

家族と健康

健康教育情報紙

一般社団法人 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：公益財団法人予防医学事業中央会
 〒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：近 泰男 編集人：櫻田 忠宏 henshu@jfpa.or.jp
 毎月1回1日発行 年購読料¥3150 1部¥315円共

- 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

人権としての家族計画、さらなる推進を

本会、25年度事業計画・予算決まる 平成24年度第2回理事会開催

平成24年度第2回理事会が3月13日に本会多目的ホールで開催され、平成25年度の事業計画と予算が承認された。以下、本会の事業計画から主な内容を掲載する。

【平成25年度事業計画】

▽家族計画は基本的人権

国連人口基金(UNFPA)は、平成24年の世界人口白書「偶然に委ねず、自ら選ぶ―家族計画、人権、そして開発―」の中で、家族計画を人権と開発のための重要な要素と位置づけている。

▽家族計画普及に尽力

平成24年に公益性を有する事業の一つとして実施した「第6回男女の生活と意識に関する調査」は日本人の意識・行動調査として国内外から高い評価を得ている。この調査結果は本会が今後の調査結果は本会が今後取り組むべきいくつかの課題を明らかにしている。

▽新政権のもとで

政治が混乱する中で実施された昨年の衆議院選挙の結果、中絶をリプロダクティブ・ライツとして捉えることができず、「胎児研究機関などに属しているが主流であるが、世界で広く用いられている経口中絶薬のわが国への導入に向けた布石を徐々に打っていききたい。

▽研究倫理審査が開始

大学や研究機関では疫学調査や臨床研究を実施する際に研究倫理審査を受けることが必須となっており、演題登録や論文の投稿に際しても、それを条件にしている学会が増えている。

▽経口中絶薬導入に向け

人権としての家族計画には、避妊だけでなく安全な人工妊娠中絶が含まれていることは言うまでもない。わが国の場合、子宮頸管拡張・子宮内膜搔爬という器械的中絶法

▽IPPFの認証作業

本会は平成23年に国際家族計画連盟(IPPF)の正規メンバー(MA)として認定されたが、MAは5年以内に一度IPPFからアクレディテーション(認証)を受けなければならぬ。本年11月にはIPPF-ESE AOR(国際家族計画連盟・東南アジア・オセアニア地域)事務局スタッフを来日し、認証に向けた作業を進める。

▽昭和55年以降の20歳未満の中絶件数の増加は著しいものがあった。

本会は思春期対策の緊急性を早くから痛感し、昭和53年に東京・四ツ谷の主婦会館にクリニックを開館し、翌年思春期電話相談を開始した。同年、母子保健家族計画全国大会で「10代妊娠」を取り上げ、思春期保健対策の重要性を訴えた。本会はさらに、昭和55年に諸外国の家族計画協会と交流を開始。北欧、東欧、米

▽厚生省はこれを受けて

昭和59年度予算に「健全母性育成事業」として「思春期保健教育事業」を予算化。初年度は10県市に補助され、これを機に思春期保健事業は全国的に広がった。これまで乳幼児、妊産婦に限定されていた国の母子保健対策事業に初めて「思春期保健」が取り入れられた画期的な事業といえる。

▽あれから約30年、市町村の思春期保健対策実施率は40%に満たない。

行政の取り組みは極めて重要だが、これではあまりにも低い。さらなる思春期保健対策の実施が求められる。

今月のページ

- 平成25年度本会事業計画の概要(続き)他 2面
- これから研究を進めようと考えているあなたへ① 3面
- 女性のライフサイクルとメンタルヘルス⑤ 4~5面
- ジェクス・ジャパン・セックス・サーベイ 調査結果の概要 6面
- 産業看護の半世紀とこれからの展望④ 7面
- 海外情報クリップ 8面
- 避妊教育ネットワークリーディング③ 37



(8面) (2面)

トピック

7か国の家族計画協会が来日
 少子高齢社会をテーマに
 ワークショップ開催

3月11日、14日、保健会館新館でIPPF-ESE AOR、ジョイセフ、本会の共催による「少子高齢化社会における各国家族計画協会(MA)の役割を考えるワークショップ」が開催され、7か国から18人の参加があった。

阿藤誠・早稲田大学人間科学学術院特任教授が「世界と日本の高齢化のトレンド及び日本における政策・取り組み」と題し、国内外の経験や教訓などを情報提供。本会からは北村邦夫所長、三橋裕行部長が本会の取り組み、今後の議論を深める必要性が確認された。

者は新宿区四谷保健センター、東京女子医科大学女性生涯健康センターを視察した。

少子高齢化社会とリプロダクティブ・ヘルスのニーズの現状把握や将来展望、各国MAの事例が共有され、今後の議論を深める必要性が確認された。

種部 恭子氏 第17回松本賞を受賞

第17回松本賞選考委員女性クリニックWeitが2月25日に開催された。当日は、選考委員会委員ならびに過去の受賞者から推薦された個人7人が候補にのぼり、寄せられた功績調査書をもとに、厳正な選考の結果、

川尚(公益社団法人日本産婦人科医学会)、小西郁生(公益社団法人日本産科

婦人科学会、吉村泰典(社団法人日本生殖医学)、近藤勇(公益財団法人ジョイセフ、本会の各委員から構成されている。「松本賞」の授与式は、6月19日アルカディア市谷谷私学学館で開催される。(受賞者のプロフィール紹介は次号に掲載)

▼昭和55年以降の20歳未満の中絶件数の増加は著しいものがあった。本会は思春期対策の緊急性を早くから痛感し、昭和53年に東京・四ツ谷の主婦会館にクリニックを開館し、翌年思春期電話相談を開始した。同年、母子保健家族計画全国大会で「10代妊娠」を取り上げ、思春期保健対策の重要性を訴えた。本会はさらに、昭和55年に諸外国の家族計画協会と交流を開始。北欧、東欧、米

▼厚生省はこれを受けて昭和59年度予算に「健全母性育成事業」として「思春期保健教育事業」を予算化。初年度は10県市に補助され、これを機に思春期保健事業は全国的に広がった。これまで乳幼児、妊産婦に限定されていた国の母子保健対策事業に初めて「思春期保健」が取り入れられた画期的な事業といえる。

▼あれから約30年、市町村の思春期保健対策実施率は40%に満たない。行政の取り組みは極めて重要だが、これではあまりにも低い。さらなる思春期保健対策の実施が求められる。

避妊情報サイト

かしこく、正しく、自分らしく

あなたが選ぶ避妊スタイル

このサイトはOC(低用量経口避妊薬)や避妊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。

<http://www.hinin-style.jp>

2013年2月作成
MAV13AD011-0215

表 身近な研究の例

疑問の内容	研究方法の例 (どうすれば疑問が解けるか)	資料の所在
妊婦または家族員の喫煙は低体重児出生の原因になるか	ある地域において一定期間(例えば1年間)の出生者全員について出生時体重を記録し、同時に質問票を使って、母親の喫煙歴(喫煙の有無、喫煙本数、これまでの喫煙期間)、父親の喫煙歴、同居者の喫煙歴を調べ、低体重児群と正常体重児群の間に違いがあるかどうかを比較する	乳児健診
3歳児のう歯の発生におよぶ習慣、歯磨き習慣が関係しているか	ある地域において一定期間に3歳児健診受診者を対象に歯科検診の結果(う歯の有無、本数など)と質問票によるおやつや歯磨きの頻度(おやつや歯磨きの回数)を比較する	3歳児健診
小児のぜんそくの発症がスギ花粉の発散や車による排気ガスへの曝露と関係があるかどうか	ある病院において一定期間に受診したぜんそく患者の居住地を調べ、ぜんそく以外の患者の居住地と比べて、花粉の量や排気ガスの濃度が多いかどうかを調べる(小学校の健康診断でぜんそくの既往歴のある者と既往歴のない者を比較する方法もある)	3歳児健診または児童生徒の健診
小児肥満は食習慣や運動習慣と関係があるかどうか	小学校・中学校の生徒を対象に食習慣、運動習慣に関する質問調査を行い、学校で実施した健康診断の記録(身長、体重、BMIなど)との関係を観察する	児童生徒の健診
1日あたり食塩摂取量の多い人は高血圧になりやすいか	尿の食塩排出量(例えば24時間尿)が15g以上の者と15g未満の者の間に高血圧有病率に差があるかどうかを調べる	特定健康診査受診者

日々の活動が研究になる

公益社団法人地域医療振興協会ヘルスプロモーション研究センター/本会研究倫理審査委員会委員長

柳川 洋

これから研究を進めようと考えているあなたへ

はじめに

研究というと、つい身構えてしまいがちなものがある。特別なことをしなければならぬのではないか、私にはそんな大それたことはできないと思われがち。研究というのは、日常の活動の中で遭遇する様々な課題や問題を解決するための手段の一つであり、疑問に思っていること、改善しなければならぬことに科学的なメスをいれることである。したがって、特別な能力を持った人だけが研究する資格を有するのではなく、問題意識をもってまじめに仕事に取り組んでいる人は、だれでも心がけ次第で立派な研究者になれると考えるのがよい。

本シリーズは、研究実施のための環境整備、研究計画の策定、調査の進め方、データ処理と統計解析、研究のための倫理指針、学会発表、論文のまとめ方、研究費の申請など、研究を進める上でぜひ知っていただきたいことをできるだけわかりやすく解説して、一人でも多くの方が躊躇なく研究を実施するための情報を提供を目的としている。

どんな課題を取り上げるか

ここでは、どんな課題を研究として取り上げることができようか、という点について、身近な研究の例として、喫煙と低体重児の出生、う歯とおやつ、ぜんそくと大気汚染(特にならぬスギ花粉と車の排気ガス)、小児肥満とライフスタイル、食塩摂取量と高血圧などを取り上げてみた。いずれも日常の活動の中で、特別に準備をしなくても、簡単な質問票を記入していただくだけで研究としてまとめることができる。母子保健関係の活動として実施している、各種集団学級(母親学級、育児学級)、保健指導、訪問指導、健康診査など、日常のさまざまな活動が

乳幼児の健康水準の向上にどの程度役立っているかという疑問に答えることも、保健活動の従事者として果たすべき重要な任務の一つであり、そのための情報を質問票などを使って収集し、分析することも研究として位置付けることができる。研究として取り上げ得る課題は、日常活動の中にこそ豊富にある。深いものを選んで研究テーマとして取り上げていただきたい。

研究費の取得

研究課題によっては費用や人的資源を要するものもあり、円滑に研究を進めるためには、研究費のサポートが必要である。さまざまな分野で競争的研究費の公募を行っている。公募の要領書や募集要項をしっかりと読んで、それらに基づいて研究倫理審査委員会の審査を受けなければならない。本会が倫理委員会を設置した理由の一つとして、倫理委員会を設置していただく施設の方々を支援している。審査を受けることができれば、研究の進め方など、様々な面でサポートをしたいと考えているので、気軽に相談していただきたい。

「民間団体による公募研究へのアクセス」
公益財団法人助成財団センターのホームページ
http://www.jfc.or.jp/

↓左上の「民間助成金ガイド」
↓「助成財団データベース」/助成プログラム検索
↓事業形態(研究)、事業分野(医療・保健)、募集時期(現在募集中、期間指定)
↓公募研究のリスト(助成プログラム)に研究内容、応募制限、募集時期、決定時期などの情報取得

本会研究倫理審査委員会の活用を

一般社団法人日本家族計画協会は、平成24年12月19日に研究倫理審査委員会を立ち上げた。公募研究を申請する場合、個人情報保護、研究協力者のインフォームド・コンセントに関する手続きについて所属施設が設置する研究倫理審査委員会の審査を受けなければならない。本会が倫理委員会を設置した理由の一つとして、倫理委員会を設置していただく施設の方々を支援している。審査を受けることができれば、研究の進め方など、様々な面でサポートをしたいと考えているので、気軽に相談していただきたい。

表 用語解説

エストロゲン	卵巣で作られる代表的な女性ホルモン。同様な作用を持つ合成薬はピルの主成分である。
プロゲステロン	卵巣の黄体で作られる女性ホルモン。子宮内膜に妊娠準備状態を作る。また体温を上昇させる働きがある。これと同様な働きを持つ合成薬をプロゲステンあるいはプロゲステロンと総称する。
プロスタグランジン	人体内で作られる生物活性物質。多くの種類がある。子宮筋力を収縮させ月経困難症を起こすのもその一種であるが、これは微弱陣痛の時に陣痛を強化する薬剤としても用いられる。ほかに血管拡張作用と胃粘膜保護作用を持つ薬剤も作られている。
NSAIDs	非ステロイド性抗炎症薬。ステロイドでない抗炎症薬すべてを含む。アスピリン(同名)、シクロオキシゲナーゼ阻害薬(ボルタレン)、メフェナム酸(ボンタール)、イブプロフェン(アルフェン)などには、月経痛・月経困難症の適応がある。()内は商品名。
器質性(器質的)疾患	臓器や組織などの形態的異常に基づいて生じている病気。
機能性(機能的)疾患	器質的な異常がなくて病的症状が起きた状態。
腹腔鏡検査	体表(婦人科なら腹壁)に造った小さな穴から腹腔鏡を入れてお腹や骨盤内を観察する方法。以前なら開腹しなければ見られなかった異常が観察できる。
超音波検査	骨盤内臓器の検査では、体表および腔内のプローブ(探触子)が用いられる。

月経周期の心身の不調 (3)

本会理事/日本女性心身医学会名誉理事長 玉田 太郎



月経困難症

月経周期の心身の不調のうち、強い月経痛をともなう疾患として月経困難症は日本産科婦人科学会用語集によれば、「月経期間中に月経に伴って起こる病的症状をいふ」と定義されています。月経開始直後から痛みが下腹痛・腰痛・腹部膨満感が三大症状です。本症は、機能性(原発性)月経困難症と器質性(続発性)月経困難症の二つに分類されます。機能性が器質性により、生活への支障や合併症などが大きく異なります。

a. 原因

1. 機能性月経困難症

月経時、子宮内膜で産生されるプロスタグランジンによる子宮筋のけいれんが原因とされています。月経時に子宮筋がけいれんを起すと同時に、痛みが起ると同時に、あつた痛みが来るといいます。この痛みが来ると同時に、あつた痛みが来るといいます。この痛みが来ると同時に、あつた痛みが来るといいます。

2. 器質性月経困難症

以下のような子宮、卵巣、その他の骨盤内臓器の病気が原因となり、月経開始直後から痛みが下腹痛・腰痛・腹部膨満感が三大症状です。本症は、機能性(原発性)月経困難症と器質性(続発性)月経困難症の二つに分類されます。機能性が器質性により、生活への支障や合併症などが大きく異なります。

b. 治療

①鎮痛剤

抗プロスタグランジン作用を持つNSAIDsが第一選択です。薬局で買える「イブ」(イブプロフェン)もNSAIDです。飲み慣れているものが安全でしょう。月経痛が起ると同時に、あつた痛みが来るといいます。この痛みが来ると同時に、あつた痛みが来るといいます。

②ホルモン療法

低用量エストロゲン、プロゲステンを含む避妊用ピルがよく使われます。新しく月経困難症に断として使われます。

③漢方薬

即効性はありませんが、1〜3か月継続すると効果がみられるものがあります。頻用する医師もいます。

④生活改善

体操、睡眠、リラクゼーションなど、いろいろな情報があります。うまく利用したいものです。

c. 治療

機能性月経困難症の治療に加え、原因探索のため、および原因を除去するために手術が必要となります。シメオネスト(ティナゲスト)、第4世代のプロゲステロン(メネスト)が子宮内膜症を適応とす保険薬に認められています。

子宮内膜症は生殖年齢女性の10〜15%に認められ、約半数が不妊を訴え、90%が月経困難症を訴えるという厄介な病気です。しかも出産回数が減ると今後ますます増える恐れがあります。

女性のリプロダクティブ・ヘルスを脅かす大きな問題です。

文献

1. 機能性月経困難症の治療は? 産婦人科診療ガイドライン(婦人科外来編、p90〜91、2001)

2. 原田省、子宮内膜症と不妊症、日産婦誌61巻6号、N345〜349、2009

3. 特集月経困難症の管理、日産婦誌64巻3号、N1009〜1028、2012

いれん様収縮が痛みのもとです。

初経後、間もなくから始まり、年々進行する。月経困難症は日本産科婦人科学会用語集によれば、「月経期間中に月経に伴って起こる病的症状をいふ」と定義されています。月経開始直後から痛みが下腹痛・腰痛・腹部膨満感が三大症状です。本症は、機能性(原発性)月経困難症と器質性(続発性)月経困難症の二つに分類されます。機能性が器質性により、生活への支障や合併症などが大きく異なります。

a. 原因

1. 機能性月経困難症

月経時、子宮内膜で産生されるプロスタグランジンによる子宮筋のけいれんが原因とされています。月経時に子宮筋がけいれんを起すと同時に、痛みが起ると同時に、あつた痛みが来るといいます。この痛みが来ると同時に、あつた痛みが来るといいます。

2. 器質性月経困難症

以下のような子宮、卵巣、その他の骨盤内臓器の病気が原因となり、月経開始直後から痛みが下腹痛・腰痛・腹部膨満感が三大症状です。本症は、機能性(原発性)月経困難症と器質性(続発性)月経困難症の二つに分類されます。機能性が器質性により、生活への支障や合併症などが大きく異なります。

b. 治療

①鎮痛剤

抗プロスタグランジン作用を持つNSAIDsが第一選択です。薬局で買える「イブ」(イブプロフェン)もNSAIDです。飲み慣れているものが安全でしょう。月経痛が起ると同時に、あつた痛みが来るといいます。この痛みが来ると同時に、あつた痛みが来るといいます。

②ホルモン療法

低用量エストロゲン、プロゲステンを含む避妊用ピルがよく使われます。新しく月経困難症に断として使われます。

③漢方薬

即効性はありませんが、1〜3か月継続すると効果がみられるものがあります。頻用する医師もいます。

④生活改善

体操、睡眠、リラクゼーションなど、いろいろな情報があります。うまく利用したいものです。

c. 治療

機能性月経困難症の治療に加え、原因探索のため、および原因を除去するために手術が必要となります。シメオネスト(ティナゲスト)、第4世代のプロゲステロン(メネスト)が子宮内膜症を適応とす保険薬に認められています。

子宮内膜症は生殖年齢女性の10〜15%に認められ、約半数が不妊を訴え、90%が月経困難症を訴えるという厄介な病気です。しかも出産回数が減ると今後ますます増える恐れがあります。

女性のリプロダクティブ・ヘルスを脅かす大きな問題です。

文献

1. 機能性月経困難症の治療は? 産婦人科診療ガイドライン(婦人科外来編、p90〜91、2001)

2. 原田省、子宮内膜症と不妊症、日産婦誌61巻6号、N345〜349、2009

3. 特集月経困難症の管理、日産婦誌64巻3号、N1009〜1028、2012

調査結果の概要

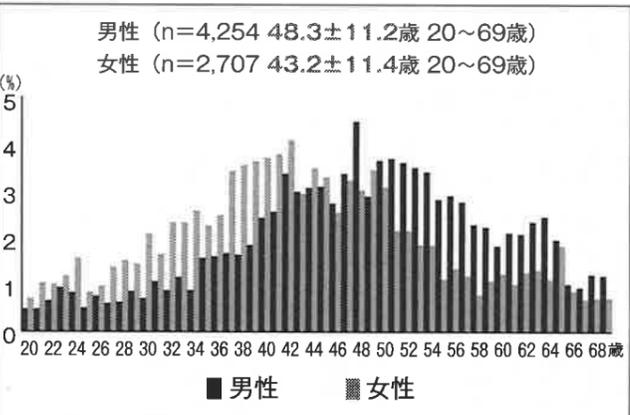


図1 調査対象者の年齢分布
ジェクス・ジャパン・セックス・サーベイ2012

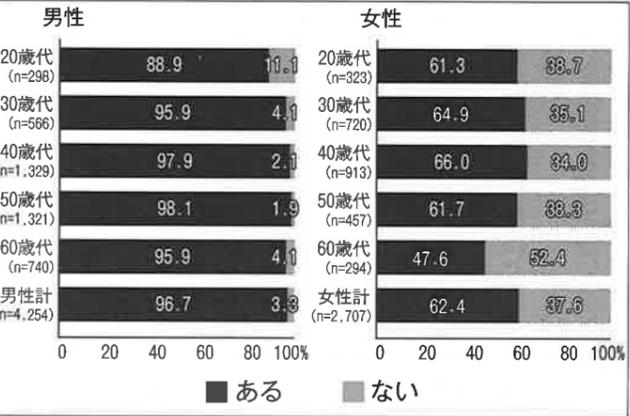


図2 マスターベーション経験の有無
ジェクス・ジャパン・セックス・サーベイ2012

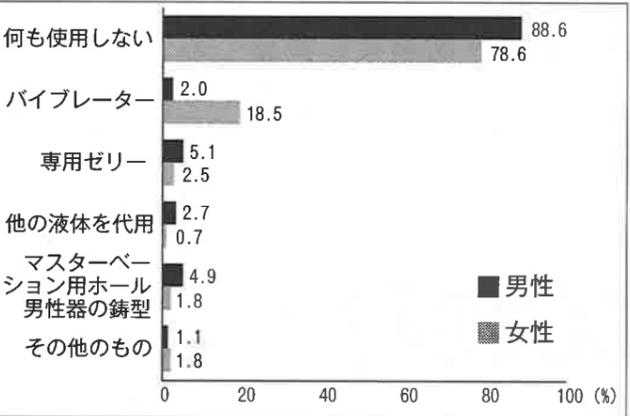


図3 マスターベーションで使用するもの
ジェクス・ジャパン・セックス・サーベイ2012

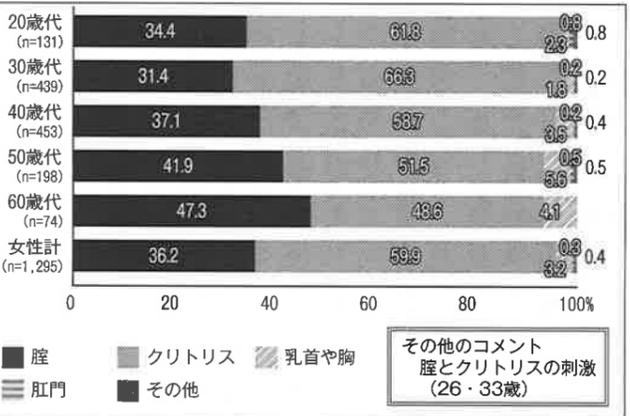


図4 オーガズムを最も得やすい部位
ジェクス・ジャパン・セックス・サーベイ2012

「オーガズム」は「感じる」よりも「感じる」が65%
 オーガズムが「感じる」ではないという女性も「感じる」と回答している。未婚女性では50歳代、既婚女性では60歳代が「早く終わらせたい」と回答している割合が他の年齢層に比べて高くなる。具体的には、「相手のコメント」をみると、「相手を喜ばせたい」(35歳)、「タイミングを一緒にしたい」(41歳)、「相手の気分を盛り上げるため」(42歳)、「相手が期待しているから」(46歳)などであった。

調査はインターネットリサーチで行われた
 1. 調査対象 母集団：満20～69歳男女 DIMSDRIVE (注) モニター(一部) 20代男女・60代女性(注)
 2. 調査期間 2012年11月30日(金)～12月5日(水)
 3. 調査方法 インターネットリサーチ(アンケート依頼メールを各回答者に配信しWeb上で回答)
 4. 調査実施機関 インターワイヤード株式会社(DIMSDRIVE(注) パネル)
 5. 回収結果 ①調査配信数 18万299人 ②有効回答数 6961人(うち提携パネル3651人) ③無効回答数 1176人(うち提携パネル2242人) ④回答数 7137人(うち提携パネル3651人)

本会家族計画研究センターでは2002年以降2年ごとに、日本人の性意識・性行動を知る目的で「男女の生活と意識に関する調査」を実施してきた。住民基本台帳からの対象者の抽出、調査員による訪問留置訪問回収という大変に手間のかかる手法での調査ということもあり、調査内容には厳しい制限が加えられている。今回は日本のコンドームメーカーであるジェクス株式会社と共同で、日本人のセックスに深く迫ろうとインターネットを利用した調査「ジェクス・ジャパン・セックス・サーベイ2012」を行った。マスターベーションやセックスの経験だけでなく、女性が経験するオーガズム(性の絶頂感)や性交痛まで、今までベールに包まれてきた日本人のセックスの真実が明らかにされた。
 (本会家族計画研究センター所長 北村 邦夫)

マスターベーション経験、男性97%、女性62%
 「これまでに自分の性器を手や器具で刺激して快感を求める、マスターベーション(自慰)をしたことがあるか」を聞くところ、男性では96.7%が「ある」と回答するも、20歳代は88.9%と9割を割る結果となっている(図2)。若年男性の「草食化」が話題になった19歳の36.3%で、20歳代は96.7%と、マスターベーションの経験のある男女に、「過去1年間にマスターベーションの経験があるか」

④無効回答数 176人(うち提携パネル2242人) ⑤回答率 3.8% (調査配信数に対して) 注 DIMSDRIVE(ティムズドライブ)とは、インターネットワイヤード株式会社が1998年10月から提供しているネットリサーチサービスのことで、全国偏りのない回答モニター70万人(提携モニター50万人を含む)を保有している。

「マスターベーション」に経験しているが、マスターベーションをしない20歳代が11.1%いることは驚きである。女性については、20歳代から50歳代まで6割を超えている。マスターベーションの経験のある男女に、「過去1年間にマスターベーションの経験があるか」

と尋ねると、20歳代～40歳代は9割を超え、50歳代でも84.5%、60歳代でも65.6%が「ある」と回答している。女性の経験率は71.3%であるが、年齢が上がるにつれてその割合が激減している。「この1年間のマスターベーションの頻度」は、年齢が若いほどその回数が多いのは男女共通しているが、60歳代の男性でも、「週1回以上」が4割近く、女性も2割ほどが経験していることが明らかとなった。

「潮が吹く」経験は34.4%
 「潮が吹く」とは、性交中に膣に位置するG(クラレ)フェン・ベルグ)スポット。医学用語ではスキーン腺への直接的な刺激の結果起こり、一般女性の6割ほどがその存在を自覚するといわれている。今回の調査では、34.4%の女性が「潮が吹く」経験を「何回も」(「たまに」経験しておらず)「潮が吹く」とは関係がないといことも明らかになった(図5)。

「オーガズム」は「感じる」よりも「感じる」が35.2%
 「オーガズム」は「感じる」よりも「感じる」が35.2%という結果であった。未婚女性では50歳代、既婚女性では60歳代が「早く終わらせたい」と回答している割合が他の年齢層に比べて高くなる。具体的には、「相手のコメント」をみると、「相手を喜ばせたい」(35歳)、「タイミングを一緒にしたい」(41歳)、「相手の気分を盛り上げるため」(42歳)、「相手が期待しているから」(46歳)などであった。

「潮が吹く」という経験、オーガズムと「潮が吹く」との関係
 「潮が吹く」経験 20歳代 (n=131) 8.4 22.1 58.8 10.7 30歳代 (n=439) 5.2 27.3 56.0 11.4 40歳代 (n=453) 11.9 25.3 47.7 14.6 50歳代 (n=198) 6.6 23.3 46.0 21.2 60歳代 (n=74) 8.1 27.0 36.5 28.4 女性計 (n=1,295) 8.3 26.1 50.7 14.9
 オーガズムと「潮が吹く」との関係 20歳代 (n=131) 12.4 31.4 56.2 30歳代 (n=439) 13.2 31.7 55.1 40歳代 (n=453) 8.9 33.4 55.7 50歳代 (n=198) 5.6 24.3 69.6 *** 60歳代 (n=74) 9.7 30.7 59.6 女性計 (n=1,295) 9.7 30.7 59.6 ***p<0.001

「潮が吹く」という経験、オーガズムと「潮が吹く」との関係
 「潮が吹く」経験 20歳代 (n=131) 8.4 22.1 58.8 10.7 30歳代 (n=439) 5.2 27.3 56.0 11.4 40歳代 (n=453) 11.9 25.3 47.7 14.6 50歳代 (n=198) 6.6 23.3 46.0 21.2 60歳代 (n=74) 8.1 27.0 36.5 28.4 女性計 (n=1,295) 8.3 26.1 50.7 14.9
 オーガズムと「潮が吹く」との関係 20歳代 (n=131) 12.4 31.4 56.2 30歳代 (n=439) 13.2 31.7 55.1 40歳代 (n=453) 8.9 33.4 55.7 50歳代 (n=198) 5.6 24.3 69.6 *** 60歳代 (n=74) 9.7 30.7 59.6 女性計 (n=1,295) 9.7 30.7 59.6 ***p<0.001

図5 「潮が吹く」という経験
ジェクス・ジャパン・セックス・サーベイ2012

「エイズと出会って」(上)

本会理事/職域保健・産業看護塾主宰/東京工科大学産業保健実践研究センター客員教授 飯島美世子

産業看護の半世紀とこれからの展望 ④

1. 1980年代

1981年に最初のエイズ患者がアメリカで報告されたからほぼ30年がたった。エイズは欧米・アフリカで急激に増加



健保組合のエイズ対策マニュアル

そして、爆発的増加を防ぐにはこの段階での予防対策が重要であると強調され、予防ワーカーの役割を果たすのは、知識の啓発普及であるといわれた。

1985年にわが国でエイズ患者が初めて確認された頃、企業で健康管理に携わっていた筆者は、休暇を利用して東南アジア方面に旅行に行く若い人が増えている風潮から、エイズの正しい知識



「エイズウォーク」の新聞記事

1985年にわが国でエイズ患者が初めて確認された頃、企業で健康管理に携わっていた筆者は、休暇を利用して東南アジア方面に旅行に行く若い人が増えている風潮から、エイズの正しい知識

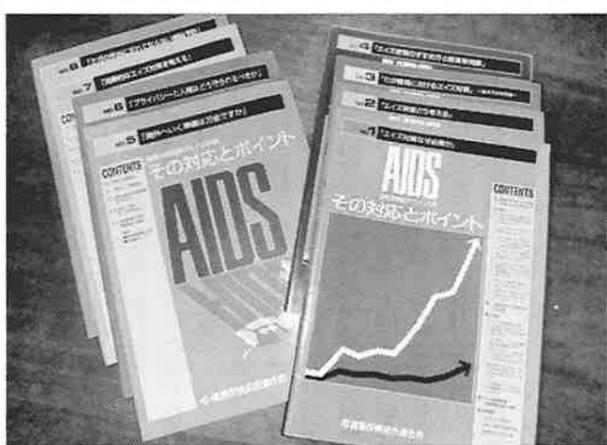
2. エイズのアメリカ研修ツアーに参加して

1992年に健保連に勤めて、健保組合の保健事業としてエイズ予防事業を担当することとなった。エイズの蔓延は社会的、経済的影響はもとより、医療費の増大に結びつく点でも由々しき問題

1993年9月、視察先は当時HIV感染者・エイズ患者が多かったアメリカ・サンフランシスコとロサンゼルスで、ジョンズ・ホプキンス大学、サンフランシスコ市、Francisco Department of Public Health AIDS officeやAsian AIDS Project Office等々であった。そして、パラマウントスタジオをスタート&ゴールとしたエイズウォークにも参加した。

3. 健保連のエイズ予防対策の取り組み

「健康保険組合のエイズ対策(中間報告)」に基づき1993年からエイズの知識普及の研修やエイズカウンセラー研修、取り組み事例を中心としたエイズ予防セミナー、そしてエイズ予防対策のマニュアルを作成するなど、熱心な関係者の



エイズ予防セミナー記録集

4. 今後に思うこと

つい最近まで、「先進国で感染者が増え続けているのは日本だけ」といわれてきたが、関係者の

健やか親子21推進協議会総会開催

「健やか親子21」の最終評価と次期計画の策定が行われるという今後のスケジュールが示された。

全国児童福祉主管課長会議開催

厚生労働省の全国児童福祉主管課長会議が3月15日に開催。平成25年度予算案の「不妊に悩む方への特定治療支援事業」の給付額の見直しや、習

家族計画連の歩み

本会会長 近 泰勇

③ 昭和31年(1956)からの10年間

(前号の続き)

① 連盟の強化対策

昭和29年(1954)、日本の家族計画運動の中心団体、かねて設立された日本家族計画連盟(以下連盟)は、その後の日本の社会状況及び運動が変化し、かつ急進展をみせているのに、依然として旧態を保持、会員団体の中からは、これによいのかとその

ても、連盟は戦前から運動家や人口、社会学等の錚錚たる学識経験者が役員に名を連ね、国際的にも国内的にも、その影響力は大きく、連盟の加盟団体である普及会にとっ

国井長次郎(組織宣伝部会担当理事)の3人による常任理事会を構成し、随時協議をおこなう仕組みをつくった。また、評議員等には全国47都道府県衛生部長をはじめ関係団体、学会、民間人より

心として、その後の日本の家族計画運動をリードしてきたが、事務局の実際の活動面は、どうしても普及会がか

たは嫌悪している者の割合が高いという調査結果が出ていることから、引ききこりにしては、健康な人のコミユニケーション・スキルの状況についても、次期計画の課題として指標化できないかと提言した。

ては重要な親団体であった。如何にして連盟の強化をはかるか、将来を憂える連盟事務局の久保秀史(国立公衆衛生院)、普及会の国井長次郎代表理事、東京都家族計画協会の

たのを機に、現状にマッチした若かり改革案を作成、9月26日東京日比谷の松本楼でおこなわれた総会で了承され、名実共に日本の中心団体となるべく新

就任を願うこととし、新たに3常任理事制を設けたことが改革の目玉であった。事務局長兼務で久保秀史(医学技術部会担当常任理事)、篠崎信雄(人口

以上形の上では、連盟も家族計画運動の中

海外情報クリップ

米国疾病対策予防センター(CDC)が行う人口動態調査には妊娠・出産動態や生殖年齢層の避妊の実態調査も含まれています。最近公表された

米国における最近の避妊法の動向

CDC人口動態調査

この調査では全米110地区で2006〜2010年の期間に15〜44歳の女性約1万2千人に面会調査を行いました。未婚・既婚、人種、宗教、社会経済・教育水準などを考慮した母集団を代表する方法でサンプリングされています。同様の調査は低所得者層に、ピル

報告書によると、生殖年齢の女性が普段行う方法のなかで不妊手術と経口避妊薬(ピル)は最もよく使われていた避妊法で、これらを使う女性の割合は全体の半数を超えて55%でした。一方、コンドームの使用は2割以上減少し、その他のホルモン避妊法は大幅に上昇していました。

またコンドームを使用する割合は全体で減少傾向でしたが、この背景には未婚女性がパートナーのコンドームの使用に依存する割合が減少したことがあげられます。1995年の調査では未婚女性全体の32%がパートナーによるコンドーム使用でしたが、今回の調査では22%でした。とくに15〜19歳の層では36%から20%へ大きく減少していました。

このほか注目される結果としては、これら以外のホルモン補充療法(HRT)はホットフラッシュや骨密度減少などの更年期障害の治療法として古くからその有効性が認められてきました。しかし、循環器系慢性疾患の予防に安全性を上回る効果が見られるのかどうかについては、2002年

に米国で行われた大規模試験以来議論が続いています。これより約10年さかのぼる1990〜1993年にかけて、デンマークである試験が始められました。閉経した女性1006人が参加しホルモン補充療法群と無治療群に無作為に割り付け、10年間の治療介入とその後の追跡した前向き観察研究の結果が2012年によつて明らかとされました。

それによると、ホルモン補充療法を継続していた女性は無治療の女性に比べて循環器系疾患の発生と死亡率が半減していたことがわかり、BMJに発表されました。過去の試験と比べてこの試験の特徴は、開始年齢が45〜58歳(平均50歳)で、閉経から試験参加までの期間が約7か月と短く、17βエストロジオール2mgを12日間投与したあと10日間はこの酢酸ノルエチステロン1mgを併用し、その後6日間は17βエストロジオール1mgを投与するという、生体由来のエストロゲンを併用した周期併用療法(子宮摘出しでない女性)であったという点です。

さらに、副作用を治療群と無治療群とで比較すると、乳がん発症例は治療群502人中10例と無治療群504人中17例、すべてのがん発症例はそれぞれ36例と39例、脳卒中イベントではそれぞれ11例と14例などとなっており、治療介入による有意なリスクの上昇はみられませんでした。なお、この試験の弱点はアラセボで盲検化をしていないことです。

著者らはこの結果からホルモン補充療法が心筋梗塞、脳卒中、心不全などの慢性疾患の予防に有用であるとは結論しておらず、むしろ、閉経後の早い時期に開始するホルモン補充療法はがんや循環器系のリスクを上昇させずにベネフィットが期待できるという、いわゆる

「タイミン」仮説を支持するものとしています。米国では女性の慢性疾患予防だけを目的としたホルモン補充療法には否定的です。しかし、国際内分泌学会によれば、慢性疾患の予防と更年期障害の治療とは明確に区別することが重要で、治療を必要としている患者には正しく使えるようにしなければならぬが、多くの女性はホルモン補充療法のことを知らない、あるいは混乱しているために治療へアクセスできていないのが現状であるとコメントしています。

ホルモン補充療法が更年期障害や骨粗鬆症のリスクとなる骨密度の低下を抑える効果に対しては、多くのエビデンスがあります。今回の研究結果も踏まえて、患者の背景因子、年齢や治療開始時期、薬剤と治療介入方法をなどが考慮され、より安心できるホルモン補充療法に向けて一歩前進したのではないのでしょうか。

早くから始めたホルモン補充療法(HRT)は心血管リスクを減少させる
デンマークの研究結果

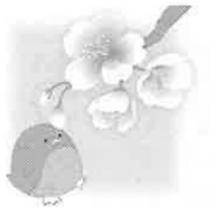
ホルモン補充療法(HRT)はホットフラッシュや骨密度減少などの更年期障害の治療法として古くからその有効性が認められてきました。しかし、循環器系慢性疾患の予防に安全性を上回る効果が見られるのかどうかについては、2002年

に米国で行われた大規模試験以来議論が続いています。これより約10年さかのぼる1990〜1993年にかけて、デンマークである試験が始められました。閉経した女性1006人が参加しホルモン補充療法群と無治療群に無作為に割り付け、10年間の治療介入とその後の追跡した前向き観察研究の結果が2012年によつて明らかとされました。

それによると、ホルモン補充療法を継続していた女性は無治療の女性に比べて循環器系疾患の発生と死亡率が半減していたことがわかり、BMJに発表されました。過去の試験と比べてこの試験の特徴は、開始年齢が45〜58歳(平均50歳)で、閉経から試験参加までの期間が約7か月と短く、17βエストロジオール2mgを12日間投与したあと10日間はこの酢酸ノルエチステロン1mgを併用し、その後6日間は17βエストロジオール1mgを投与するという、生体由来のエストロゲンを併用した周期併用療法(子宮摘出しでない女性)であったという点です。

さらに、副作用を治療群と無治療群とで比較すると、乳がん発症例は治療群502人中10例と無治療群504人中17例、すべてのがん発症例はそれぞれ36例と39例、脳卒中イベントではそれぞれ11例と14例などとなっており、治療介入による有意なリスクの上昇はみられませんでした。なお、この試験の弱点はアラセボで盲検化をしていないことです。

著者らはこの結果からホルモン補充療法が心筋梗塞、脳卒中、心不全などの慢性疾患の予防に有用であるとは結論しておらず、むしろ、閉経後の早い時期に開始するホルモン補充療法はがんや循環器系のリスクを上昇させずにベネフィットが期待できるという、いわゆる



診療は毎週火、金、第2土曜

電話相談で感じるのが「中途半端な知識」です。もちろん本人を責めるべきではなく、学ぶチャンスがないことが問題だと思えます。それに加えて手軽に情報にアプローチできる環境が、知ったつもりになってしまいうる危険性を加速させています。学習できないことが及ぼす影響を私たちに問題提起した事例から相談

員がご紹介いたします。*** 「避妊に失敗したので緊急避妊をしたい」。先日、高校3年生の女子からの電話相談を受けました。性交中にコンドームがはずれてしまったというもので、避妊の失敗から72時間以内の対応をするための相談でした。私は失敗し、たまたまたえ

きり言える高校生に、とてもしつかりした子だな、という印象を持ちました。ところが、最終月経を

のしくみを理解しておらず、避妊失敗イコール妊娠と考えていたのです。確実な避妊が実行できていないのも、知識が不足していることが大きく影響しているように感じました。説明していく中で状況を理解した高校生は、「私、妊娠のこと、もって知らないといけないですね。よくわかってなかったです」と話し、相談は終わりました。

確認すると、「今日、生理があったと言ったのです。月経があったらいつか妊娠は妊娠していません。その高校生は、月経や妊娠

の必須薬品に指定されています。日本でも、2011年に承認され、望まない妊娠や人工妊娠中絶を防ぐことが期待されています。認知度はまだ低いようですが、高校生が性交後の避妊方法として知っていたことから、徐々に広がっている手ごたえを感じます。2011年度の20歳未満の人工妊娠中絶実施率は7.1%で、前年度(6.9%)と比較すると増加しているものの、2001年頃から減少傾向にあり、様々な活動が功を奏している

電話相談 ●東京都女性のための健康ホットライン ☎03(3333)7405 ※火曜日のみ ☎03(3333)7700 ●思春期・FPホットライン ☎03(3333)20300 www.jpfa-clinic.org/

東京都不妊・不育ホットライン ☎03(3333)7405 ※火曜日のみ 診療予約・問合せ ☎03(3333)2094 クリニックHP http://www.jpfa-clinic.org/

女性の健康週間イベント開催 「女性の健康週間」(3月1日〜8日)にちなみ、厚生労働省は3月6日、都内でイベントを開催。飲酒の害や勤労女性の健康管理等をテーマに、講

一人でお悩いでいませんか。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(陰周辺部)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。

腔周辺の乾燥による「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 一般社団法人 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)

避妊教育ネットワーク

リレートーク ③7

あなたのごぶ笑顔(かお)が見たい

産科婦人科のぼり病院(鹿児島県鹿児島市) 副院長 昇 晃司



バレンタインコンサートの様子



バレンタインコンサートの様子

鹿児島で開院61年、お産が主体

「あなたのごぶ笑顔(かお)が見たい」というのは当院のモットーです。当院は、鹿児島市で祖父が産婦人科を開業し今年で開院61年になる病院です。産科、婦人科を標榜しておりますが、お産が主体で、年間約700~800件の分娩を産婦人科医は父と私の二人で行っています。

私が避妊教育ネットワークへ入ったきっかけは、早く引き受けてくださった北村邦夫先生です。先生は熱い語り口で、避妊教育ネットワークの代表世話人として、北村先生との出会いは、父である院長が鹿児島市のライオンスクラフの地域奉仕の一環として、HIVが日本で話題になった1990年代前半頃に鹿児島でも性教育の講演をこのこと、北村先生に講演を依頼したことから聞いた。



昇氏

その後産婦人科病院としての地域貢献の一環として、当院主催のバレンタインコンサートというイベントを行っています。コンサートなので地元ミュージシャンのライブと性教育講演会のタッグというイベントでした。受験シーズンの2月の集客はなかなか大変だったのですが、たくさんの方に来ていただきました。青森の片桐一先生がリレートークで書かれていた「気をつけろ、その一発で母になる」「性交は失敗のもと」等のフレーズを院長は大変気に入って拝借して使わせていただいています。

現在の当院での避妊教育は、助産師が不定期で看護学校や助産学校の性教育講演を依頼されることとなりますが、婦人科の外来にいられた患者さんに対してが主体となっています。

北村先生が鹿児島県の産婦人科医学会総会にいられた際、鹿児島県のOC処方はまだまだ他県に比較して遅れているという指摘をいただきました。また、出産後の中絶がまだまだ多いです。経産婦さんへの産後の望ましい避妊教育、緊急避妊に引き続いてのOC処方、また月経痛の悩みに対しOCを処方したりすることで少しずつOCを普及させているのですが、他のネットワークの皆様と比較してまだ頑張り足りないかなと感じています。

患者さんから、OCによって「月経がつかなくなった」「予定が立てやすくて、体が楽になった」という声を聞きます。もちろん内服前に説明はするのですが、実感は得られず、それまでつらい思いをされていた分、表情まで変わるほどうれしかったんだ、とこちらにも思いが伝わってきます。

患者さんのごぶ笑顔を見ることができるとは、本当にうれしいことです。これからも患者さんの「よるごぶ笑顔(かお)」を目指して地域に根付いた医療を続けていきたいです。

現在では月経困難症の原因である子宮内膜症の治療法も多岐にわたるため、女性のライフスタイルに合わせた処方になるようしっかりと勉強して、新しい治療法について行かねばなりません。

「中学生を妊娠させた相手は多くが社会人である事実が目撃した」「社会人になってからは性教育は難しい。義務教育期間にしっかりと教える環境を整えることが、健康的な性行動につながる」等の感想をいただきました。今後本コーナーにご注目ください(編集部)

最近麻酔科医の妻も婦人科の外来を手伝ってくれるようになり、女性同士でOCの説明にも熱心なので、私にとっては頼もしい仲間が増えました。

避妊教育に関するお問い合わせは、産科婦人科のぼり病院(鹿児島県鹿児島市) 副院長 昇 晃司 までご連絡ください。TEL: 099-233-1111

避妊教育に関するお問い合わせは、産科婦人科のぼり病院(鹿児島県鹿児島市) 副院長 昇 晃司 までご連絡ください。TEL: 099-233-1111

5月の母子保健指導員研修会

1F多目的ホール(東京都新宿区市谷田町1-10、JR・地下鉄市ヶ谷駅下車)
講師 宮下美代子(みやしたみよこ) 産科婦人科のぼり病院
日時 5月14日(火)13時30分~15時30分
会場 保健会館新館B

参加費 当日会員は3千円(事前に係まで電話またはファクス予約)
問合せ 03(3266)4727
03(3266)2058
※年間予定は2面に掲載しております。

読者の声

8面に連載中の「避妊教育ネットワーク」は、読者からの反響が大きいコーナーです。「毎回この紙面を通じて、熱意ある医師の存在に心が熱くなり、自分

方に来ていただきご好評をいただきました。第3回の講演会で北村先生にご講演をいただきました。私はその時の御縁で、北村先生のクリニックの見学に行かせていただきました。

丁度そのころ、病院の建て替えと同時に分娩数の増加、医師数の減少という状況もあり、まずは自院のメインであるお産への取り組みに力を入れたいと考えて、バレンタインコンサートというイベントを最後に凍結したままになっています。

経産婦の中絶多く、避妊が課題に
性教育に関しては当院の院長が中学生、高校生に対して学校で行っていただきました。青森の片桐一先生がリレートークで書かれていた「気をつけろ、その一発で母になる」「性交は失敗のもと」等のフレーズを院長は大変気に入って拝借して使わせていただいています。

「中学生を妊娠させた相手は多くが社会人である事実が目撃した」「社会人になってからは性教育は難しい。義務教育期間にしっかりと教える環境を整えることが、健康的な性行動につながる」等の感想をいただきました。今後本コーナーにご注目ください(編集部)

避妊教育に関するお問い合わせは、産科婦人科のぼり病院(鹿児島県鹿児島市) 副院長 昇 晃司 までご連絡ください。TEL: 099-233-1111

避妊教育に関するお問い合わせは、産科婦人科のぼり病院(鹿児島県鹿児島市) 副院長 昇 晃司 までご連絡ください。TEL: 099-233-1111

受講者募集中

指導者のための避妊と性感染症予防セミナー
メディアとの付き合い方をテーマに、高野アナも登場



ジャフパ情報

避妊教育に関するお問い合わせは、産科婦人科のぼり病院(鹿児島県鹿児島市) 副院長 昇 晃司 までご連絡ください。TEL: 099-233-1111

避妊教育に関するお問い合わせは、産科婦人科のぼり病院(鹿児島県鹿児島市) 副院長 昇 晃司 までご連絡ください。TEL: 099-233-1111

避妊教育に関するお問い合わせは、産科婦人科のぼり病院(鹿児島県鹿児島市) 副院長 昇 晃司 までご連絡ください。TEL: 099-233-1111

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)に関する正しい知識の普及を目指しています。

http://www.pill-ocic.net

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