



JFPAは5Aの実現を目指します!

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

家族と健康

健康教育情報紙

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 宏宏 henshu@jfpa.or.jp
 毎月1回1日発行 年購読料¥3000+税 1部¥300+税+共

今月のページ

- 平成26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
- 日本性科学連合第15回性科学セミナー開催他 3面
- 若者の性の現状と関わり方々診療の現場から見えること 4~5面
- シリーズ 栄養指導のポイント② 6面
- 血糖値を上げない栄養指導のポイント 7面
- 海外情報クリップ ドイツの婦人科医の避妊 7面
- カウンセリング/HPVワクチンの長期予防効果 8面
- 避妊教育ネットワークワークリレートーク 8面



(8面)

(4~5面)

トピック

小・中・高生の自殺240人

文科省「問題行動調査」

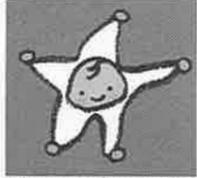
文部科学省は10月16日、平成25年度「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」を公表した。平成25年度に小・中・高等学校から報告があった自殺した児童生徒数は240人。高等学校は123人を除いて最も多かったのが、「家庭不和」28人。「厭世」23人、「精神障害」21人、95人よりも増加。2「進路問題」18人、「父40人の内訳は、小学母等のしつ責」ならびに「学業不振」17人と続く。「異性問題」の自殺は13人で、内訳は中学校2人、高等学校11人。「いじめ」は9人で、内訳は中学校7人、高等学校2人だった。

平成26年度 健やか親子21全国大会 (母子保健家族計画全国大会)

本会ほか、厚労省・愛媛県・松山市・恩賜財団母子愛育会・母子保健推進会議の主催により、11月・愛媛県で開催



近会長



健やか親子21

全国大会によせて

一般社団法人日本家族計画協会会長 近 泰男

平成26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、11月・愛媛県松山市で開催されます。心から歓迎申し上げます。愛媛県は、母子保健の推進に指導的な立場で、母も地域の宝として、大会開催のために周到な準備を賜りました。愛媛県、松山市の関係各位に、心から感謝の意を表します。またこのたび、表彰を

お受けになられる皆さまは、長年にわたり母子保健・家族計画の分野において絶大なご尽力を賜り、心からお祝い申し上げます。

いまだ多い人工妊娠中絶

女性が自身の意思で避妊できる低用量経口避妊薬(ピル)は、わが国では1999年に初めて発売され、今年で15年一途をたどり、平成24年度の報告では、わが国の統計上初めて20万件を下りました。この現象は喜ばしいことではあります。未婚者や十代の若者だけでなく、産み終

着実に使用者が増え続け、女性のクオリティ・オブ・ライフの向上に寄与しております。人工妊娠中絶も減少の一途をたどり、平成24年度の報告では、わが国の統計上初めて20万件を下りました。この現象は喜ばしいことではあります。未婚者や十代の若者だけでなく、産み終

望まない妊娠・出産を予防

少子化問題はさまざまな視点から議論されているところですが、結婚すれば子どもが産まれる、いつでも妊娠できるというわけではありません。私たちは妊娠・出産について、正しい知識を、若い世代を中心に、もっと広く周知していく必要があると考えております。また、相変わらずなくならない心を痛める問題は、児童虐待、育児放棄、

本会は、今後もこうした啓発・普及活動を積極的に推進してまいります。ご支援と、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。ごあいさつとさせていただきます。

主な日程

- 11月25日(火)~27日(木) ひめぎんホール
- 11月27日(木) 12時40分~14時45分(受付・軽食配布12時10分) / 「女性アスリートへの健康支援」親として、指導者として知っておいて欲しいこと」能瀬さやか、北村邦夫 / 参加費無料 / 問合せ・参加申込は本会まで(HPから可)
- 11/25 母子保健関係者研究会、愛育班等組織支援担当者会議
- 11/26 式典、特別講演「子育てハッピーアドバイス」子が宝なら、母もまた宝、母子保健推進員等及び母子保健関係者全国集会
- 11/27 シンポジウム「母子保健の推進と地域づくり」地域で子育てを応援しよう」(基調講演「健やか親子21(第2次)が目指すもの」、パネルディスカッション)、家族計画研究会

◆家族計画研究会
 11月27日(木)12時40分~14時45分(受付・軽食配布12時10分) / 「女性アスリートへの健康支援」親として、指導者として知っておいて欲しいこと」能瀬さやか、北村邦夫 / 参加費無料 / 問合せ・参加申込は本会まで(HPから可)

リプロ・ヘルスの普及を

本会は昭和29年(1954年)に創立し、本年4月に60周年を迎えましたが、創立以来一貫して、「生まれてくる子どもたちはすべて待ち望まれている」と訴え続けてまいりました。このためにも、1994年に国連が主催いたしました「国際人口・開発会議」(カイロ会議)、ならびに翌1995年北京での「世界

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

日本性科学連合 第15回 性科学セミナー 開催

「技術の進歩が変える性」日本性科学会学術集会と共に、岡山市で



本会北村理事長の講演



7団体を代表する演者と座長

自慰の「オカズ」、PCからスマホへ

本セミナーは、日本性科学連合に加盟している各団体から演者が選出されているが、本年度本会からは、北村邦夫理事長・家族計画研究センター所長が「技術の進歩は私たちの性をどう変えたか」を講演。第2回ジェクス・ジャパン・セックスサーベイの結果から「日本人のマスターベーションの方法がどのように変化したか」と題して講演した。この1か月間にマスターベーションをしたか、と聞くと、男性の73.5%、女性の43.1%が「ある」と回答。男女ともに自慰は用手的に行われているが、以前であれば、雑誌やビデオなどが使われていたが、PC、スマホなどの登場が日本人のマスターベーションの方法を変えたと結んだ。

日本性科学連合は、1995年に横浜でWAS(世界性科学学会、現「性の健康世界学会」)国際会議(会長「故松本清一(本会前会長)」)が開催されたことを契機に、日本における性科学の啓蒙、定着を願って1996年9月に発足した学際的な団体である。本会をはじめ、日本性教育協会、日本思春期学会、日本性機能学会、日本性感症学会、日本性科学会、性の健康医学財団の7団体が結束して活動しており、本年は岡山市で開催された第34回日本性科学会学術集会(会長「中塚幹也岡山大学大学院保健学研究科教授」)の前日となる10月11日、第15回性科学セミナー「技術の進歩は私たちの性をどう変えたか」が行われた。

オカズとしては、男性では「PC」が59.4%とトップで、全年齢層で第1位であるが、20代では「スマホ」が22.0%と高く、50代、60代では「想像のみ」の割合が他の年齢層に比べて高率であった。女性では「想像のみ」が48.5%と高率で、特に40代65.6%、50代71.2%、60代75.7%と、男性に比べて女性の若年層に比べてもその割合が圧倒していた。若年層では「PC」よりも「スマホ」が優位で、20代で47.1%、30代で20.4%と男性と比べても使用頻度が高い。以前であれば、雑誌やビデオなどが使われていたが、PC、スマホなどの登場が日本人のマスターベーションの方法を変えたと結んだ。

女子の自慰と性行動にも着目

次いで登壇した関西大学社会学部守如子准教授は、日本性教育協会を代表して「若年の性行動の傾向」について講演した。近年、若年の性行動の傾向として、性行動の多様化、女子の自慰に注目して講演した。性交の有無と自慰の有無との組み合わせで4群に分け、

関係に偏っており、学校の勉強への親和性は比較的低く、純粋な恋愛志向が強く、性のダブルスタンダードに最も巻き込まれている。「性交なし・自慰あり」群はメディア利用率高く、自己肯定感も高かった。一方「性交なし・自慰なし」群は、性知識が最も少なく、性イメージが最もネガティブ、性的情報源が友人と学校に限られていた。この結果から、女子の自慰への誤解や偏見をなくすことは、女子のセクシュアリティの総合的にプラスに作用すると強調した。これらに加えて、「LIE、メールで繋がる、

恋愛、デートDV」「性感染症アウトブレイクの発見と対応における技術の進歩」「電話相談及び思春期教育を実施した立場から」「性機能領域における技術の進歩」「生殖技術の進歩とセックスカウンセリング」など、5団体の特徴を生かした興味深い講演が並んだ。

第55回 日本母性衛生学会学術集会 盛大に開催

「母性への新たな健康支援」テーマに、2千人が参加

9月13日、14日、千葉県千葉市にある幕張メッセ国際会議場で第55回日本母性衛生学会学術集会(会長「森恵美千葉大学大学院看護学研究所教授」)が開催された。主催者の発表によると、参加者は会員1189人、学生会員470人、非会員361人、合計2020人の大規模な学術集会となった。

Reportの出発点として「母子健康手帳」おなかの中から「健康情報」を継続的に管理するために「」の概要は、次号に掲載予定。

◆本会からシンポジウム 座長 ポスター発表

本会からは、北村邦夫理事長がシンポジウム「チームで応援する学童期にある子どもの「性と性」」の座長として登壇。山梨県立大学地域研

究交流センター特任教授である池田政子さんのシンポジウム「会場の関心が集まった。例えば「男の子にはどうしてオチンチンがあるの?」という子どもからの問いに、大人がどう答えるかがジェンダー意識に影響すると強調。「僕は男の子だから女の子を守る」の言葉には、「優しさの中の差別」を感じるとした。「生命(いのち)の学習」が助産師らによって全国各地で行われているが、多様な性、多様な生き方があることをしっかりと受け止める必要がある教育を心掛けようとの声が会場から上がった。

また杉村が、一般演題「低用量経口避妊薬(OCC)の適正使用をサポートする電話相談」をポスターで発表。相談の傾向や具体的な対応例など、参加者から質問攻めにあつた。招聘講演の際、海堂尊さんが「子どもと女性を軽視する社会に未来はない」と語気を強めて発言した言葉が印象的であった。(本会家族計画研究センター部長 杉村由香理)

◆チーム医療の標準化と質の向上を訴える

近年、生殖医療、周産



会長講演の様子



一般演題のポスターを熱心に見る参加者

赤ちゃんがピタリと泣きやみ、ぐっすり眠る

まるまるねんね シリーズ 天使の寝床

「まるまるねんね」とは、古くから使われてきた「いじこ」での姿勢。生まれたばかりの赤ちゃんは、重力に負けない筋力は備わっていません。丸い姿勢はお母さんのお腹と同じように感じ、居心地がよく、肺での呼吸もしやすい姿勢。正しい背骨育つためにも、首が据わるまでは「まるまるねんね」がおすすめです!

2013年10月日本母性衛生学会にて「院内専用 天使の寝床」の研究 - 正期産新生児に対するポジショニングの検証 - が発表されました。

「天使の寝床」(家庭用)

気になりませんか? 赤ちゃんの首の「ぐらぐら」「ガクン」。

「マイビーロネオ」は赤ちゃんの首枕。専用カバーを合わせると、不安定な首を支え、抱く姿勢〜授乳姿勢が安定します。赤ちゃんが動くことで、中身のビーズが心地よく首を刺激し、体の凝りがほぐれていきます。

トコちゃんベルト考案者 渡部信子先生のベビーケアの本

『赤ちゃんが泣きやみグッスリ寝てくれる本! 赤ちゃんの体をゆるめて「まんまる」子育てで「ここにこ」「スヤスヤ」赤ちゃんに!』

※詳しくはホームページをご覧ください。

骨盤ケアとマタニティ&ベビーケア用品 トコちゃんベルトの青葉

有限会社 青葉 http://tocochan.jp 〒578-0984 大阪府大阪市淀川区4丁目6-1 TEL.072-960-0507 FAX.072-960-0508

血糖値を上げない 栄養指導のポイント

有限会社クオリティライフサービス 代表取締役 管理栄養士 小島 美和子



前回に続き、本会セミナー講師、教材監修をはじめ各方面で活躍中の小島美和子氏に、栄養指導のポイントについて分かりやすく解説いただきました。(編集部)

血糖値が高めの場合、食事の中身だけでなく、時間や食後、運動なども合わせた生活習慣の改善が効果的です。

食事リズム

血糖値が高めといわれると、食事の量や内容に目が行きがちですが、その前に1日の食事のリズムを確認します。食間が空きすぎると、次の食事を食べたときに、血糖値が急上昇します。血糖値が急上昇すると、低血糖状態になり、めまいや集中力が低下し、体調が悪くなることもあります。朝食を抜くと、血糖値が急上昇し、空腹感が強くなります。朝食から昼食、昼食から夕食の間を8時間以上空けないように、食事を摂りましょう。

夕食の時刻

食べ物の種類で血糖値の上がり方は異なりますが、食べる時間でも異なります。同じものを食べても、時刻が遅くなると血糖値が上昇しやすくなります。夕食は午後8時までに済ませる。耐糖能にも日内変動があることが分かっています。午前8時ごろから午後8時ごろまでは低く、午後8時以降の食事で血糖値の上昇を抑えるためには、食事の内容や食べ方に注意します。

糖質の種類

食事のリズムが整ったから、食事の内容を確認します。糖質の中でも、ブドウ糖やショ糖(砂糖)が多いものは血糖値を急激に上げるので、できるだけ控えましょう。甘い飲料は飲まない(栄養ドリンクやスポーツドリンクなど、健康系飲料にも注意)

糖質+食物繊維

穀類の精白度を下げる。血糖値が高いからといって主食の穀類を抜くと、脂質が増えやすくなり、食事全体の栄養バランスを乱します。糖質を減らすことより、糖質と一緒に食物繊維をとることが大事です。食物繊維をたっぷりとることで、食後の血糖の上昇が緩やかになり、ゆっくりとエネルギーに変わるので、腹持ちもよくなります。ご飯に玄米を加えたり、全粒粉やライ麦の入ったパンを選ぶ、麺類もうどんよりそばを選ぶなど、精白度が低く食物繊維の多い種類を選びましょう。

食事例	改善例
朝食 午前8時：エナジードリンク	→ 鮭おにぎり+わかめのみそ汁+ぶどう
昼食	正午：カレー、サラダ
夕食 午後9時：ビール、ハンバーグ、ポテトサラダ、ごはん、みそ汁、食後にぶどう	→ 午後6時ごろ おにぎりを1個食べる 午後9時 ごはんを減らして、ポテトサラダをおひたしに変える おひたしを最初に食べる ビールを焼酎のお湯割りに変える 食後のぶどうは朝食に回す

「健康寿命」男性71・19歳 女性74・21歳

第2回健康日本21(第二次)推進専門委員会開催

厚生労働省は10月1日に制限のない期間を示す「健康寿命」が、2011年3月には男性71・19歳、女性74・21歳だったと発表された。前回の調査(2010年時点)に比べ、男性で0・78歳、女性で0・59歳延びており、同じく延び続けている平均寿命の伸びを上回る数字となった。健康寿命延伸の背景として、国民の健康意識の高まりや、「老人保健法

(1983年施行)から始まる長年継続してきた健康寿命の蓄積などがあつた。委員からは、厚労省は2020年までに、国民の健康寿命を1歳以上延ばすことを目標としていく。



専門委員会の様子

アルコール自体は直接血糖値を上げるものではないが、糖質を添加したサワーや梅酒、日本酒やビールなどの糖質を含む発酵酒は血糖値を上昇させます。発酵酒は、最初の一杯だけにする。

アルコール自体は直接血糖値を上げるものではないが、糖質を添加したサワーや梅酒、日本酒やビールなどの糖質を含む発酵酒は血糖値を上昇させます。発酵酒は、最初の一杯だけにする。

アルコール自体は直接血糖値を上げるものではないが、糖質を添加したサワーや梅酒、日本酒やビールなどの糖質を含む発酵酒は血糖値を上昇させます。発酵酒は、最初の一杯だけにする。

耐糖能の日周変動と夜食の問題点
●午後9時以降の飲食では、血糖値が上がりやすく肥満や高血糖を招きやすい
●特に、血糖値が上がりやすい人は、遅い時間に食べ過ぎると高血糖になりやすい



図1 血糖の平均値よりの増減割合

血糖値が高めの人がお菓子を食べるタイミングで一番よいのはいつでしょう？



①昼食後のデザート



②15時のおやつ



③夕食前



④夕食後

新作教材!

全5種類

「栄養Qシリーズ」

著者: 小島美和子 有限会社クオリティライフサービス 管理栄養士
仕様: A4判/1冊50枚綴り(天のり製本)/表カラー・裏2色刷
価格: 1,300円(＋税) ※多数数割引あり・名入れ印刷不可

教材の見本を希望の方は、(社)日本家族計画協会
☎03-3269-4727まで(クイズの答えも載っています)

クイズで始める栄養指導

海外情報クリップ

◆ピルの処方トップ
ドイツでは、避妊薬はすべて婦人科医が処方します。ドイツの婦人科医9545人に対し郵送調査を行い、主として避妊法を処方する調査した結果が公表されました。2016年(21%)の回

答から、最もよく処方されているのはピル。続いて、レボノルゲストレル放出型子宮内システム(LNG-IUS)、膈リング、プロゲスチン単剤ピル(ミニピル)、避妊パッチ、プロゲスチン注射剤となりました。

一方、避妊パッチや皮下埋め込み型避妊薬(インプラント、日本では未発売)を「処方しない」という回答も多く、「避妊パッチを全く処方しない」と回答した医師の割合は51%、「インプラントを全く処方しない」と答えた割合は45%でした。

◆対象により異なる避妊法選択
次に、「医師個人ある重要性」

「安全性」「薬の場合はその作用や副作用」「使用する回数」「副作用から避妊効果が出るのか」などが挙げられました。一般女性と医療関係者に共通の重要な項目としては、

「安全性」「薬の場合はその作用や副作用」「使用する回数」「副作用から避妊効果が出るのか」などが挙げられました。一般女性と医療関係者に共通の重要な項目としては、

「安全性」「薬の場合はその作用や副作用」「使用する回数」「副作用から避妊効果が出るのか」などが挙げられました。一般女性と医療関係者に共通の重要な項目としては、

「安全性」「薬の場合はその作用や副作用」「使用する回数」「副作用から避妊効果が出るのか」などが挙げられました。一般女性と医療関係者に共通の重要な項目としては、

「安全性」「薬の場合はその作用や副作用」「使用する回数」「副作用から避妊効果が出るのか」などが挙げられました。一般女性と医療関係者に共通の重要な項目としては、

「安全性」「薬の場合はその作用や副作用」「使用する回数」「副作用から避妊効果が出るのか」などが挙げられました。一般女性と医療関係者に共通の重要な項目としては、

ドイツの婦人科医の避妊カウンセリング

「彼が安全だからコンドームは要らない」というけれど、本当に大丈夫ですか。女性でも正しく理解していない人

「彼女が安全だからコンドームは要らない」というけれど、本当に大丈夫ですか。女性でも正しく理解していない人

「彼女が安全だからコンドームは要らない」というけれど、本当に大丈夫ですか。女性でも正しく理解していない人

「彼女が安全だからコンドームは要らない」というけれど、本当に大丈夫ですか。女性でも正しく理解していない人

「彼女が安全だからコンドームは要らない」というけれど、本当に大丈夫ですか。女性でも正しく理解していない人

「彼女が安全だからコンドームは要らない」というけれど、本当に大丈夫ですか。女性でも正しく理解していない人

「彼女が安全だからコンドームは要らない」というけれど、本当に大丈夫ですか。女性でも正しく理解していない人



「彼女が安全だからコンドームは要らない」というけれど、本当に大丈夫ですか。女性でも正しく理解していない人

「彼女が安全だからコンドームは要らない」というけれど、本当に大丈夫ですか。女性でも正しく理解していない人

「彼女が安全だからコンドームは要らない」というけれど、本当に大丈夫ですか。女性でも正しく理解していない人

「彼女が安全だからコンドームは要らない」というけれど、本当に大丈夫ですか。女性でも正しく理解していない人

「彼女が安全だからコンドームは要らない」というけれど、本当に大丈夫ですか。女性でも正しく理解していない人

「彼女が安全だからコンドームは要らない」というけれど、本当に大丈夫ですか。女性でも正しく理解していない人

HPVワクチンの長期予防効果

—発売後8年間の検証—

「安全性」「薬の場合はその作用や副作用」「使用する回数」「副作用から避妊効果が出るのか」などが挙げられました。一般女性と医療関係者に共通の重要な項目としては、

「安全性」「薬の場合はその作用や副作用」「使用する回数」「副作用から避妊効果が出るのか」などが挙げられました。一般女性と医療関係者に共通の重要な項目としては、

「安全性」「薬の場合はその作用や副作用」「使用する回数」「副作用から避妊効果が出るのか」などが挙げられました。一般女性と医療関係者に共通の重要な項目としては、

「安全性」「薬の場合はその作用や副作用」「使用する回数」「副作用から避妊効果が出るのか」などが挙げられました。一般女性と医療関係者に共通の重要な項目としては、

「安全性」「薬の場合はその作用や副作用」「使用する回数」「副作用から避妊効果が出るのか」などが挙げられました。一般女性と医療関係者に共通の重要な項目としては、

「安全性」「薬の場合はその作用や副作用」「使用する回数」「副作用から避妊効果が出るのか」などが挙げられました。一般女性と医療関係者に共通の重要な項目としては、

「彼女が安全だからコンドームは要らない」というけれど、本当に大丈夫ですか。女性でも正しく理解していない人

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。

リューブゼリーは、リウマチや関節炎の大切な成分「ヒアルロン酸」を配合しています。

局部のうるおい不足に!

- 無臭・無色透明
- 自然でなめらかな使いごこち
- さらさらとした水溶性
- 殺菌処理済
- アレルギーテスト済

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

さらさらとした自然なうるおい。

リューブゼリー

内容量55g 1,000円(税抜)
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 Excellent

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

