

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：北村 邦夫 編集人：櫻田 忠宏 henshu@jfpa.or.jp
毎月1回1日発行 年購読料¥3000+税 1部¥300+税千共

家族と健康

健康教育情報紙

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

第12回 思春期保健相談士学術研究大会開催
思春期に対応する「カウンセリングの心」を学ぶ

第12回思春期保健相談士学術研究大会(大会長 福富護・東京学芸大学名誉教授/日本思春期学会名誉会員)が6月8日、東京・ヒューリック浅草橋ビルで開催された。この研究大会は全国で8331人を数える思春期保健相談士が日頃の活躍の成果を発表する場を作ろうと12年前にスタートした。本会が主催し、厚生労働省、文部科学省、日本思春期学会、日本助産師会、日本性教育協会と、全国の思春期研究会12団体が後援。当日の参加者は76人。



思春期保健相談士らが全国から参加

◆求められる心のケア
「リング・マインド」。福と虐待犯罪被害に遭った本大会のメインテーマ。富大会長の専門が教育心理学的な観点から、思春期の心のケアに理学ということもあり、対応するためのカウンセ

リング・マインド。福と虐待犯罪被害に遭った本大会のメインテーマ。富大会長の専門が教育心理学的な観点から、思春期の心のケアに理学ということもあり、対応するためのカウンセ...

◆虐待の連鎖食い止めて
特別講演は今の子どもたちはどんな問題に直面しているか。悩みを抱えているか...

◆一般演題発表も活発に
一般演題は、本会が支える若者委員会(U-COM)の活動報告を鈴木みさきさん、高校生の...

付けてほしいカウンセリングの心構えを話した。松尾氏は特に空間の大切さを強調し、直線的なコミュニケーションよりも、共通の話題や遊び、活動を共に楽しんで豊かな「空間」を形成すること...

◆編集者
妊婦からの相談・支援体制の整備・充実、多機関・多職種との連携が不可欠であると訴えた。最近では、わが子を餓死させた事件がマスコミを賑わしているが、「なぜ?」「どうして?」と問うたり、「社会資源を使え!」とスローガンだけ掲げるのではなく、この誰にどうやって連絡するのか、行動を起こすための具体的な手段を日頃から教え、伝え続けているのが思春期保健相談士なのかもしれない。会場に集まった参加者にエールを送った。

◆本会は「母体保護法第15条」に基づき、第99回受胎調節実地指導員認定講習会を8月18日(22日)の日程で開催する。受胎調節実地指導員(以下、指導員)は保健師、助産師、看護師の有資格者で、厚生労働大臣の定める基準に従って都道府県知事の認定する講習会を終了した後に、各都道府県に申請することで取得できる国家資格である。5日間の講習内容には、受胎調節やリプロダクティブ・ヘルス/ライツ(RH/R)に関する多くの科目が組み込まれている。総合的に家族計画、RH/Rを学ぶ講習会であるため資格取得のみならず、女性の性の健康について習得することができると期待されている。受胎調節実地指導員制度は政府が行った家族計画事業の重要な対策の一つである。昭和27年に受胎調節の実地指導が規定され、昭和30年に特例として避妊薬の販売が認められていた。国民に人工妊娠中絶防止の啓発、避妊指導を行うには、画期的な法律として地方公共団体や看護職に歓迎された。当時は各都道府県で講習会が開催され、多くの看護職が資格を取得し、受胎調節の指導を行った。指導員には避妊用の器具類の他に受胎調節に必要な薬品の販売が認められているが、5年ごとの時限立法で今日まで延長されてきた。RH/Rの推進には重要な資格である。近年、人工妊娠中絶の件数が減少してきたと言え、時代の流れとともに新しい課題が出現し、RH/Rの担い手である指導員への期待はますます強くなっている。児童虐待に繋がりがかねない望まない妊娠防止の啓発、妊娠出産には限界があること、啓発などは、地域で活躍する指導員に期待したい課題である。学校や地域で性教育・思春期の指導に関わる人、思春期保健相談士にとっても取得すべき資格の一つである。(TS)

今月のページ

- リプロ・ヘルスを保健の中心課題に 2面
新川医療圏における周産期地域連携ネットワーク 「おちんちん」はどうなっているの? 3面
健康づくりを演出する考え方・見せ方・伝え方 4~5面
海外情報クリップ 6面
減少する十代の出産/HIV予防の取り組み 7面
避妊教育ネットワークリレートーク 8面



トピック

出生数過去最少、103万人
平成25年人口動態統計

厚生労働省は6月4日、平成25年人口動態統計月報年計(概数)の結果を発表した。平成25年の合計特殊出生率(概数値)は1.43で前年より0.02ポイント上昇したものの、出生数は102万9800人で過去最少だった。第1子出生時の母の平均年齢は年々上昇し、平成25年は30.4歳だった。死亡数は126万8432人と戦後最大で、出生数と死亡数の差(自然増減数)は△23万8632人と、過去最大の減少幅だった。死産数は2万4093胎で前年より70022組減少した。離婚件数は23万1384組で、前年より4022組減少した。

MSD
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 避妊スタイル 検索
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/
2013年2月作成 MAV13AD011-0215

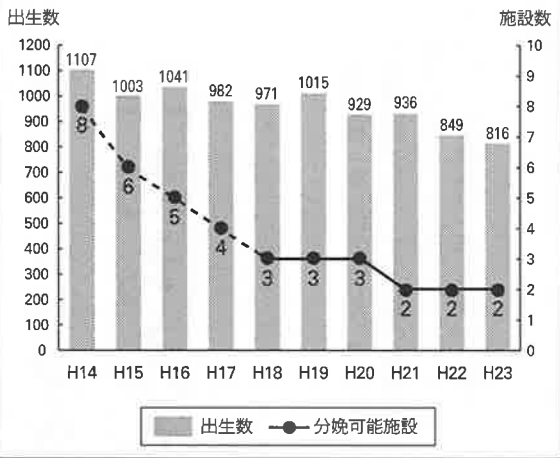


図 新川医療圏の産科医療機関の動向

新川医療圏における周産期地域連携ネットワーク ～周産期医療と母子保健の連携強化に向けた取り組み～

富山県新川厚生センター 地域保健グループ 吉田 智子

平成25年度(第17回)チヨダ地域保健推進賞(主催)千代田健康開発事業団、後援)厚生労働省ほか、下部参照)を受賞した40人(グループ)の活動の中から、今号では富山県新川厚生センターの取り組みを掲載します。
(編集部)

◆ネットワーク構築に当たって

1 新川医療圏の概要および活動の背景

新川医療圏は県東部の魚津市、黒部市、入善町、朝日町で構成され、人口12万5441人(平成24年10月1日)、高齢化率29.7%、平成23年出生数816人(人口千対6.5)である。産科医療機関の動向を図に示す。平成14年当時8施設あった分娩可能な医療機関がその後徐々に減少し、平成21年3月以降、黒部市民病院(地域周産期母子医療センター)として産科・小児科(NICU3床)を備えている)と入善町の診療所1施設の合計2施設である。このほか、圏域内には分娩を休止している産婦人科標準医療機関が6施設ある。ただ

2 活動方針

産期の周産期母子医療センターへ搬送している。500g未満の高度な周産期医療には対応できないため、隣接する富山医療圏の周産期母子医療センターへ搬送している。分娩可能な医療機関の減少により生じた次の課題について、関係者で対

◆活動内容

1 課題解決のための組織づくり

圏域内の産婦人科を標榜する全ての医療機関の医師・助産師をはじめ、管内市町や厚生センター職員で構成する「周産期地域連携ネットワーク会議」(以下、「連携会議」)を組織し、圏域内の周産期保健医療体制に何が起きているのか、課題の共有と必要な対策について話し合った。

2 セミオパシシステムの仕組みづくり

次に、連携会議で、特定の医療機関への負担の集中を避け、健診時間の十分な確保を図るため、妊婦健診は身近な地域の診療所で行い、分娩はあらかじめ提携している病院などで行うなど、医療機能に応じた役割分担を行う「セミオパシシステム」を、関係者の合意により圏域内全域で構築することとなった。

3 住民への広報活動

セミオパシシステムの仕組みを、地域住民に分かりやすく周知し、利用したくこと、胎児の健康が重要であること、え、リーフレット「安心して産んでいただくために」を、地域住民に配布した。

4 セミオパシシステムの評価

(1)連携事例の把握
連携事例を定期的に各医療機関へ照会し、その動向を把握した。連携事例数は年間約1300件、年間出生数の約16%を占めていた。

◆活動の成果とこれから

1 県全体への広がり

分娩可能な医療機関の減少といった周産期医療の危機を契機として発足した連絡会議が、その後、周産期に関する諸課題を検討する会議へと発展した。これらによる成果は、それまでの行政機関(管内市町と県保健所)および周産期医療関係者などの良好な関係性に立脚するものであったと実感している。

2 今後の計画

以上の取り組みを通じて、当初の目的であった①住民への不安の対応、②妊婦の利便性の向上、③安心して相談できる健診時間の確保、④分娩機関の負担軽減など、一定の成果を挙げることができた。しかし、その一方で、①病院間の連携に対する不安、②セミオパシシステムの周知や説明の不足、③セミオパシシステムを利用する妊婦数の伸び悩み、④連携事例のリスクの顕在化などの課題が浮き彫りとなり、連携体制を正しく理解してもらうための説明のあり方や啓発手段の改

2 今後の計画

善、タイムリーな症例検討会などが必要であることが明らかになった。特に、セミオパシシステムを利用した妊婦の症例を丁寧に検証することにより、適正な妊婦リスク評価や健診機関(診療所)と分娩機関(病院)の受診時期の見直しなど、より安全で安心して体制構築に向けて、関係機関と協議を重ねていきたい。

3 今後の計画

今後とも、地域の課題を関係者がタイムリーに持ち寄り、課題分析、対応策の検討、役割分担、実践、評価などを協働で行うことのできる連携会議となるよう引き続き努力していきたい。

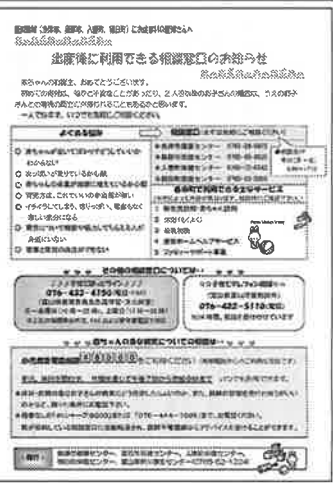


写真2「相談窓口リーフレット」

5 支援を必要とする妊婦への早期支援体制の構築

連携会議では、支援が必要な妊婦を早期に把握し、圏域内の関係者が連携しながら支援を強化していくための協議や事例検討会などを開催した。また、「どこに相談し

2 今後の計画

る産婦が約3割いた。また、「連携体制のことは知っていたが利用しなかった」と回答した産婦(産後8日)退院(3日)の事例を契機として、退院後間もない産婦のための「相談窓口啓発リーフレット」(写真2)を関係者で共同作成し、全ての産婦に対し、退院前日に分娩機関の助産師から説明・配布をしていただくこととなり、現在も継続中である。また、黒部市民病院助産外来(妊娠26週)でのEPDS(産後うつ質問紙)の導入や、管内市町における全妊婦を対象とした保健師による妊婦届出時の面談などを通じて、妊婦・出産・育児期に支援を必要とする妊婦への支援体制が整いつつある。

2 今後の計画

産後1か月健診を受診した産婦への聞き取り調査の結果、「連携体制を知らなかった」と回答する

2 今後の計画

両群を比較した結果、明らかな差は認められなかった。

2 今後の計画

産後1か月健診で満足度な調査を実施した。毎年、約9割の産婦が「満足・よかった」と回答し、その理由として大多数の産婦が「定期健診では十分話を聞いてもらえなかった」「時間を気に

2 今後の計画

出産を迎えていただくために(写真1)を作成・配布するとともに、地元ケーブルテレビや市町の広報、各関係機関のホームページや母子保健推進員の研修会、自治公民館などでの説明会を開催し、住民の理解を求めた。

2 今後の計画

地域周産期母子医療センター(黒部市民病院)では、連携した症例と自院で継続管理した症例のリスク比較を行った。比較の項目として、妊婦に関する項目として、所要時間、分娩時出血量、帝王切開率などであり、新生児に関しては、臍帯動脈血pH、NICUへの入院などについて検討した。

2 今後の計画

地域周産期母子医療センター(黒部市民病院)では、連携した症例と自院で継続管理した症例のリスク比較を行った。比較の項目として、妊婦に関する項目として、所要時間、分娩時出血量、帝王切開率などであり、新生児に関しては、臍帯動脈血pH、NICUへの入院などについて検討した。

平成26年度(第18回)「チヨダ地域保健推進賞」募集中

一般財団法人千代田健康開発事業団では、地域保健の推進において顕著な成果をあげている活動を行っている保健師の方を対象に「保健活動助成」を行う「チヨダ地域保健推進賞」を募集中です。入賞者には表彰状および副賞として活動助成金が贈呈されます。

主催 一般財団法人 千代田健康開発事業団
(母体企業 (株)日立ビルシステム)

応募要領 ☆詳細はホームページをご覧ください。
URL: <http://www.chiyoda-kenko.org>

応募対象者 ☆地域保健活動において、貢献度の高い実績をあげている保健師の方(個人またはグループ)を対象とします。
対象となる活動・実績 ☆「地域保健の推進において顕著な成果をあげている活動」とします。現在、継続して推進中の活動も対象になります。
報奨金額 ☆件数: 35件以内 ☆金額: 1件につき20万円を活動助成
応募の締切日 ☆平成26年8月31日(日)

◆お問い合わせ◆
千代田健康開発事業団 保健活動助成事務局
e-mail: info@chiyoda-kenko.org
TEL 03-5228-3351 FAX 03-5228-3352

「むいて清潔に」

第12回 お母さんと子どもの元気セミナーより

「おちんちん」はどうなっているの?!

ヘルスプロモーション推進センター／厚木市立病院泌尿器科 岩室 紳也

本会主催「第12回お母さんと子どもの元気セミナー」が5月25日、東京で開催されました。母子保健に関するテーマで2題の講義が行われ、保健師、助産師ら約60人が受講しました。今号ではその中から、本会発行のパンフレット「おちんちん」の著者でもある、泌尿器科医師・岩室紳也氏による講義の一部をご紹介します。

「おちんちん」をめぐる変化

おちんちんがなぜ大事なのかというと、保母者、特に母親が男の子を大切に扱うかでそのかわいがりすぎるんで持ち主の「育ち」が決まるからです。おちんちんが「男育ち」の道具になるという視点を持ってください。

実は今、世の中で、このおちんちんの持ち主である男子にかなり大きな問題が出てきています。なぜそういっていいか、信じられないという人



岩室氏

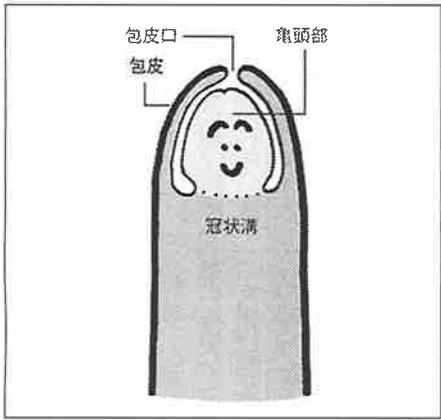


図1 おちんちんの構造(断面図) 岩室紳也著「おちんちん」(本会発行)より転載

男性の3人に2人は「包茎」

おちんちんは亀頭部が皮をかぶった状態、包茎ではないのはどれか。おちんちんの先まで皮をかぶっているものを、①亀頭部がちょっと見えているもの、②亀頭部が全部見えているもの、③正解は、②番と③番です。

おちんちんは亀頭部が皮をかぶった状態、包茎ではないのはどれか。おちんちんの先まで皮をかぶっているものを、①亀頭部がちょっと見えているもの、②亀頭部が全部見えているもの、③正解は、②番と③番です。

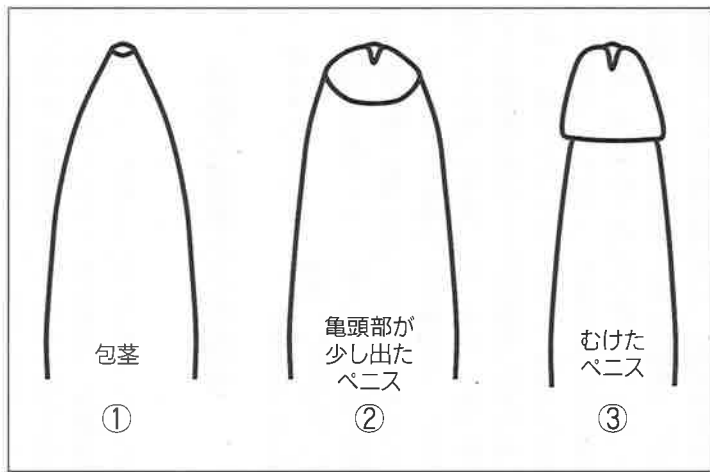


図2 包茎でないのはどれか?

では、それぞれの名前は何と言いますか。包茎というの医学的な表現ではなく、習慣的に使われている名前、①番はあえて言うなら包茎です。②番は亀頭部が少し出たペニス。③番はむけたペニスと呼んでください。

手術で「皮膚を切る」問題点

私のサイト(末尾参照)には、いろんな相談が来るんです。「勃起時に皮をむくと突っ張りや締め付けを感じます。どうすればいいですか?」

ことです。皆さんの中で手術を受けた経験のある方は分かると思いますが、切られた皮膚の前、後、左右、上下の感覚が鈍くなったりすることはあります。だから、神経が切れない状態をつくるということが大事だと思います。

排尿時は「むいて」一歩前へ

「ムニス」に小便をかけるとおちんちんが腫れる、とかXか。これは〇なんです。私はおちんちんを腫らして外来に来た子に必ず聞きます。むかぬ包茎が不潔の原因なんです。ムニスをほじくり出した汚い手で、おちんちんをいじっていると、細菌が包皮の中に入り、おちんちんが腫れる。これを「ムニス」に小便をかけるとおちんちんが腫れる。この法則と覚えてください。

では、どうして真つすく飛ばないのかを考えてあげてください。ちゃんとおちんちんをむいておしっこをすれば、真つすく飛ばなくて、尿道口のさらに外側に障害物がなければ、立ちはたいます。立ちはたうにはなせいいと思いますか。「ムニス」になるんです。「お前、小さいな」とかいろいろ話ができるわけです。個室に入っちゃったからおしゃべりできないですよ。

生まれた日から始まるケア

包茎、つまり皮を被った状態だと、垢もたまりやすくなります。ヒトパピローマウイルス(HPV)もたまりやすくなります。そして、細菌も中に入っていくわけです。むいて洗えば清潔になりますよ。HPVは子宮頸がんの原因だと思われています。HPVは子宮頸がんの原因だと思われています。HPVは子宮頸がんの原因だと思われています。

私は生まれたての男の子だったら、生まれたその日から、おむつを替えるたびにやいなさいと言っています。なぜ、生まれたときからやるかという、寝返りを打ちません。やりやすいんです。半年までにむいちゃえば、清潔を保てるし、後々のケアもやりやすくなります。炎症を起こしてない皮膚であれば、間違ってなく伸びます。だから、これは回数多くやればやるほどむい

「包茎切った男になるか?」 包茎は、男3人に2人います。ネットにはちらちら、65人は包茎です。いいこと書いてあると思えます。でも「彼女が包茎が嫌いだ!」「悪臭、先細、早漏追放!」

「包茎切った男になるか?」 包茎は、男3人に2人います。ネットにはちらちら、65人は包茎です。いいこと書いてあると思えます。でも「彼女が包茎が嫌いだ!」「悪臭、先細、早漏追放!」

おちんちんのケア



セミナーでは模型を使った指導も

「おちんちんをむく」ってどうやるの?」
 赤ちゃんだったなら、一
 気にむいても大丈夫な場
 合がありますが、2歳や
 3歳の子どもの場合、一
 気にもぐり二度と触らせ
 なくなりますが、少し
 ずつむくっていくことが大
 切です。おちんちんをむ
 くとむく、1回1ミリ
 程度、本当にちよちよ
 こつこつ、「ああ、痛かっ
 たね。大丈夫だよ。毎日
 これを少しずつやってお
 こつこつ」と、傷が治った
 ころにまた1ミリ、1ミ
 リとちよちよちよちよち
 だけむく、半年か1年
 で全員がむけるようになって
 いきます。

「おちんちんをむく」ってどうやるの?
 赤ちゃんだったなら、一
 気にむいても大丈夫な場
 合がありますが、2歳や
 3歳の子どもの場合、一
 気にもぐり二度と触らせ
 なくなりますが、少し
 ずつむくっていくことが大
 切です。おちんちんをむ
 くとむく、1回1ミリ
 程度、本当にちよちよ
 こつこつ、「ああ、痛かっ
 たね。大丈夫だよ。毎日
 これを少しずつやってお
 こつこつ」と、傷が治った
 ころにまた1ミリ、1ミ
 リとちよちよちよちよち
 だけむく、半年か1年
 で全員がむけるようになって
 いきます。

「1ミリずつ、少しずつむくへ」

おちんちんの發育にいいか
 悪いか、そんなエビデ
 ンスはありません。ただ、ず
 っと押さえられているよ
 りも、緩いほうが伸びる
 ときには伸びやすいかな
 清潔にするのが目的です。お
 ちんちんの發育にいいか
 悪いか、そんなエビデ
 ンスはありません。ただ、ず
 っと押さえられているよ
 りも、緩いほうが伸びる
 ときには伸びやすいかな
 清潔にするのが目的です。お

「おちんちんをむく」ってどうやるの?
 赤ちゃんだったなら、一
 気にむいても大丈夫な場
 合がありますが、2歳や
 3歳の子どもの場合、一
 気にもぐり二度と触らせ
 なくなりますが、少し
 ずつむくっていくことが大
 切です。おちんちんをむ
 くとむく、1回1ミリ
 程度、本当にちよちよ
 こつこつ、「ああ、痛かっ
 たね。大丈夫だよ。毎日
 これを少しずつやってお
 こつこつ」と、傷が治った
 ころにまた1ミリ、1ミ
 リとちよちよちよちよち
 だけむく、半年か1年
 で全員がむけるようになって
 いきます。

石鹸を付けて、じっくり洗い

おちんちんを清潔に保
 つには、何で洗ったらい
 いと思いませんか。石鹸は
 当然付けて洗ってボディ
 タオルを使った場合と手
 洗った場合と、どちらが
 HPVを落とすしやすくな
 るでしょうか。
 HPVってどこに感染
 しますか。細胞ですよ
 いと思いませんか。同じ泡
 ね。細胞を落とすにはよ
 り強くてすすいたほうが落
 ちるわけです。もちろん
 こしこしやる、かぶれ
 てしまつてしまう方もい
 るかもしれません。だか
 ら、全員にすすいなさい
 と言つてもいいかもしれ
 ませんが、体と同じような扱
 い方を赤ちゃんに
 しても自分で経験し、考え
 るべきなんです。こしこ
 し洗えるものだったら洗
 ったほうが、より清潔に
 なるというのをぜひ
 覚えておいてください
 ます。



おちんちんの先の包皮にしっかり指を押し付けます。

少しずつ包皮を根元に向かってずらすと亀頭が見えてきます。

図3 「おちんちんをむく」ってどうやるの?



図4 嵌頓包茎

岩室神也著「おちんちん」(本会発行)より転載

「おちんちんをむく」ってどうやるの?
 赤ちゃんだったなら、一
 気にむいても大丈夫な場
 合がありますが、2歳や
 3歳の子どもの場合、一
 気にもぐり二度と触らせ
 なくなりますが、少し
 ずつむくっていくことが大
 切です。おちんちんをむ
 くとむく、1回1ミリ
 程度、本当にちよちよ
 こつこつ、「ああ、痛かっ
 たね。大丈夫だよ。毎日
 これを少しずつやってお
 こつこつ」と、傷が治った
 ころにまた1ミリ、1ミ
 リとちよちよちよちよち
 だけむく、半年か1年
 で全員がむけるようになって
 いきます。

「おちんちんをむく」ってどうやるの?
 赤ちゃんだったなら、一
 気にむいても大丈夫な場
 合がありますが、2歳や
 3歳の子どもの場合、一
 気にもぐり二度と触らせ
 なくなりますが、少し
 ずつむくっていくことが大
 切です。おちんちんをむ
 くとむく、1回1ミリ
 程度、本当にちよちよ
 こつこつ、「ああ、痛かっ
 たね。大丈夫だよ。毎日
 これを少しずつやってお
 こつこつ」と、傷が治った
 ころにまた1ミリ、1ミ
 リとちよちよちよちよち
 だけむく、半年か1年
 で全員がむけるようになって
 いきます。

「かぶれば包茎、むければOK」

「おちんちんをむく」ってどうやるの?
 赤ちゃんだったなら、一
 気にむいても大丈夫な場
 合がありますが、2歳や
 3歳の子どもの場合、一
 気にもぐり二度と触らせ
 なくなりますが、少し
 ずつむくっていくことが大
 切です。おちんちんをむ
 くとむく、1回1ミリ
 程度、本当にちよちよ
 こつこつ、「ああ、痛かっ
 たね。大丈夫だよ。毎日
 これを少しずつやってお
 こつこつ」と、傷が治った
 ころにまた1ミリ、1ミ
 リとちよちよちよちよち
 だけむく、半年か1年
 で全員がむけるようになって
 いきます。

「コミュニケーション」の手段として

「おちんちんをむく」ってどうやるの?
 赤ちゃんだったなら、一
 気にむいても大丈夫な場
 合がありますが、2歳や
 3歳の子どもの場合、一
 気にもぐり二度と触らせ
 なくなりますが、少し
 ずつむくっていくことが大
 切です。おちんちんをむ
 くとむく、1回1ミリ
 程度、本当にちよちよ
 こつこつ、「ああ、痛かっ
 たね。大丈夫だよ。毎日
 これを少しずつやってお
 こつこつ」と、傷が治った
 ころにまた1ミリ、1ミ
 リとちよちよちよちよち
 だけむく、半年か1年
 で全員がむけるようになって
 いきます。

「おちんちんをむく」ってどうやるの?
 赤ちゃんだったなら、一
 気にむいても大丈夫な場
 合がありますが、2歳や
 3歳の子どもの場合、一
 気にもぐり二度と触らせ
 なくなりますが、少し
 ずつむくっていくことが大
 切です。おちんちんをむ
 くとむく、1回1ミリ
 程度、本当にちよちよ
 こつこつ、「ああ、痛かっ
 たね。大丈夫だよ。毎日
 これを少しずつやってお
 こつこつ」と、傷が治った
 ころにまた1ミリ、1ミ
 リとちよちよちよちよち
 だけむく、半年か1年
 で全員がむけるようになって
 いきます。

「おちんちんをむく」ってどうやるの?
 赤ちゃんだったなら、一
 気にむいても大丈夫な場
 合がありますが、2歳や
 3歳の子どもの場合、一
 気にもぐり二度と触らせ
 なくなりますが、少し
 ずつむくっていくことが大
 切です。おちんちんをむ
 くとむく、1回1ミリ
 程度、本当にちよちよ
 こつこつ、「ああ、痛かっ
 たね。大丈夫だよ。毎日
 これを少しずつやってお
 こつこつ」と、傷が治った
 ころにまた1ミリ、1ミ
 リとちよちよちよちよち
 だけむく、半年か1年
 で全員がむけるようになって
 いきます。

「おちんちんをむく」ってどうやるの?
 赤ちゃんだったなら、一
 気にむいても大丈夫な場
 合がありますが、2歳や
 3歳の子どもの場合、一
 気にもぐり二度と触らせ
 なくなりますが、少し
 ずつむくっていくことが大
 切です。おちんちんをむ
 くとむく、1回1ミリ
 程度、本当にちよちよ
 こつこつ、「ああ、痛かっ
 たね。大丈夫だよ。毎日
 これを少しずつやってお
 こつこつ」と、傷が治った
 ころにまた1ミリ、1ミ
 リとちよちよちよちよち
 だけむく、半年か1年
 で全員がむけるようになって
 いきます。

うるおい不足によっておこる性交時の痛みや違和感を緩和。

リューブゼリーは、あなたをいたわる局部用潤滑ゼリーです。

さらっとした自然なうるおい。

リューブゼリー Excellent

内容量55g 1,000円(税抜)
内容量110g 1,800円(税抜)

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 Hot

内容量30g×2本 2,000円(税抜)

とろっとなめらかに広がる温感タイプのゼリー

リューブゼリー Hot

内容量55g 1,000円(税抜)

うるおい不足は誰にでも起こります。

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

発売元 JFOA 一般社団法人 日本家族計画協会 <http://www.jfpa.or.jp/> 製造元 JEX ジェクス株式会社 <http://www.jex-inc.co.jp/>

「おちんちんをむく」ってどうやるの?
 赤ちゃんだったなら、一
 気にむいても大丈夫な場
 合がありますが、2歳や
 3歳の子どもの場合、一
 気にもぐり二度と触らせ
 なくなりますが、少し
 ずつむくっていくことが大
 切です。おちんちんをむ
 くとむく、1回1ミリ
 程度、本当にちよちよ
 こつこつ、「ああ、痛かっ
 たね。大丈夫だよ。毎日
 これを少しずつやってお
 こつこつ」と、傷が治った
 ころにまた1ミリ、1ミ
 リとちよちよちよちよち
 だけむく、半年か1年
 で全員がむけるようになって
 いきます。

「おちんちんをむく」ってどうやるの?
 赤ちゃんだったなら、一
 気にむいても大丈夫な場
 合がありますが、2歳や
 3歳の子どもの場合、一
 気にもぐり二度と触らせ
 なくなりますが、少し
 ずつむくっていくことが大
 切です。おちんちんをむ
 くとむく、1回1ミリ
 程度、本当にちよちよ
 こつこつ、「ああ、痛かっ
 たね。大丈夫だよ。毎日
 これを少しずつやってお
 こつこつ」と、傷が治った
 ころにまた1ミリ、1ミ
 リとちよちよちよちよち
 だけむく、半年か1年
 で全員がむけるようになって
 いきます。

「おちんちんをむく」ってどうやるの?
 赤ちゃんだったなら、一
 気にむいても大丈夫な場
 合がありますが、2歳や
 3歳の子どもの場合、一
 気にもぐり二度と触らせ
 なくなりますが、少し
 ずつむくっていくことが大
 切です。おちんちんをむ
 くとむく、1回1ミリ
 程度、本当にちよちよ
 こつこつ、「ああ、痛かっ
 たね。大丈夫だよ。毎日
 これを少しずつやってお
 こつこつ」と、傷が治った
 ころにまた1ミリ、1ミ
 リとちよちよちよちよち
 だけむく、半年か1年
 で全員がむけるようになって
 いきます。

「おちんちんをむく」ってどうやるの?
 赤ちゃんだったなら、一
 気にむいても大丈夫な場
 合がありますが、2歳や
 3歳の子どもの場合、一
 気にもぐり二度と触らせ
 なくなりますが、少し
 ずつむくっていくことが大
 切です。おちんちんをむ
 くとむく、1回1ミリ
 程度、本当にちよちよ
 こつこつ、「ああ、痛かっ
 たね。大丈夫だよ。毎日
 これを少しずつやってお
 こつこつ」と、傷が治った
 ころにまた1ミリ、1ミ
 リとちよちよちよちよち
 だけむく、半年か1年
 で全員がむけるようになって
 いきます。

健康づくりを演出する考え方・見せ方・伝え方

第17回「保健指導力プラスワンセミナー」、北折一氏が講演

本会主催「第17回保健指導力プラスワンセミナー」対象者と組織を『動かす力』を身に付ける」が5月25日、大阪で開催されました。当日3題の講演が行われた中から、元NHK科学・環境番組部主任・ライクター「ためしてガッテン」演出担当デスクの北折一氏の講演の概要を掲載します。テレビ番組「のの」のノウハウを生かした保健指導のコツを解説いただきました。

(編集部)

「よなり」説明「しなこ

残念ながら健康に関する情報は、伝えようと思えば、必ず「説明聞きたい」という気持ちで、かえって「よなり」が始まることがあります。この「よなり」を上手に演出することが、保健指導の大切なポイントです。

「説明」をするときに、情報は、伝えようと思えば、必ず「説明聞きたい」という気持ちで、かえって「よなり」が始まることがあります。この「よなり」を上手に演出することが、保健指導の大切なポイントです。



北折氏

「願う」から「作戦」へ
この仕事でやりがちなのは、「正しい」で責められること。でも、言われている側からすると、大きなお世話と感じてしまいます。人は皆、「裏ワザ」、秘策、とっておきの「ツ」が大好きです。正しいことばかり振りかざしても、全く太刀打ちできません。

伝える達人になるコツは、「題名」です。面白い標語やサブタイトルを考えるのを習慣にしてください。なぜかという

「願う」から「作戦」へ
「願う」の側から作戦を考えると、自分が本道は何をしようとしているのか、志を明確にしないと題名は付けられないから。志は高く持つよりも明確にしておくことのほうが大事です。

「願う」の側から作戦を考えると、自分が本道は何をしようとしているのか、志を明確にしないと題名は付けられないから。志は高く持つよりも明確にしておくことのほうが大事です。

「変える」ことから始める
最も大事なことは、「変える」。これまでよりも良くしようと思ったら、何かを変えようと思いませんか。一足飛びにいいものにしてしまうと思ってしまう。それは無理です。基本、人は今まで自分が積み重ねてきた経験の延長線上でしか物を考えません。だとすれば、何かを「変える」というやり方をしていかないと、間に合わないということになります。

「変える」ことから始める
最も大事なことは、「変える」。これまでよりも良くしようと思ったら、何かを変えようと思いませんか。一足飛びにいいものにしてしまうと思ってしまう。それは無理です。基本、人は今まで自分が積み重ねてきた経験の延長線上でしか物を考えません。だとすれば、何かを「変える」というやり方をしていかないと、間に合わないということになります。



会場を埋め尽くす参加者

母乳育児に大切な自己管理

第441回 母子保健指導員研修会 開催

5月13日、第441回母子保健指導員研修会が開催された。今回のテーマは、「母乳育児のための補完代替法」母乳マッサージに頼らないケア」。

講師にはIFAアロマセラピスト・JMH Aメディカルハーバリスト・助産師の浅井貴子氏を招き、60人を超える母子保健に携わる専門職が参加した。

浅井氏はまず昨今の母乳育児の状況などに触れ、「何が何でも完全母乳でなくてもよい」という考えが少しずつ増えていると、今までの母乳指導の主流は「生活指導」が、今後は「母乳育児を自立させる自己管理法」の指導が大切だと話した。

【開催日時】毎月第2火曜日13時30分～15時30分
（8月は休み、3月は午後総会のため研修は10時～）

【会場】保健会館新館多目的ホール（東京都新宿区谷町1-10）

【参加資格】母子保健に携わる保健師、助産師、看護師などの有資格者

【参加費】当日会員3000円（会員以外で当日参加希望の方は、必ず事前に電話またはファクスでお問合せください）

【問合せ】本会 03(3260)4727 FAX 03(3260)2658

【開催日時】毎月第2火曜日13時30分～15時30分
（8月は休み、3月は午後総会のため研修は10時～）

【会場】保健会館新館多目的ホール（東京都新宿区谷町1-10）

【参加資格】母子保健に携わる保健師、助産師、看護師などの有資格者

【参加費】当日会員3000円（会員以外で当日参加希望の方は、必ず事前に電話またはファクスでお問合せください）

【問合せ】本会 03(3260)4727 FAX 03(3260)2658

母子保健指導員研修会 今後の開催予定

【開催日時】8月9日（土）
【会場】コンパルホール（大分市）

【大会テーマ】「人間の性」教育研究協議会（性教育）の主催、本会など

【甲込締切】7月18日（金）

【大会内容の問合せ】性教協事務局 FAX 03(3379)7561

第33回 全国夏期セミナー（大分大会）開催のご案内

【開催日時】8月9日（土）

【大会テーマ】「人間の性」教育研究協議会（性教育）の主催、本会など

【甲込締切】7月18日（金）

【大会内容の問合せ】性教協事務局 FAX 03(3379)7561

海外情報クリップ

十代出産の割合が他の先進国に比べて極めて高かった米国で、その割合は過去20年間で着実に減少しています。一方、残された課題もあり、その一つが15〜17歳の未成年層の問題です。米国疾病対策予防センター(CDC)の報告によれば、15〜17歳の女性千人当たりの出産(出生)割合は過去20年間で着実に減少しています。一方、残された課題もあり、その一つが15〜17歳の未成年層の問題です。米国疾病対策予防センター(CDC)の報告によれば、15〜17歳の女性千人当たりの出産(出生)割合は過去20年間で着実に減少しています。

減少する十代の出産

米国疾病対策予防センター(CDC)

調査では、この年齢層の一般的な女子に対して「性交を経験したこと」「避妊法も性交を拒否する対処の仕方」を指す「性交」を経験した割合は76%でした。

さらに分析を進めると、「性交」を経験した年齢による避妊失敗率に

差がないことが報告されています。今回のCDCの調査報告では、十代出産を米国州別の人口別に検討しています。

17歳が占める割合は28%です。彼女らは育児のために学校へ行く時間が制限され、未成年者のため仕事ができないなどといった社会的な必要に迫られていきます。

調査では、この年齢層の一般的な女子に対して「性交を経験したこと」「避妊法も性交を拒否する対処の仕方」を指す「性交」を経験した割合は76%でした。

さらに分析を進めると、「性交」を経験した年齢による避妊失敗率に

17歳が占める割合は28%です。彼女らは育児のために学校へ行く時間が制限され、未成年者のため仕事ができないなどといった社会的な必要に迫られていきます。

調査では、この年齢層の一般的な女子に対して「性交を経験したこと」「避妊法も性交を拒否する対処の仕方」を指す「性交」を経験した割合は76%でした。

さらに分析を進めると、「性交」を経験した年齢による避妊失敗率に

HIV予防の取り組み

エイズプロジェクト・ロサンゼルス(APLA)

現在、HIVの医療を大きく分けると、すでにHIVに感染している人がエイズの発症を抑え、性交渉や麻薬の注射などで他人に感染させないよう体内のHIV量を減らす治療と、HIVに感染

リスクが高い環境にある人(例えば、日常的な性生活があるカップルの一方がHIV感染者で、そのパートナーは非感染者の場合)などによる未感染者に対する予防です。

「感染を拡大させないためには、未感染者の予防は、より提供しやすい環境を整えることが必要だ」とロサンゼルス市のエイズプロジェクト団体は、新しい取り組みに前向きです。これは、感染暴露前の予防(Pre-exposure prophylaxis: PrEP)というもので、2種類の抗ウイルス薬を合わせた経口薬を感染していない時期から毎日予防的に服用します。この薬は日常生活環境下での試験でその予防効果が確認さ

られています。ケニアとウガンダで行われたプラセボ比較試験では、HIV感染者をパートナーに持つ1147人(男女約半々)に投与され、11か月の追跡期間でHIV陽性は実数群0人、プラセボ群14人でした。ただし、治療遵守率は97%を超えていました。

今回のPrEPに対する取り組みの一つは、低所得者層の服用者に対する毎月のHIV検査やコンドームの給付などの処方要件を外そうというものです。頻繁な検査は現実的ではないとされ、服薬を遵守しない患者では耐性が出てウイルスが薬剤に反応しにくくなると思われ、そのような患者を特定するための試験。しかし、実際には、低所得者層の患者負担が大きいことや、医療提供者側が処方要件を確認しながら保険者側の同意を得るのが煩雑だと指摘されています。

カリフォルニア州にはメディ・カル(Medi-Cal)という主に低所得者層や障害者の医療保険制度があり、今回この

リスクが高い環境にある人(例えば、日常的な性生活があるカップルの一方がHIV感染者で、そのパートナーは非感染者の場合)などによる未感染者に対する予防です。

「感染を拡大させないためには、未感染者の予防は、より提供しやすい環境を整えることが必要だ」とロサンゼルス市のエイズプロジェクト団体は、新しい取り組みに前向きです。これは、感染暴露前の予防(Pre-exposure prophylaxis: PrEP)というもので、2種類の抗ウイルス薬を合わせた経口薬を感染していない時期から毎日予防的に服用します。この薬は日常生活環境下での試験でその予防効果が確認さ

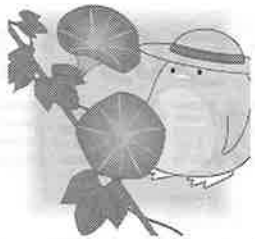
られています。ケニアとウガンダで行われたプラセボ比較試験では、HIV感染者をパートナーに持つ1147人(男女約半々)に投与され、11か月の追跡期間でHIV陽性は実数群0人、プラセボ群14人でした。ただし、治療遵守率は97%を超えていました。

今回のPrEPに対する取り組みの一つは、低所得者層の服用者に対する毎月のHIV検査やコンドームの給付などの処方要件を外そうというものです。頻繁な検査は現実的ではないとされ、服薬を遵守しない患者では耐性が出てウイルスが薬剤に反応しにくくなると思われ、そのような患者を特定するための試験。しかし、実際には、低所得者層の患者負担が大きいことや、医療提供者側が処方要件を確認しながら保険者側の同意を得るのが煩雑だと指摘されています。

カリフォルニア州にはメディ・カル(Medi-Cal)という主に低所得者層や障害者の医療保険制度があり、今回この

十分な議論を経て要件を緩和し、PrEPの普及を促進することになりました。賛同したエイズプロジェクト団体は、エイズプロジェクト・ロサンゼルス(APLA)と呼ばれる、ゲイやレズビアン、トランスジェンダーのグループも加入する米国最大のエイズ関連団体です。エイズ症例が報告された翌年、1982年に創立され、現在約1万1千人が登録されています。その活動範囲は教育、コンドームの提供、悩み相談からロビー活動まで多岐にわたっています。

なお、最新のCDCのガイドラインによれば、PrEP使用者には3か月毎に1回の検査が推奨されています。その理由は、2剤の片方または両方に対する耐性が出る可能性があることが示唆されたこと、HIV陽性となった場合にはPrEPではな



反抗期と性に関心をもち始める時期は、個人差があるものの重要なことが多いように思います。

先日中学生の娘を持つ母親からの相談を受けました。娘の部屋のゴミ箱にコンドームがあるのを見つけてしまい動揺して

反抗期と性に関心をもち始める時期は、個人差があるものの重要なことが多いように思います。

先日中学生の娘を持つ母親からの相談を受けました。娘の部屋のゴミ箱にコンドームがあるのを見つけてしまい動揺して

反抗期と性に関心をもち始める時期は、個人差があるものの重要なことが多いように思います。

先日中学生の娘を持つ母親からの相談を受けました。娘の部屋のゴミ箱にコンドームがあるのを見つけてしまい動揺して

反抗期と性に関心をもち始める時期は、個人差があるものの重要なことが多いように思います。

先日中学生の娘を持つ母親からの相談を受けました。娘の部屋のゴミ箱にコンドームがあるのを見つけてしまい動揺して

反抗期と性に関心をもち始める時期は、個人差があるものの重要なことが多いように思います。

先日中学生の娘を持つ母親からの相談を受けました。娘の部屋のゴミ箱にコンドームがあるのを見つけてしまい動揺して

反抗期と性に関心をもち始める時期は、個人差があるものの重要なことが多いように思います。

先日中学生の娘を持つ母親からの相談を受けました。娘の部屋のゴミ箱にコンドームがあるのを見つけてしまい動揺して

反抗期と性に関心をもち始める時期は、個人差があるものの重要なことが多いように思います。



診療は毎週火、金、第2土曜

反抗期と性に関心をもち始める時期は、個人差があるものの重要なことが多いように思います。

先日中学生の娘を持つ母親からの相談を受けました。娘の部屋のゴミ箱にコンドームがあるのを見つけてしまい動揺して

反抗期と性に関心をもち始める時期は、個人差があるものの重要なことが多いように思います。

先日中学生の娘を持つ母親からの相談を受けました。娘の部屋のゴミ箱にコンドームがあるのを見つけてしまい動揺して

反抗期と性に関心をもち始める時期は、個人差があるものの重要なことが多いように思います。

先日中学生の娘を持つ母親からの相談を受けました。娘の部屋のゴミ箱にコンドームがあるのを見つけてしまい動揺して

反抗期と性に関心をもち始める時期は、個人差があるものの重要なことが多いように思います。

先日中学生の娘を持つ母親からの相談を受けました。娘の部屋のゴミ箱にコンドームがあるのを見つけてしまい動揺して

反抗期と性に関心をもち始める時期は、個人差があるものの重要なことが多いように思います。

先日中学生の娘を持つ母親からの相談を受けました。娘の部屋のゴミ箱にコンドームがあるのを見つけてしまい動揺して

反抗期と性に関心をもち始める時期は、個人差があるものの重要なことが多いように思います。

先日中学生の娘を持つ母親からの相談を受けました。娘の部屋のゴミ箱にコンドームがあるのを見つけてしまい動揺して

反抗期と性に関心をもち始める時期は、個人差があるものの重要なことが多いように思います。

先日中学生の娘を持つ母親からの相談を受けました。娘の部屋のゴミ箱にコンドームがあるのを見つけてしまい動揺して

反抗期と性に関心をもち始める時期は、個人差があるものの重要なことが多いように思います。

先日中学生の娘を持つ母親からの相談を受けました。娘の部屋のゴミ箱にコンドームがあるのを見つけてしまい動揺して

反抗期と性に関心をもち始める時期は、個人差があるものの重要なことが多いように思います。

先日中学生の娘を持つ母親からの相談を受けました。娘の部屋のゴミ箱にコンドームがあるのを見つけてしまい動揺して

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(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。

陰周辺の乾燥による“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》

- ・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 1,620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 PHARMA 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 ⑤2



滝澤氏

開業医として
長野市で開業医として診療を始めてから13年になります。

心診療をしています。産婦人科というところ、女性にとつて敷居が高く受診しにくい、と一概に言われるイメージがあり、症状があっても受診できなかつたり、受診をためらい検査を受けるのが遅くなつてしまつたりするということもよくあります。そういった受診する側の思いを、今は婦人科中

を考慮して、女性の受診しやすい環境や雰囲気作りを念頭に置き、なるべく多くの女性に遠慮なく気楽に訪れていただける医院を目指しながら工夫を重ねています。

OCを服用する女性の相談役として

未来を担う子どもたちのための“望む妊娠”を目指して

滝澤医院 (長野県長野市) 滝澤 緑



専任スタッフによるOCの指導風景

私は、開業以前に勤務していた総合病院時代は、主にハイリスクの症例に対する治療が主なる仕事で、避妊、OC(低用量経口避妊薬・ピル)の投与に関してはあまり積極的ではありませんでした。その後、避妊、OCを熱心に進めておられる先生方から豊富な情報をいただき、数年前から避妊、OCに取り組むようになってきました。

こういった指導やサポートは通常の一般外来ではたやすく行われるものではないので、当院では、専任のスタッフが担当しながら、電話相談でも受ける体制を作っています。

子どもは、晩婚化が進んでおり、女性の加齢に伴う卵子の老化も問題になっていきます。男性に比べ、女性の妊娠可能な期間は短いのが現実です。女性の社会進出が進んでおり、女性がキャリアを積みながら、キャリア形成期)と、女性の理想的な妊娠が可能である20~30代が重なっているのが現状です。

女性にとつて、男性と同様にキャリア形成をしていき結婚、しかし卵子の老化により若いときに比べて妊娠がやや困難な時期になってしまつてもあります。こんな状況の下に、この年代は、仕事が忙しくて異常な症状があつても受診できない、あえて受診しないという現実もあり得ます。医院では、このような状況を踏まえて、この年代の女性に、妊娠可能な時期や卵子の老化などについてお話ししております。

今後こういった内容をより充実させて、女性のサポートを続けていきたいと思っております。

【略歴】1959年長野県生まれ。1984年金沢医科大学卒業。東京都立豊島病院、帝京大学附属病院を経て、1992~2001年長野赤十字病院産婦人科勤務。2001年より滝澤医院。2005年より同院長。日本産科婦人科学会専門医。



ジャフパ情報

女性がかつての自分の健康と向き合い、毎日を明るくいきいきと過ごせるよう願つて開発された本冊子を、ぜひ活用ください。

◆「PMSメモリー」A5判64頁・オールカラー、500円(税別)

【問合せ】本会 03(3269)4727 (石川)

【テーマ】「親子のメンタル相談」認知行動療法とは」

【講師】田島美幸(独立行政法人国立精神・神経医療研究センター臨床技術開発室長)

9月の母子保健指導員研修会

【日時】9月9日(火)13時30分~15時30分

【会場】本会多目的ホール(東京都新宿区市谷田町1-10)

【対象】母子保健に携わる保健師、助産師、看護師などの有資格者

【参加費】当日参加3000円(会員以外で当日参加希望の方は、必ず事前に電話またはファクスでお問合せください)

【問合せ】本会 03(3269)4727 FAX 03(3267)2658

前号の「OPEN H」の欄で、本会が東京都より委託されている「東京都不妊・不育サポートライン」の相談内容の変化について取り上げました。読者の声を紹介します。

読者の声

育つてくるとの幸福という考えが高まっているように思う。だがどれほど大切に望んでも得られないものがある。幸福の概念が多様化されるような普及啓発活動はないものか」「産む」「産まない」は「産めない」も含め考え

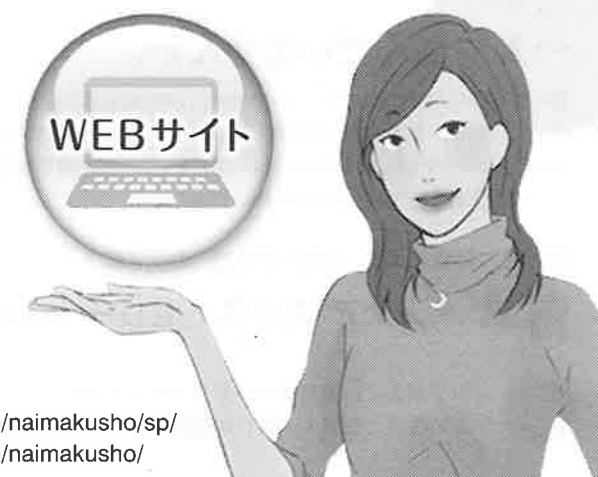
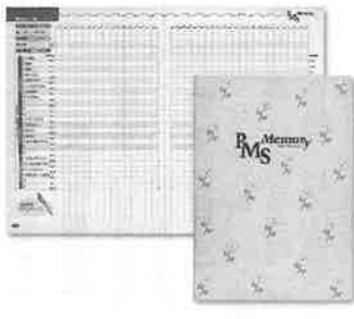
たほつがよいと常々思っている。今後も本欄に注目ください。(編集部)

本会には研究倫理審査委員会が設置されており、申請を受け付けております。研究倫理審査を希望される方、研究を始めた方が研究計画、研究の進

【問合せ】本会 03(3269)4727 (石川)

め方などでお悩みの方は気軽に相談ください。【問合せ】本会家族計画研究センター 03(3269)2694

PMSメモリー 月経前症候群のケアに役立つ記録ノート



子宮内膜症で悩む患者さんのために

痛み、1人で悩んでいませんか?

子宮内膜症

「病気について」、「症状セルフチェック」などの情報のほか、手軽に記録できる「痛みノート」もあります。

持田製薬株式会社

スマホサイト <http://www.mochida.co.jp/naimakusho/sp/>
WEBサイト <http://www.mochida.co.jp/naimakusho/>