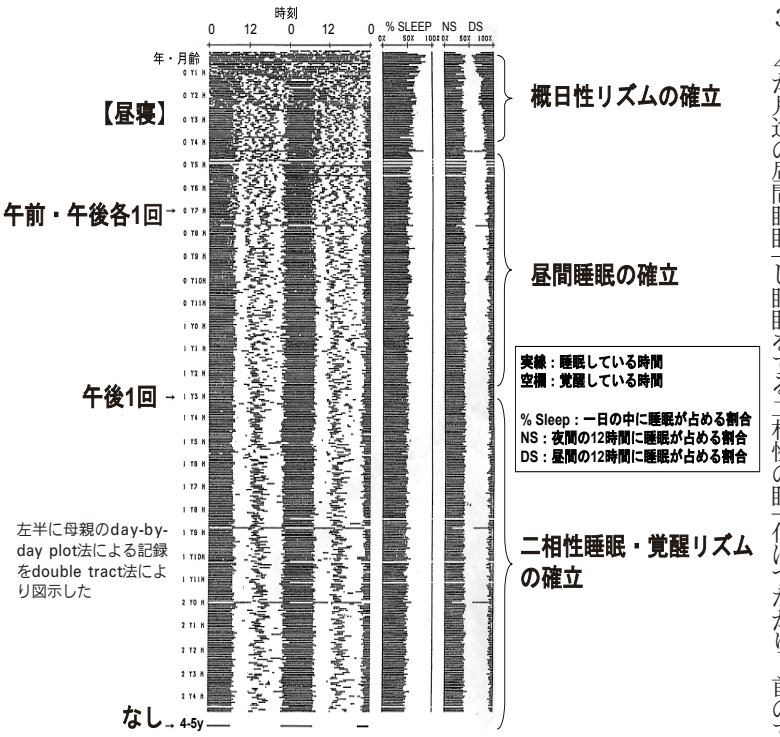


図1　睡眠・覚醒リズムはエポックをもって発達する

子どもの脳の発達へ関与

睡眠・覚醒リズムを制御する脳幹アミン系神経セロトニンとノルアドレナリン神経系とロコモーションにより活性化されるドパミン系神経系は大脳のシナプス形成、構造、機能の発達に重要な役割を持っています。また、視床下部は情緒、感情を制御する神経系です。従って、5歳時に脳幹アミン系神経系に制御されるリズムと視床下部に制御されるリズムの同調が完成することは、子どもの脳が理性と知性に加えて情意を持って活動することが可能になったことを示します。

睡眠・覚醒リズムの発達の各エポックが、それぞれ特定の高次脳機能の発達に関与することは、各エポックが障害される素因性の発達性精神・神経疾患が存在することから示唆されます。即ち、第一エポックの異常は自閉症、第二エポックの異常はレット症候群とダウン症候群、第三エポックの異常はトウレット症候群で異常がみられ、それぞれ睡眠・覚醒リズムの発達障害とともに、固有のロコモーションの発達障害を示します。

これら疾患の病態研究から、睡眠・覚醒リズムの発達の各エポックの役割は、以下のようにまとめられます。

4か月以前、アトニア（筋緊張低下）がレム睡眠のみに限局されない段階でのセロトニン神経系の役割は、脳の各部位が独立して機能することが可能な段階である由に、各感覚系のFine tuning（ファイン・チューニング）の形成のためのシナプス形成にあります。それぞれの感覚中枢に特異的感覚入力が与えられることにより、感覚入力器とその中枢の間に精巧なシナプス連絡が形成されます。北欧4か国の言葉では「ë（eウムラウト）」という文字がありますが、これをきちんと発音できるようにするには、生後4か月までにこの文字の入った単語を聞かせる必要があるといわれています。これがファイン・チューニングです。日本人の子どもこの月齢の間に「l」と「r」の発音を現地の人に聞かせてもらえば、「l」と「r」をうまく発音できるようになる子になるかも知れません。

▼第一エポック

自閉症は、第一エポックの発達に関与するアミン系神経系に異常があります。従って、自閉症の症状を対比すると、乳児期早期、4か月までの概日性睡眠・覚醒リズムの確立する第一エポックに関与するアミン系神経系の役割は次のようになります。

①母子関係、大脳左右機能分化、情緒、情動の制御機構の発達（セロトニン）

②環境順応、記憶制御（セロトニン、ノルアドレナリン）

③アトニアをレム期へ限局、抗重力筋活性化、ロコモーションの発達に関与（セロトニン）、さらに、黒質および腹側被蓋野ドパミン神経系の活性化につなげる

④1歳以後、直立二足歩行を可能にし、小脳深部核を介して前頭葉の活性化、大脳部位別機能分化の発達に関与する（セロトニン）

▼第二エポック

第二エポック（4か月～1歳6か月）で昼間睡眠の制御に関与する脳幹アミン系神経系の役割は、これが障害されているレット症候群とダウン症の高次脳幹機能の異常と対比すると

①抗重力筋活動の完成（セロトニン）

②大脳シナプス形成、介在ニューロンの発達、（認知機能関連系、多層性感覚・運動統合機構の発達）（セロトニン・ノルアドレナリン）

③ロコモーション機構の発達（8～10か月）（セロトニン）

④①、③によりアトニアをレム睡眠に完全に収約することは、アトニアを制御する脚橋被蓋核を活性化、それにより、ドパミン・ニューロンの機能が活性化され、前頭葉のシナプス形成、介在ニューロンの発達につながる。また、大脳基底核―視床―皮質路を介して補足運動野・前運動野の発達を促進する

▼第三エポック

4～5歳までに二相性睡眠・覚醒リズムを確立させ、脳幹リズム系と視床下部リズム系の同調機構の成立（第三エポック）に関与する脳幹アミン系神経系の役割は、この神経系が障害されるトウレット症候群の症状と対比すると

①抗重力筋の筋活動を完成し、直立二足歩行を完成する（セロトニン）

②脚橋被蓋核を介して黒質および背側被蓋野ドパミン神経系を発達させ、大脳基底核を介して前頭葉諸核の発達、活性化につなげる

③ドパミン神経系（主としてD2受容体に投射する系）の発達は、線条体に入力するセロトニン神経系とともに非運動系大脳基底核―視床―皮質サーキットを介して眼窩前頭野および前帯状回の機能的発達に関与、社会性、動機付け、学習機構（セロトニン）の発達につながることがわかります。

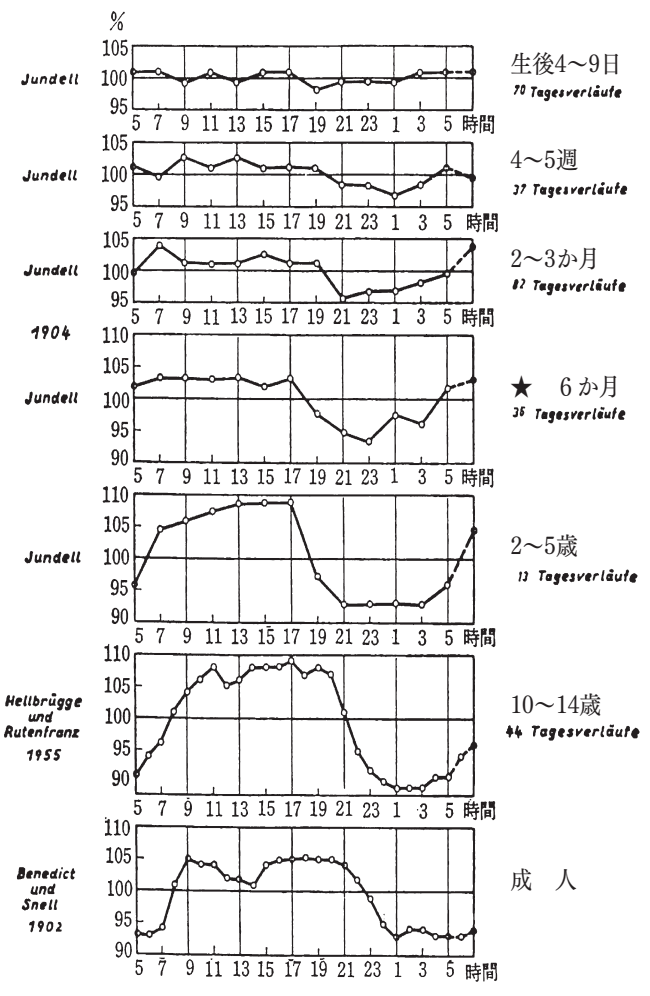


図2　体温の昼夜リズムの発達と年齢との関係

（Hellbrügge, 1960）

上から生後4～9日、4～5週、2～3か月、6か月、2～5歳、10～14歳、成人

---

⑯　避妊用器具・薬品の仕入れ

◆神田の問屋を廻る

家族計画普及会（のちの本会）で避妊のための器具・薬品の斡旋を始める際、一番苦労したのは仕入れだった。私は暇をみては神田駅近くの医療品問屋をしらみ潰しに廻った。コンドームで昭和29年当時有名だったのは、岡本ゴム工業㈱（現在のオカモト㈱）の「ハート美人」、相模ゴム工業㈱の「アイデアル」等だったが、初対面の私などは殆ど相手にされず、門前払い同様の扱いを受けた店もあった。

しかし、中には懇切丁寧に業界の話を聞かせてくれた問屋もあった。それによると日本のコンドームメーカーは、関東は岡本ゴム、相模ゴム、関西は澤谷ゴム工業㈱、この3社で代表され（岡本ゴムが60％以上）、市販されているコンドームのほとんどはこの3社の製品であること。市販されているコンドームの商品名は何百種類もあるが、これらは、大手の医療品問屋や製薬会社が上記3社との特約で自社ブランド名をつけて売っており、業界ではレッテルメーカーと呼んでいること。

普及会もメーカーとの交渉次第でレッテルメーカーになることは可能だが、それには相当多量のコンドームをコンスタントに販売することが条件であること、等々であった。

◆レッテルメーカーを目指す

私は中でも好意的な問屋に頼みこんで、1グロス（12ダース）単位で現金で卸し売りをしてもらった。そして将来何とか普及会がレッテルメーカーになれないかと当時真剣に思ったものだが、それが意外に早く実現するとは夢にも思ってもみなかった。

家族計画運動の夢み

本会理事長　近　泰男

乳がん予防教育とピアカウンセリング

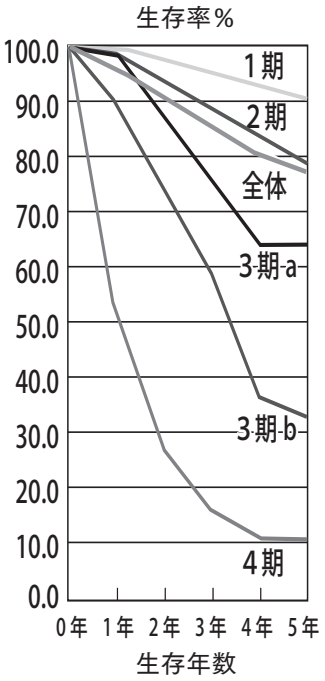
乳がんと心について考えるパース　代表理事　川上　憂子

2センチは運命の分かれ道

臨床看護師として勤務していた乳腺専門外来で、さまざまなケースの乳がん患者と出会った。乳がんは、その見つかり方に大きな特徴がある。数あるがんの中でも唯一自分で触って発見できるがんといわれているとおり、受診時にはすでに約80％がしこりなどの具体的な異常を自分で発見している。もうひとつの見つかり方は、乳がん検診である。昨今、ピンクリボン運動による乳がん検診受診率向上への働きかけがなされており、地域保健・健康増進事業報告によると、平成20年度の乳がん検診受診率は14・7％であった。

検診による異常の指摘、自己触診による異常の気付き、どちらにしても、乳房に異常があることを自覚した女性は一目散に病院へと駆け込むはず……そうはいかない。臨床の現場では、「なぜもっと早く受診してくれなかったのか」というケースをしばしば目にした。調査の結果、乳房の異常に気付いてから初めて医療機関を受診するまでに経過した期間「経過期間」は、平均6・5か月にも及ぶことがわかった。

自己触診に慣れていない人でも自分で気づくことができる乳がんのしこりの大きさは、2センチくらいだろうと言われている。しこりの大きさが2センチ以下で腋窩リンパ節に転移のないものを早期乳がんといい、極めて予後は良好だ。が、乳がんは、腫瘍の大きさ、リンパ節転移の個数、遠隔転移の有無により4段階に分かれ、ステージの進行と並行して予後は不良となる（図1）。一方、乳がんは比較的ゆっくり大きくなるがんで、3か月で倍の大きさになる。ひとつのがん細胞が1センチの腫瘍になるのには8年もかかる計算だ。しかし、その後、2センチになるのにはわずかに1年、さらに1年すると4センチと、「しこり」として触れるようになってからの発育スピードはぐんぐん早くなる。運よく2センチのしこりを自分で発見できたとしても、その後、受診を躊躇して時間を過ごしてしまえばがんはあっというまに大きくなりステージが進行してしまう。まさに2センチは運命の分かれ道。受診時にみると、経過期間が長いほどステージが進んでいる傾向があきらかであった（表1）。



乳がんの進行度

病期	シコリの大きさ、リンパ節への転移
0期	非浸潤がん、乳管や小葉の中にとどまった状態
1期	直径2cm以下、リンパ節転移なし
2期	直径2cm以下、リンパ節転移あり 又は直径2～5cm
3期a	直径5cm以下、リンパ節転移ありしかもリンパ節が癒着した周囲の臓器に固定している状態 又は直径5cm以上
3期b	しこりが肋骨や胸筋に固定しているか、皮膚にしこりが顔を出したり皮膚が崩れたりむくんでいる状態 又は鎖骨下の上下・わきの下リンパ節転移あり
4期	骨、肺、肝臓、脳などの臓器に転移している

（国立がんセンター中央病院 1993-1998）

図1　乳がんの進行度と病期別5年生存率

表1　受診時のステージ別経過期間

受診時ステージ	受診までの経過期(月)
0期	0．97
Ⅰ期	1．67
Ⅱ期	5．75
Ⅲ期	5．77
Ⅳ期	7．45
良性	5．45

＊経過期間：乳房の異常に気付いてからはじめて医療機関を受診するまでの期間

マンマ・ピアカウンセラーの役割

成人女性を乳がんという切り口で見たとき、大きく三つに分けて考えることができる。一つは、乳房に自覚症状がない一般の女性。この女性たちに対して行われているのが、ピンクリボンの乳がん啓発運動だ。二つは、治療を受け始めている乳がん患者で、この女性たちは主治医をはじめとした医療従事者にサポートされている。そして、三つは、乳房の異常に気付きながら医療機関の受診に至っていない女性たちである。この女性たちは、啓発運動の対象からも医療の加護からも離れ、さまざまな思いや状況を抱えながら独りぼっちでいる（表2）。

乳がんかもしれないという発見は、彼女たちに大きなショックをもたらす。そのため、受診をしなくては何も解決しないという当たり前の状況判断を鈍らせ、乳がん治療に最も効果的な時期を逃してしまう。最大の問題は、医療従事者は、彼女たちに病院を受診してもらわない限り、手を差し伸べることが不可能であることだ。多くの乳がん患者が、その時期を振り返って「相談できる体験者が欲しかった」と言っている。乳がんの不安に陥った女性たちが、最も心を開ける相談相手として求めたのは同じ体験をした仲間＝ピアであった。マンマ・ピアカウンセラーは、ピアカウンセラーとしてのスキルと感性を磨き、かつ、乳がんの基礎知識を兼ね備え、乳がんに起因して精神的なパワーレスに陥った女性に寄り添い彼女自身が行う人生設計再構築のプロセスを支援する。それはピアだからこそできる関わりであり、医学的に見ても、自己決定を促進し早期治療につなげるマンマ・ピアカウンセラーの役割は非常に大きい。

また、乳がんかもしれないと思ったときどの診療科にかかったらよいか、どのくらいの速度で病気が進行するのか、早く治療を始めることのメリットはなにか、など乳がんに関する情報がまだまだ浸透していないことも課題である。乳がん患者のほぼ全員が、「まさか自分が乳がんになるとは思っていなかった」とつぶやく。ピンクのリボンを見たことがない人はいないだろうに、それが自分に向けて発信されている情報だとは思っていなかったのだ。したがって、乳がんに対する知識も準備もない。そのことが、受診をますます遅らせる原因となり、悪循環を招いている。

準備し、支え合うこと

毎年うなぎ上りの乳がん罹患率。思うように上昇しない乳がん検診受診率。先進国の中で、日本だけ歯止めがかからない乳がん死亡率。この状況を変えるには、マンマ・ピアカウンセリングという手法を使って、丁寧にひとりひとりに向き合っていくしかない。また、あらかじめの準備をするという点においては、学校教育で「がん教育」を実施することが必須であると考える。

準備し、支え合うことでこそ、個人の質の高い人生が守られるのだ。

表2　質問「異常に気付いてから初診までの状況」に対する回答

年齢	受診までの経過期間(月)	回答内容
34	6	「でも、たいしたことないと思って病院には行かなかったんです」 「友達に相談したら、マンモグラフィっていう検査を勧められて……」 「それで、教えてもらった病院に行って、検査して、1か月後に検査結果を聞きに行きました」
46	3	「乳腺炎かなあくらいな、そういうのが多いっていうしって感じで……」 「ええ、それに急に大きくなるものじゃないっていうので、毎年検診を受けているわけだからそんな大事にはいたらないかと思って……」
51	2	「旅行で京都に行くことになっていたので、それが終わってから行こうかなと。なにかそれを区切りにしてね。自分の中で」
56	5	「ちょっと仕事がガタガタしていたものですから、忘れていたというかその間」
58	24	「検診の先生から『乳腺外来というところがありますから、そこで診てもらってください』と言われました。他の検査、胃カメラ・バリウムのデータが全部出たら乳腺外来に行ってくださいって、でも自分では（病院が）全然見つからなかったの」
54	6	「ほんとに小指大のちょっとしたものだから、なんだろこれって、脂肪かなっていう感じだったんです。それで、いつも気にはしないんだけど、まあ病院に行って、安心料みたいに、なんでもなかったらそれにこしたことない、と思いきって行ったんです」

「月経が止まっていると楽でいい」という大学生に思春期・FPホットラインの相談員は受診を促します。「妊娠には適齢期があるのだよ」。結婚してもその快適さからなかなかピルを手放せないユーザーに、北村所長がクリニックでよく口にする言葉です。不妊の最大の原因が高齢化であることも近年話題になっています。10組に1組は不妊であることなど、誰も教えてくれなかった妊娠に関する様々な現実。今回は東京都・不妊ホットラインからのお話です。

＊＊＊

最近、「婚活」ならぬ「妊活」という言葉を耳にした。正しい知識を持ち妊娠について考えようという企画だそうだ。妊活に参加した30代後半の女性がテレビのインタビューで「結婚をして数年間は妊娠を考えていなかったが、年齢と共に妊娠しづらくなることが分かり参加してよかった」と答えていたのが印象的深い。

電話相談の中で、ある女性が「学校で、女性の身体の仕組みや妊娠について先生から話を聞いたのは覚えている。でも、その時は何を話しているのか全く分からなかったし、分からない事を気にもしなかった。結婚したら子どもはできるものだと思っていた」と語っていた。まして男性ならその思いは深い。「若いころは一所懸命避妊していたし、妻が不妊治療を始めるまでは、子どもはそのうち授かるものだと思っていた。妊娠の仕組みや不妊についての知識はまったくなく、医療の力を借りて妊娠することなど考えてもいなかった」と。

多くの相談に関わる中で、妊娠についてもう少し早い時期に正しい知識を持っていたら生き方の選択が変わっていたかもしれないと感じる時がある。やっと不妊治療を始める決心がついたときには妊娠が難しい年齢と分かり、ショックを受けていたご夫婦もいる。大半の人は、思いがけない妊娠をした時や不妊の問題に直面した時、自分の体や妊娠について真剣に考え始めるように感じる。

子どもが欲しくても妊娠しないのなら、早く病院へ行った方が良いという言葉を耳にしても、将来子どもが欲しいのなら、妊娠に関する正しい知識を持っていた方がよいという言葉は残念ながらあまり耳にしない。妊娠は先のことと思われる若い世代でも、月経不順やダイエット、性感染症の放置などが少なからず不妊という問題に関係することなど教えられる機会はまずないのが現状だ。

社会人になった時、結婚した時など、それぞれのライフサイクルの中で、妊娠について考えるべき時があるのではないだろうか。正しい知識と情報を持ち自分らしい生き方を選択してほしいと思う。

（東京都・不妊ホットライン相談員　横尾澄香）

OPEN HOUSE
診療は毎週火、金、第2土曜

電話相談
●東京都・女性のための健康ホットライン　☎03（3269）7700
●思春期・FPホットライン　☎03（3235）2638
●東京都・不妊ホットライン　火曜日のみ　☎03（3235）7455
診療予約・問合せ　☎03（3235）2694
クリニックHP　http://www.jfpa-clinic.org/

避妊教育ネットワーク

リレートーク ⑳

ネットワークでつながることの大切さ

やぐちレディースクリニック（大分県佐伯市）　谷口　久枝

県民公開講座の寸劇

思春期の生と性教育

谷口氏

県民公開講座での避妊教育ネットワークの活躍

２０１１年７月30日、大分県別府市において、第34回日本産婦人科医会性教育指導セミナー全国大会の前日に、県民公開講座「医師による親子のための性教育」（避妊教育ネットワーク、大分県産婦人科医会共催）が開催されました。第一部の「若い女性にしのびよる子宮頸がん　がん検診かワクチンか」熊本大学産科婦人科学講座教授の片渕秀隆先生の講演に引き続き、第二部では、「児童虐待防止は〝望まない妊娠〟の防止から～避妊の大切さを考えよう～」をテーマに、まずは北村邦夫先生の会場の高校生に熱く、熱く語りかける講演。それに引き続き、産婦人科医が日常的に目にしている、高校生が妊娠した時にくりひろげられる光景を再現した寸劇と渡邉智子先生の教育入院のお話。そして九州の安日泰子先生、大隈良成先生による、地域の実態と性教育の実際。

「女性だけでなく男性もしっかりと考えていかなければならないと思った」（10代男・学生）。

会場にいた多くの高校生が、決してドラマの中や他人事ではなく、自分の事として考えたのではないかと思います。さらに、「とてもすばらしい講座でした。私達は看護師になります。私達が今度は様々な人に広めていかなければならない情報であると考えます」。人と人とがつながろうとする意欲を高めた講演だったと思います。

性に関する教育関連専門委員会の設置

翌日の性教育指導セミナーでは、佛教大学教授の若尾典子先生が「私の身体／私の気持ち―性的自己決定権を考える」というタイトルで特別講演を担当されましたが、憲法学者ならではの大変示唆に富んだ内容でした。引き続き、貞永明美先生が企画されたワークショップ「地域をつなぐ性教育」では養護教諭、教育委員会の保健師、看護大学准教授が講演されました。午後は性暴力への取り組みを各方面から考えるシンポジウムでした。医師だけでなく、助産師、保健師、ＰＴＡや養護教諭を中心とした学校関係者、さらに警察など多くの職種の方々の発表があり、ワークショップ、シンポジウムを通して、違った立場でつながることの大切さを改めて感じることができました。もちろん、多くの方々のご協力あっての成功ですが、ネットワークメンバーの貞永実行委員長の、10年以上に渡って築き上げた深く、幅広いつながりが、成功につながったものと確信しています。

また、今回の大会を契機として、大分県地域保健協議会学校保健小委員会に、「性に関する教育関連専門委員会」を設置することとなりました。昨年の三重大会においても、大会後に、県主催の大規模な思春期セミナーを開くことになったときます。性教育指導セミナーがきっかけとなり各地で少しずつ、確実に性教育の輪が広がっています。

私の中のつながり

２００３年、第26回性教育指導セミナーにおいて運尾豊先生の模擬授業を拝聴したことが、私の性教育の原点です。その後、性教育に関心の高い土地柄、先生方や保護者の皆様に恵まれ、徐々に性教育を行う機会が増えていきました。「避妊教育ネットワーク」にも加えていただきました。

その中で、性教育は、単に、性感染症や避妊に関する知識を提供するだけではなく、自分と相手の人権を大切にした「人と人との関係性」を育むことも大きな柱のひとつであることに気づかされました。上村茂仁先生などからご教示いただいたデートＤＶ防止教育や、ＮＯと言える自己肯定感やコミュニケーション能力を育てることも大切です。それらは1回の講演会で完結するものではありません。学校現場の先生方にその必要性をわかっていただき、連携をとりながら、日々取り組む事が大切であると思います。

その後、吉野一枝先生を通してＰＣＭ（パーソナルコミュニケーションメソッド）に出会い、自分を知り、自分に合ったストレスマネージメント法を見つける事ができました。さらに、ネットワークの会で仲間の先生方の熱意や優しさに触れて元気をいただく、ということも燃え尽きないコツです。

最後に、２０１１年５月に、佐伯市教育委員会教育委員に任命されました。今後、医療と行政、教育現場をつなぐ役割を担いたいと思っています。

【略歴】宮崎県出身。熊本大学医学部卒業。宮崎医科大学（現宮崎大学医学部）大学院修了。大分市医師会立アルメイダ病院、宮崎県立延岡病院、安武病院勤務を経て、１９９９年より大分県佐伯市にて開業。２０１１年５月より佐伯市教育委員会教育委員。

協会ホットライン

◎…今年各地で実施してきた「愛です！エデュケーション・キャンペーン」（主催＝同キャンペーン実行委員会、後援＝厚生労働省他、特別協力＝ジェクス㈱）の集大成としてイベントが開かれます。11月27日㈰午後から、渋谷ハチ公前広場（東京都渋谷区）に特設ステージを設けます。

◎…このイベントは、12月1日の世界エイズデーに先駆けて、若者層にＨＩＶ／エイズの重要性を直接伝えるキャンペーンとして実施します。出演は、板橋瑠美氏（ママモデル）や池上千寿子氏（ぷれいす東京代表）など。

◎…感染者は年々増加しているにも関わらず、メディアの取り上げや関心の低下が見られるＨＩＶ／エイズですが、渋谷という地で、若者層に関心を高めてもらうキッカケづくりが目的です。参加費無料。詳細はhttp://fmosaka.net/aids/まで。（鈴木）

12月の母子保健指導員研修会

◇テーマ・講師＝「母と子の心が通う卒乳について」井村真澄（日本赤十字看護大学）

◇日時＝12月13日㈫13時30分～15時30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１―10）

◇資格＝保健師、助産師、看護師等の有資格者

◇参加費＝当日会員は３千円（事前にご予約ください）、会員は年会費に参加費含む

◇問合せ＝☎03（３２６９）４７２７（齋藤）

電話相談員募集

本会では、経口避妊薬、緊急避妊、月経、妊娠不安、更年期などの電話相談に応じていただける専門家を募集しています。平日の昼、市ケ谷にお越しいただける方。詳細は電話でお問い合わせください。

【連絡先】☎03（３２３５）２６９４（杉村）

ジャフパ情報

こんにちは赤ちゃんシリーズ　リニューアル版完成

配布用教材「こんにちは赤ちゃんシリーズ」がリニューアルされました。今までは1部１００円でしたが、予算的に購入できないという声に配慮し、価格は1部30円、内容はそのままでオールカラー仕上げ、文字も大きくなり見やすくなりました。

【新タイトル】

◇「心をはぐくむ絵本のせかい」監修＝渡辺順子（すずらん文庫主宰・東京布の絵本連絡会代表）。月齢にあったお薦めの絵本をご紹介しています。

◇「子どもの生活リズムと睡眠」監修＝巷野悟郎（㈳母子保健推進会議・小児科医）。眠りの仕組みと泣きについて書かれています。

◇「マタニティブルーにさようなら」監修＝武者稚枝子（稚枝子おおつきクリニック）。見落としがちな食生活についてもアドバイスしています。

◇「おしっこうんちおむつ」監修＝小林昭夫（昭和大学名誉教授）。うんちの状態が分かる写真入りです。

◇「知っておきたい赤ちゃんの病気」小林昭夫（昭和大学名誉教授）著。一目で分かる症状別病気一覧を載せ、併せて、上手な小児科医のかかり方も紹介しています。養育者の不安を解消します。

【仕様】Ａ５判・両観音開き・オールカラー

【定価】本体30円＋税、名入れ印刷代１万円＋税（３千部以上名入れ無料）

サンプルをご希望の方は、タイトルをお書きのうえ、ファクスにてお申し込みください。

FAX 03（３２６７）２６５８（齋藤）

新価格、オールカラーで文字も大きく

OC情報センター

女性のカラダとココロ、ライフデザインをサポート

OC情報センターは、OC（低用量ピル）を日本で販売する製薬会社5社によって運営されているOCに関する広報機関です。
OCに関する正しい知識の普及を目指すことを目的とした、
医療従事者及びマスメディア向けの資料・資材の制作、提供などを行っています。

● 参加製薬会社（五十音順）●

あすか製薬株式会社　MSD株式会社　科研製薬株式会社　バイエル薬品株式会社　持田製薬株式会社

【http://www.pill-ocic.net】

OC情報センター（事務局）｜〒104-0031 東京都中央区京橋2丁目18番2号 明海京橋ビル2階