

遅い時間の食事の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



3回シリーズの最終回では、遅い時間の食事の栄養指導のポイントについて、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解説いただきました。(編集部)

時間栄養学の進化により、同じ内容の食事でも、食べた時間によってからだへの影響が違ってくる。脂肪値、血糖値の上昇など、リスクが上がります。さらに体内時計のリズムの乱れにより睡眠の質が落ちる、疲れやすい、胃腸の調子が悪いなどの体調不良にもつながりやすくなります。

遅い時間の食事の問題点

図の上の食事例では、午後10時の夕食で1日の半分以上のカロリーをとっています。このような遅い時間に偏った食事のう時刻にも問題があります。さらに、午後10時という時刻にも問題があります。

1. 問題点を整理します。体脂肪が合成されやすい。夕食から夕食までの時間が10時間近く空いてしまいます。空腹時間が長くなると、からだは空腹に備えようとして、夕食で食べたカロリーは体脂肪として合成されやすくなります。
2. 血糖値が上昇しやすい。逆にならぬように、深夜2時ごろまでは最低時の約20倍になることされています。従って、夕食が遅くなると、空腹感が強く早食いになると、さらに血糖値は急上昇します。また、同じ食事内容でも、食べる時刻によって血糖値の上がりやすさが違ってくるので、体内時計のリズムが乱れる。
3. 体内時計のリズムが乱れる。遅い時間の飲食は、体内時計を後ろにずらしてしまつて、体内時計が狂ってしまいます。

朝食欠食の問題点

遅い時間に夕食をとると目覚めがスッキリせず、胃もたれしやすく、朝食を抜いたり軽く済ませることになりがちです。次に朝食を抜いてしまつて問題点を整理します。

1. 1日の消費エネルギーが減る。明け方は体温が低くなっていますが、朝起きて朝食を食べることで一気に体温が上がります。朝食を抜いてしまつて体温が上がらなまま1日を過ごすことになり、その量も減ります。
2. 体内時計がリセットできない。私たちのからだは、比較的1日の生活の中で消費するエネルギーが大きい減ってしまっています。その結果、エネルギー収支は摂取に偏り、太りやすくなります。
3. 体内時計がリセットされ、1日の正常なリズムを刻み始めます。そのため、起床時間がバラバラになり、朝食を抜いたりすると体内時計がリセットされず、1日を元気にスタートさせることができず、同時に、さまざまな体調不良を招くことにつながります。

改善方法

1. 夕方から朝食までの間に、夜型の食生活を見直す場合は、夕食から順番に修正していきま。
2. 夕食は低脂肪で食物繊維を多く。遅い時間になると消化酵素の分泌量も減り、体脂肪に変わりやすくなるので、できるだけ脂肪分の少ない食事にしましょう。血糖値が上がりにくい時間帯でもあるので、ごはんには食物繊維の多い麦や玄米、雑穀などを加えましょう。食物繊維の多い野菜料理を最初に食べることで、血糖値の上昇を抑えられます。遅くまで起きていないで、
3. 朝起きて朝日を浴び、1時間以内に朝食を食べましょう。体内時計をリセットするために、朝起きたらすぐにカーテンを開けて朝日を浴び、1時間以内に朝食を食べましょう。
4. 昼間活動的に過ごす。ビーマル1の少ない日中は、蓄えた体脂肪を分解して運動エネルギーとして使いやすい体内環境を整えているといえます。昼間を活動的に過ごすことで、体内時計のリズムも整い、良い体調を保ちやすくなります。

食事例と改善例

図の下のよう、夜型の食生活を見直す場合は、夕食から順番に修正していきま。

図の下のよう、夜型の食生活を見直す場合は、夕食から順番に修正していきま。

図の下のよう、夜型の食生活を見直す場合は、夕食から順番に修正していきま。

図の下のよう、夜型の食生活を見直す場合は、夕食から順番に修正していきま。

図の下のよう、夜型の食生活を見直す場合は、夕食から順番に修正していきま。

改善例

午後6時ごろ	おにぎり1個食べる
午後10時	ポークソテーの脂身は食べない サラダはノンオイルにして最初に食べる ごはんを麦を加えて量を減らす 筑前煮とみそ汁は朝食に回す
翌日の朝食	夕食で残したおかず(筑前煮、みそ汁)、ごはん
翌日の昼食	牛丼並盛り、野菜サラダ

女性アスリートに必要な 月経の「セルフマネジメント」教育

第2回月経研究会開催

故松本清一本会前会長が代表を務めていた月経研究会連絡協議会の会員らが結成した「月経研究会」の第2回会合が11月9日、都内で開催された。当日は3題の研究発表が行われ、活発な意見交換がなされた。

▼月経コントロール「教育」に向けた調査結果を発表した。調査対象となった女性アスリートに「月経についてどんなことを教わったか」を聞いたところ、「ナプキンの使い方」や「なぜ月経があるのか」

は、6〜8割の者が教わったと回答したが、「月経周期を記録すること」「基礎体温」といったセルフマネジメントに関する項目について教わったとする者は1割前後だった。中でも、「アスリートに必要な月経教育とセルフマネジメントが可能なプログラムを作る必要が指摘され、同時に「スポーツと月経との関係や、健全な女性アスリートの育成のための指導者や保護者の認識向上が必要

は、6〜8割の者が教わったと回答したが、「月経周期を記録すること」「基礎体温」といったセルフマネジメントに関する項目について教わったとする者は1割前後だった。中でも、「アスリートに必要な月経教育とセルフマネジメントが可能なプログラムを作る必要が指摘され、同時に「スポーツと月経との関係や、健全な女性アスリートの育成のための指導者や保護者の認識向上が必要

は、6〜8割の者が教わったと回答したが、「月経周期を記録すること」「基礎体温」といったセルフマネジメントに関する項目について教わったとする者は1割前後だった。中でも、「アスリートに必要な月経教育とセルフマネジメントが可能なプログラムを作る必要が指摘され、同時に「スポーツと月経との関係や、健全な女性アスリートの育成のための指導者や保護者の認識向上が必要

は、6〜8割の者が教わったと回答したが、「月経周期を記録すること」「基礎体温」といったセルフマネジメントに関する項目について教わったとする者は1割前後だった。中でも、「アスリートに必要な月経教育とセルフマネジメントが可能なプログラムを作る必要が指摘され、同時に「スポーツと月経との関係や、健全な女性アスリートの育成のための指導者や保護者の認識向上が必要

は、6〜8割の者が教わったと回答したが、「月経周期を記録すること」「基礎体温」といったセルフマネジメントに関する項目について教わったとする者は1割前後だった。中でも、「アスリートに必要な月経教育とセルフマネジメントが可能なプログラムを作る必要が指摘され、同時に「スポーツと月経との関係や、健全な女性アスリートの育成のための指導者や保護者の認識向上が必要

21時に食べる夕食です。どれから食べ始めるのがよいでしょう？

- ①ごはん ②ポークソテー
③かぼちゃの煮物 ④野菜たっぷりみそ汁



新作教材！
クイズで始める栄養指導

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) ※多数部数割引あり・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)

一元化でさらなる活用を

Personal Health-care Record (PHR)の出発点としての母子健康手帳

—おなかの中からはじまる健康情報を継続的に管理するために—

医療法人鉄蕉会 亀田総合病院 (千葉県鴨川市) 産婦人科 鈴木 真

はじめに

現在、病院を受診している。健康情報、疾患情報、健康診断の情報は自治体や健康保険組合が保有して、個人で保管している

この情報は病院が、健康情報、疾患情報、健康診断の情報は自治体や健康保険組合が保有して、個人で保管している

現在、病院を受診している。健康情報、疾患情報、健康診断の情報は自治体や健康保険組合が保有して、個人で保管している

母子健康手帳の歴史

◎妊産婦手帳を発行

母子健康手帳は周産期管理において不可欠なものとなっていた。その始まりは昭和12年(1937年)の母子保護法施行を経て、昭和17年(1942年)に流産・死産・早産を防止するほか、妊娠および分娩時の母体死亡を軽減することを目的として「妊産婦手帳規程」(厚生省令第35号)が施行されたこと、以下のような内容であった。

◎妊産婦手帳から母子健康手帳へ

昭和22年(1947年)に児童福祉法が成立、公布されたことに伴って、これに基づいて保健所を中心とした母子健康行政が推進されるようになった。その一環として昭和23年(1948年)、妊産婦手帳の本来の目的であった妊産婦自身の健康管理だけでなく、この手帳の対象を小児まで拡大して「母子手帳」となった。

◎平成24年に大改訂

その後、社会情勢や保健医療福祉制度の変化、乳幼児身体発育曲線の改訂などを踏まえて様式の改正が行われ、平成24年(2012年)には「当事者(つまり母)が主体的に取り組む妊娠・出産・育児を支援する」という方針(目的)として大改訂が行われた。

PHRの出発点は母子健康手帳である

英国サウザンブロン大の疫学者David Barkerの学説が「成人病(生活習慣病)胎児期発症説」(Fetal Origins of Adult Disease (FOAD))として広く知られるようになった。その後の生活習慣の負荷により発症する「成人病(生活習慣病)胎児期発症説」(Developmental Origin of Health and Disease (DOHAD))としてFOAD説はさら



年月日	品名	数量	責任者氏名
24.8.1	衛生材料購入券	1枚	鈴木 真
25.7.7	母子健康手帳	1冊	鈴木 真
1.2	母乳育児の啓蒙は		
2.1	乳児期発症説		

写真1 妊産婦手帳



東京都府

と情報・記載内容の制限、記載内容の偏りな果記載欄の追加「胆道」の問題点が指摘された。平成24年母子健康手帳見のため、新生児の「便色カード」情報の追加が改訂について、日本産婦人科医学会記者懇談会が行われた。

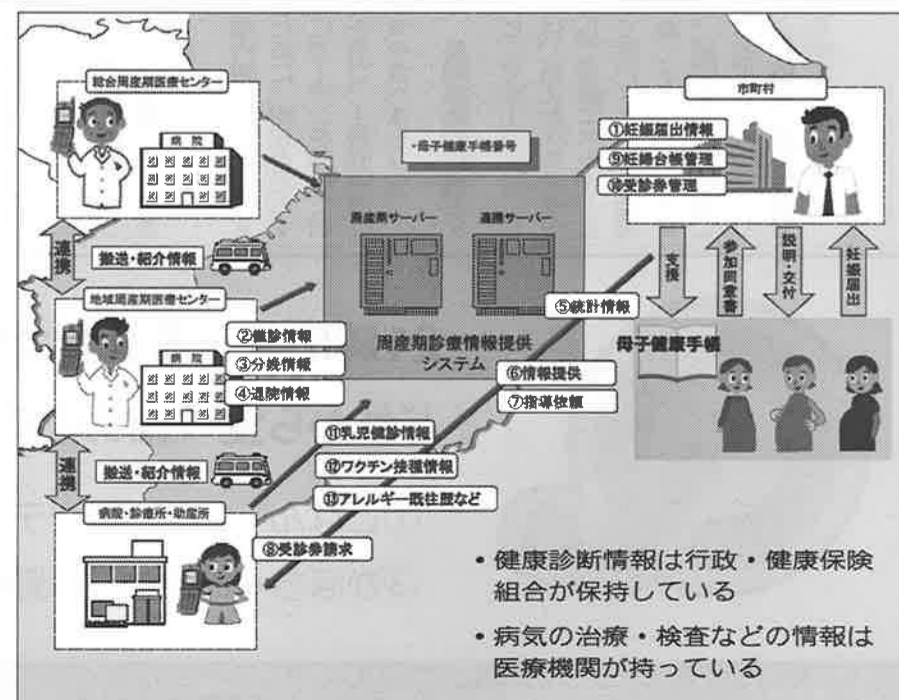


図1 診療情報・健診情報の保管状況

健康診断情報は行政・健康保険組合が保持している。病気の治療・検査などの情報は医療機関が持っている。

海外情報クリップ

◆各種がんリスクへのレビュー報告

経口避妊薬(ピル)は避妊のほか子宮内膜症や月経困難症の治療に使われていますが、海外ではこれらの使用目的以外に早くからその広い効用が知られており、多くの研

究報告があります。その一つが、ピルの使用者は卵巣がんにかかるリスクが減るといふものです。古くは1990年に、ピルを使用した女性の卵巣がんリスクは約半分に減ったとの報告があります。著者は、「卵巣がんのリスク低下はピルの使用期間が長いほど大きかった。一方、わずかな乳がんリスクの上昇や循環器系の副作用などが観察された。ピルのリスク・ベネフィットを評価するには、卵巣がんや乳がんだけを比較するのではなく、大腸がんに対するリスク軽減効果も併せて評価すべきと考える。ピルを避妊や治療で処方する際の患者カウンセリ

ピルと卵巣がんの予防

—さらに追加されたエビデンス—

2013年、これまでに発表された55の研究論文から、ピルと数種類の乳がんに対するリスク低減効果とピルの副作用のバランス、つまりリスク・ベネフィットについての系統的レビュー報告が発表されました。それによると、ピルを全く使用しない女性に比べて、ピルを使用する女性のがん罹患リスクは、大腸・直腸がん0.86(95%信頼区

10代のヘルスケアサービスの受け入れ

—出産、性感染症対策—

◆実態調査と対策
2011年の米国健康統計データによると、19歳女子の出産は、1000人当たり31.3と過去20年間で半減しました。しかし、他国と比べると依然高い状態が続いています。クラミジアや淋病などのSTDは年間2000万件の新たな罹患が報告され、このうち10代が占める割合は高

く、米国の医療財政を圧迫する一因となつています。このため、国民全体の保健衛生向上を目指して、「アフォーダブルケア法(ACA)」(オバマケア)とも称され、全ての米国民が平等に保健医療サービスを受けられるようにする法案)の中でさまざまな目標が掲げられています。今回、米

国疾病予防管理センター(CDC)は、15~19歳の男女それぞれ約1000人を対象に調査した結果から、重要なポイントを挙げました。

- 過去に妊娠経験のある15~19歳女子で、避妊カウンセリングを受けたのは約6割、STD罹患率のある女子でSTD診療を受けたのは約5割だった。
- 過去に相手の女性を妊娠させた経験のある15

19歳男子で、避妊指導を受けたのは約3割、STD罹患率のある男子でSTD診療を受けたのは約5割だった。

- 家庭内で避妊について対話したことがある男子と対話のない男子それぞれの避妊カウンセリングを受けた割合は34%と15%、女子では76%と58%だった。
- 医療保険に入っている女子と保険のない女子のそれぞれの保健サービスを受けた割合は、約8割と6割、男子では約6割と4割だった。

10代男女が性に関するこれらの保健サービスを活用している割合が低いことから、必要とされるサービスを必要とする思春期男女がより受けやすい環境をつくること

急務であるとしてきた。その中で、受診を妨げている二つの要因を次のように指摘しています。

- 骨盤内検査(内診)は、疼痛の訴えやSTDの疑いがあるとき、あるいは子宮内避妊(IUD・IUS)を始めるときなど以外は控えることが望ましい。この検査は、健康な女子の受診拒否理由になっている。

多くの10代男女が健康保険で医療費をカバーしている。

MMWR September 12, 2014 supplement.

この12%は仕事や学校を休むことがあり、13%は日常生活に支障があり、27%は性交痛があるという結果でした。

また、女性全体の82%は月経困難症という名前を聞いたことがなく、そのうち98%がもっと詳しく知りたいと答えました。「月経困難症は病気ではない」と思い込んで我慢する女性が多い。しかし、QOL(生活の質)を損なうようなときは治療が必要。そのためには、まず疾患としての認知度を上げる必要がある。また、発症してから診断がつけられるまでの期間が極めて長いという問題がある」と研究グループはコメントしています。

米国の思春期女性の月経困難症

◆月経困難症認知向上を月経困難症は月経痛を中心とするさまざまな症状をもたらす疾患ですが、その実態はあまり知られていません。米国の研究グループは、思春期女性の疾患罹患率をみるため、家族計画カウンセリングを受けた14~20歳の米国人女性250人を調査しました。

その結果、全体の68%が月経困難症の症状を訴えており、相当高い割合の女性が患っていました。この

できるよりにすべきだが、その際、受診やその内容について守秘できることが重要。一方で、家庭内での性に関する対話ができるように地域ベースの支援組織をつくる必要がある。

家庭内の対話がある10代男女は両親の医療保険を受けやすく、その結果、受診率は上がるためです。

参考
MMWR September 12, 2014 supplement.



妊娠を目指して治療を続けている方の苦悩は、電話相談を傍らで聞いていただけでも痛いほどに伝わってきます。内容も「不妊」「二人目不妊」「不育」とさまざまです。ご本人や周囲の考え方の違い、治療年数などもあり、悩みはそれぞれです。一人一人違つので、一言で不妊相談といつても同じ物差しでは測れま

不妊治療中に何度か相談のお電話をいただきながら、妊娠の報告をしてくださった方がいます。「不妊・不育ホットライン」の相談員としては、もうこの方とお話しすることはないと思つていたのですが、ある日、電話がかかってきました。それも涙声です。「生まれてきた子どもに障害があった。手術をすれば治るのでその障害自体に心配は

ない。しかし、本当は生まれてくるはずのない子どもが原因となつていて、無理してつくれた子だから、普通に生まれてこない。しかし、本当は生まれてくるはずのない子どもが原因となつていて、無理してつくれた子だから、普通に生まれてこ

ど、子どもに関する悩みが全て「無理につくった子」が原因となつていて、無理してつくれた子だから、普通に生まれてこ

ら、それこそ念願がなかったわけですから、子育ての愚痴はせたくと周囲は思つかもありません。そうなる「誰も理解してくれない」と、自分で自分を追い詰めてしまつたのです。同じように否定されてしまつた育見相談所にも行けな

い。また「不妊治療とは関係ない」と言われたとしても自分の不安を軽く見られるようではやはり辛い、という内容でした。不妊経験者が出産した

く、米国の医療財政を圧迫する一因となつていま

す。このため、国民全体の保健衛生向上を目指して、「アフォーダブルケア法(ACA)」(オバマケア)とも称され、全

ての米国民が平等に保健医療サービスを受けられるよ

うに

る。この検査は、健康な女子の受診拒否理由

になっている。



診療は毎週火、金、第2土曜

かっただかと思つてしま

う「おっしやいます。

その後、続く言葉も「夜泣きがひどい。健診で他

の子より劣つてゐる」な

ら、それこそ念願がなかったわけですから、子育ての愚痴はせたくと周囲は思つかもありません。

そうなる「誰も理解してくれない」と、自分で自分を追い詰めてしまつたのです。同じように

否定されてしまつた育見相談所にも行けな

い。また「不妊治療とは関係ない」と言われたとしても自分の不安を軽く見られるようではやはり辛い、という内容でした。

不妊経験者が出産した

く、米国の医療財政を圧迫する一因となつていま

す。このため、国民全体の保健衛生向上を目指して、「アフォーダブルケア法(ACA)」(オバマケア)とも称され、全

ての米国民が平等に保健医療サービスを受けられるよ

うに

る。この検査は、健康な女子の受診拒否理由

になっている。

急務であるとしてきた。その中で、受診を妨げている二つの要因を次のように指摘しています。

●骨盤内検査(内診)は、疼痛の訴えやSTDの疑いがあるとき、あるいは子宮内避妊(IUD・IUS)を始めるときなど以外は控えることが望ましい。この検査は、健康な女子の受診拒否理由

になっている。

多くの10代男女が健康保険で医療費をカバーしている。

MMWR September 12, 2014 supplement.

この12%は仕事や学校を休むことがあり、13%は日常生活に支障があり、27%は性交痛があるという結果でした。

また、女性全体の82%は月経困難症という名前を聞いたことがなく、そのうち98%がもっと詳しく知りたいと答えました。「月経困難症は病気ではない」と思い込んで我慢する女性が多い。しかし、QOL(生活の質)を損なうようなときは治療が必要。そのためには、まず疾患としての認知度を上げる必要がある。また、発症してから診断がつけられるまでの期間が極めて長いという問題がある」と研究グループはコメントしています。

【翻訳】Office

気持に、ゆつくりと共感していきま

たわけですから、子育ての愚痴はせたくと周囲は思つかもありません。

そうなる「誰も理解してくれない」と、自分で自分を追い詰めてしまつたのです。同じように

否定されてしまつた育見相談所にも行けな

い。また「不妊治療とは関係ない」と言われたとしても自分の不安を軽く見られるようではやはり辛い、という内容でした。

不妊経験者が出産した

く、米国の医療財政を圧迫する一因となつていま

す。このため、国民全体の保健衛生向上を目指して、「アフォーダブルケア法(ACA)」(オバマケア)とも称され、全

ての米国民が平等に保健医療サービスを受けられるよ

うに

る。この検査は、健康な女子の受診拒否理由

になっている。

急務であるとしてきた。その中で、受診を妨げている二つの要因を次のように指摘しています。

●骨盤内検査(内診)は、疼痛の訴えやSTDの疑いがあるとき、あるいは子宮内避妊(IUD・IUS)を始めるときなど以外は控えることが望ましい。この検査は、健康な女子の受診拒否理由

になっている。

多くの10代男女が健康保険で医療費をカバーしている。

MMWR September 12, 2014 supplement.

この12%は仕事や学校を休むことがあり、13%は日常生活に支障があり、27%は性交痛があるという結果でした。

また、女性全体の82%は月経困難症という名前を聞いたことがなく、そのうち98%がもっと詳しく知りたいと答えました。「月経困難症は病気ではない」と思い込んで我慢する女性が多い。しかし、QOL(生活の質)を損なうようなときは治療が必要。そのためには、まず疾患としての認知度を上げる必要がある。また、発症してから診断がつけられるまでの期間が極めて長いという問題がある」と研究グループはコメントしています。

【翻訳】Office

気持に、ゆつくりと共感していきま

たわけですから、子育ての愚痴はせたくと周囲は思つかもありません。

そうなる「誰も理解してくれない」と、自分で自分を追い詰めてしまつたのです。同じように

否定されてしまつた育見相談所にも行けな

い。また「不妊治療とは関係ない」と言われたとしても自分の不安を軽く見られるようではやはり辛い、という内容でした。

不妊経験者が出産した

く、米国の医療財政を圧迫する一因となつていま

す。このため、国民全体の保健衛生向上を目指して、「アフォーダブルケア法(ACA)」(オバマケア)とも称され、全

ての米国民が平等に保健医療サービスを受けられるよ

うに

る。この検査は、健康な女子の受診拒否理由

になっている。

急務であるとしてきた。その中で、受診を妨げている二つの要因を次のように指摘しています。

●骨盤内検査(内診)は、疼痛の訴えやSTDの疑いがあるとき、あるいは子宮内避妊(IUD・IUS)を始めるときなど以外は控えることが望ましい。この検査は、健康な女子の受診拒否理由

になっている。

多くの10代男女が健康保険で医療費をカバーしている。

MMWR September 12, 2014 supplement.

この12%は仕事や学校を休むことがあり、13%は日常生活に支障があり、27%は性交痛があるという結果でした。

また、女性全体の82%は月経困難症という名前を聞いたことがなく、そのうち98%がもっと詳しく知りたいと答えました。「月経困難症は病気ではない」と思い込んで我慢する女性が多い。しかし、QOL(生活の質)を損なうようなときは治療が必要。そのためには、まず疾患としての認知度を上げる必要がある。また、発症してから診断がつけられるまでの期間が極めて長いという問題がある」と研究グループはコメントしています。

【翻訳】Office

気持に、ゆつくりと共感していきま

たわけですから、子育ての愚痴はせたくと周囲は思つかもありません。

そうなる「誰も理解してくれない」と、自分で自分を追い詰めてしまつたのです。同じように

否定されてしまつた育見相談所にも行けな

い。また「不妊治療とは関係ない」と言われたとしても自分の不安を軽く見られるようではやはり辛い、という内容でした。

不妊経験者が出産した

く、米国の医療財政を圧迫する一因となつていま

す。このため、国民全体の保健衛生向上を目指して、「アフォーダブルケア法(ACA)」(オバマケア)とも称され、全

ての米国民が平等に保健医療サービスを受けられるよ

うに

る。この検査は、健康な女子の受診拒否理由

になっている。

急務であるとしてきた。その中で、受診を妨げている二つの要因を次のように指摘しています。

●骨盤内検査(内診)は、疼痛の訴えやSTDの疑いがあるとき、あるいは子宮内避妊(IUD・IUS)を始めるときなど以外は控えることが望ましい。この検査は、健康な女子の受診拒否理由

になっている。

多くの10代男女が健康保険で医療費をカバーしている。

MMWR September 12, 2014 supplement.

この12%は仕事や学校を休むことがあり、13%は日常生活に支障があり、27%は性交痛があるという結果でした。

また、女性全体の82%は月経困難症という名前を聞いたことがなく、そのうち98%がもっと詳しく知りたいと答えました。「月経困難症は病気ではない」と思い込んで我慢する女性が多い。しかし、QOL(生活の質)を損なうようなときは治療が必要。そのためには、まず疾患としての認知度を上げる必要がある。また、発症してから診断がつけられるまでの期間が極めて長いという問題がある」と研究グループはコメントしています。

【翻訳】Office

気持に、ゆつくりと共感していきま

たわけですから、子育ての愚痴はせたくと周囲は思つかもありません。

そうなる「誰も理解してくれない」と、自分で自分を追い詰めてしまつたのです。同じように

否定されてしまつた育見相談所にも行けな

い。また「不妊治療とは関係ない」と言われたとしても自分の不安を軽く見られるようではやはり辛い、という内容でした。

不妊経験者が出産した

く、米国の医療財政を圧迫する一因となつていま

す。このため、国民全体の保健衛生向上を目指して、「アフォーダブルケア法(ACA)」(オバマケア)とも称され、全

ての米国民が平等に保健医療サービスを受けられるよ

うに

る。この検査は、健康な女子の受診拒否理由

になっている。

急務であるとしてきた。その中で、受診を妨げている二つの要因を次のように指摘しています。

●骨盤内検査(内診)は、疼痛の訴えやSTDの疑いがあるとき、あるいは子宮内避妊(IUD・IUS)を始めるときなど以外は控えることが望ましい。この検査は、健康な女子の受診拒否理由

になっている。

多くの10代男女が健康保険で医療費をカバーしている。

MMWR September 12, 2014 supplement.

この12%は仕事や学校を休むことがあり、13%は日常生活に支障があり、27%は性交痛があるという結果でした。

また、女性全体の82%は月経困難症という名前を聞いたことがなく、そのうち98%がもっと詳しく知りたいと答えました。「月経困難症は病気ではない」と思い込んで我慢する女性が多い。しかし、QOL(生活の質)を損なうようなときは治療が必要。そのためには、まず疾患としての認知度を上げる必要がある。また、発症してから診断がつけられるまでの期間が極めて長いという問題がある」と研究グループはコメントしています。

【翻訳】Office

気持に、ゆつくりと共感していきま

たわけですから、子育ての愚痴はせたくと周囲は思つかもありません。

そうなる「誰も理解してくれない」と、自分で自分を追い詰めてしまつたのです。同じように

否定されてしまつた育見相談所にも行けな

い。また「不妊治療とは関係ない」と言われたとしても自分の不安を軽く見られるようではやはり辛い、という内容でした。

不妊経験者が出産した

く、米国の医療財政を圧迫する一因となつていま

す。このため、国民全体の保健衛生向上を目指して、「アフォーダブルケア法(ACA)」(オバマケア)とも称され、全

ての米国民が平等に保健医療サービスを受けられるよ

うに

る。この検査は、健康な女子の受診拒否理由

になっている。

急務であるとしてきた。その中で、受診を妨げている二つの要因を次のように指摘しています。

●骨盤内検査(内診)は、疼痛の訴えやSTDの疑いがあるとき、あるいは子宮内避妊(IUD・IUS)を始めるときなど以外は控えることが望ましい。この検査は、健康な女子の受診拒否理由

になっている。

多くの10代男女が健康保険で医療費をカバーしている。

MMWR September 12, 2014 supplement.

この12%は仕事や学校を休むことがあり、13%は日常生活に支障があり、27%は性交痛があるという結果でした。

また、女性全体の82%は月経困難症という名前を聞いたことがなく、そのうち98%がもっと詳しく知りたいと答えました。「月経困難症は病気ではない」と思い込んで我慢する女性が多い。しかし、QOL(生活の質)を損なうようなときは治療が必要。そのためには、まず疾患としての認知度を上げる必要がある。また、発症してから診断がつけられるまでの期間が極めて長いという問題がある」と研究グループはコメントしています。

【翻訳】Office

気持に、ゆつくりと共感していきま

たわけですから、子育ての愚痴はせたくと周囲は思つかもありません。

そうなる「誰も理解してくれない」と、自分で自分を追い詰めてしまつたのです。同じように

否定されてしまつた育見相談所にも行けな

い。また「不妊治療とは関係ない」と言われたとしても自分の不安を軽く見られるようではやはり辛い、という内容でした。

不妊経験者が出産した

く、米国の医療財政を圧迫する一因となつていま

す。このため、国民全体の保健衛生向上を目指して、「アフォーダブルケア法(ACA)」(オバマケア)とも称され、全

ての米国民が平等に保健医療サービスを受けられるよ

うに

る。この検査は、健康な女子の受診拒否理由

になっている。

急務であるとしてきた。その中で、受診を妨げている二つの要因を次のように指摘しています。

●骨盤内検査(内診)は、疼痛の訴えやSTDの疑いがあるとき、あるいは子宮内避妊(IUD・IUS)を始めるときなど以外は控えることが望ましい。この検査は、健康な女子の受診拒否理由

になっている。

多くの10代男女が健康保険で医療費をカバーしている。

MMWR September 12, 2014 supplement.

この12%は仕事や学校を休むことがあり、13%は日常生活に支障があり、27%は性交痛があるという結果でした。

また、女性全体の82%は月経困難症という名前を聞いたことがなく、そのうち98%がもっと詳しく知りたいと答えました。「月経困難症は病気ではない」と思い込んで我慢する女性が多い。しかし、QOL(生活の質)を損なうようなときは治療が必要。そのためには、まず疾患としての認知度を上げる必要がある。また、発症してから診断がつけられるまでの期間が極めて長いという問題がある」と研究グループはコメントしています。

【翻訳】Office

気持に、ゆつくりと共感していきま

たわけですから、子育ての愚痴はせたくと周囲は思つかもありません。

そうなる「誰も理解してくれない」と、自分で自分を追い詰めてしまつたのです。同じように

否定されてしまつた育見相談所にも行けな

い。また「不妊治療とは関係ない」と言われたとしても自分の不安を軽く見られるようではやはり辛い、という内容でした。

不妊経験者が出産した

く、米国の医療財政を圧迫する一因となつていま

す。このため、国民全体の保健衛生向上を目指して、「アフォーダブルケア法(ACA)」(オバマケア)とも称され、全

ての米国民が平等に保健医療サービスを受けられるよ

うに

る。この検査は、健康な女子の受診拒否理由

になっている。

急務であるとしてきた。その中で、受診を妨げている二つの要因を次のように指摘しています。

●骨盤内検査(内診)は、疼痛の訴えやSTDの疑いがあるとき、あるいは子宮内避妊(IUD・IUS)を始めるときなど以外は控えることが望ましい。この検査は、健康な女子の受診拒否理由

になっている。

多くの10代男女が健康保険で医療費をカバーしている。

MMWR September 12, 2014 supplement.

スポーツ医学から、健康医学・予防医学へ

四季レディースクリニック (東京都中央区) 江夏 亜希子



診療では患者さんとゆっくり向き合う

避妊教育ネットワーク

リレートーク ⑤7



江夏氏

五輪を見てスポーツドクターを目指す

医師になりたいと思った契機は水泳のオーバートレーニングで体調を崩し、悶々と過ごした中学2年の夏休み、テレビで見たロス五輪。「あの舞台に立ちたい」と憧れつつ、「選手としては無理」と思った瞬間「スポーツ

ドクター」とひらめいたのです。おばあちゃんに「当分」との縁をい

形外科医・東京大学大学院身体教育学講座教授

入局3年目に進んだ大

外來診療のノウハウを教

「かかりつけ産婦人科

今、日本人女性の12人

乳がんは、大人の女性

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

1月の母子保健指導員研修会

【テーマ】「赤ちゃんの頭のかたち」
【講師】金子剛(独立行政法人国立成育医療研究センター形成外科)
【日時】平成27年1月13日(13時30分~15時30分)
【会場】本会多目的ホール(東京都新宿区)
【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

8面「避妊教育ネット

の感想を一部ご紹介しま

「1970年宮崎

乳がんは、大人の女性

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

健康まつりなどのイベ

「明日の子育てを考える」

日本母性衛生学会で

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」

「明日の子育てを考える」