



(第730号)

内閣府は「『北京十  
二』に向けた聞く会」の  
開催を、日本学術会議講堂で  
開催した。

1994年の国際人口  
開発会議（カイロ会議）  
に続き、リプロダクティ  
ブ・ヘルス／ライツの推  
進が国際的な合意事項と  
して掲げられた。199  
5年の世界女性会議（北  
京会議）の開催から今年  
で20周年となる。

国連では「北京十  
二」としてこれを記念し、3  
月に開催予定の第59回国  
連婦人の地位委員会にお  
いて、これまでの世界の  
取り組み状況について検  
討を行うこととなってい  
る。この日の会合では、  
北京会議で採択された「  
北京宣言」と「北京行  
動綱領」のわが国における  
実施状況をまとめた報  
告書（仮訳）などについて

「北京+20」に向けて

内閣府、第3回「聞く会」を開催

# 健やか親子21全国大会 (母子保健家族計画全国大会) 愛媛県で開催

## 女性アスリート支援(研究集会)・地域づくり(シンポ)テーマに



大会式典の様子

昨年11月25～27日、愛媛県松山市のひめぎんホールで、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）が開催された。主催者は本会ならびに厚生労働省、愛媛県、松本市、社会福祉法人恩賜財団母子愛育会、公益社団法人母子保健推進会議。「未来へつなげる愛顔（まごの）の子育て地域づくり「子どもは地域の宝、母親も地域の宝」」をテーマに、母子保健や家族計画に携わる関係者が全国から延べ約200人集い、労働者の表彰や講演、シンポジウムが行われた。本会は家族計画研究集会を主催し、156人が参加した。

◎家族計画研究集会

さやか氏が講演を行つた

今年度は「女性アスリートへの健康支援」と親として、指導者として知つておいて欲しいこと」と「

授与された。

◎式典

式典では、平成26年度の母子保健家族計画事業への労働者表彰が行われ、日本家族計画協会会長表彰は43名、1団体に

冒頭では、松山市出である塙崎恭久厚生労大臣があいさつし、口減少に歯止めをかけられることは、子ども・子育て支援の充実がより重要

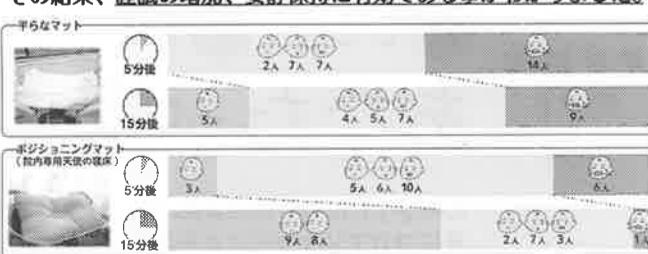
子どもの健康と安全を守るために環境整備や支援にご協力を願いしたい」と述べた。

者数は低下し改善している中で、子どもたちの自殺は増えている。非常に大きな問題だ。低出生体児に関しては、赤ちゃんを助けるために早く出産されることもあるが、この割合をどのようにも考えるかは課題となる」と述べた。

また、健康に関しての地域格差も明らかとなつた。「3歳児のむし歯の票などの「共通項目」は、「こうした格差の原因を検討し、その対策についていく必要がある」として、健診の標準化や報共有を目的とした。

## 日本家族計画協会会長表彰 被表彰者

その結果、睡眠の増加、安静保持に有効である事がわかりました。



※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＆ペーベーケア用品  
**トコちゃんベルトの青葉**  
 有限公司 青葉 <http://toccochan.jp> 

▶“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。赤ちゃんは丸い姿勢で寝かされていました。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。正しい背骨育てのためにも、首が据わるまでは「まるまるねねね」が大切です！

► 研究發表

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討 -  
が発表されました。



# 知っておいて欲しいこと



本会・北村邦夫所長

**月経と女性ホルモン**  
生殖可能年齢にある女性の体では、視床下部から、性腺刺激ホルモン放出ホルモンが出て、下垂体から卵胞刺激ホルモンと排卵を促す黄体化ホルモンが分泌される。その過程にあって、卵巣から

ロゲン)と黄体ホルモン(プロゲステロン)が出て来る。これらがうまくかみ合ながら、排卵と月経が繰り返されてしまう。だから若い人などでは、月経が止まってしまう。たとえば、この軸のどこかに、その原因があるということだ。

正常月経では、エストロゲンの高まりとともに子宮内膜が分厚くなつていて、排卵後は卵胞が黄体に変化、エストロゲンとプロゲステロンを分泌、子宮内膜は増殖期から分泌期へと移行し、受精卵の着床を待つ。すな

一方、プロゲステロンは、子宮内膜を妊娠しやすい状態にする。基礎体温を上昇させ、雑菌などを入りにくくする。さらに、月経前症候群(PMS)という月経前3～10日ぐらいに起るさまざまな体調不良の原因の一つたどもい

る。卵巣に優しい環境を

女性は排卵の前後において、腹痛や腰痛、いらいらする、疲れやすいことが多い。松本清一本会前

会の研究会が行つた、およそ3万人を対象とし

る。現代の日本人女性の

## 講演1

### 月経との上手な付き合い方

本会家族計画研究センター所長

北村  
邦夫

平成26年度家族計画研究集会(健やか親子21全国大会「母子保健家族計画全国大会」併設集会)にて  
主催：本会、後援：愛媛県・愛媛県教育委員会・松山市・松山市教育委員会、協賛：富士製薬(株)

(編集部)

## 女性アスリートへの健康支援

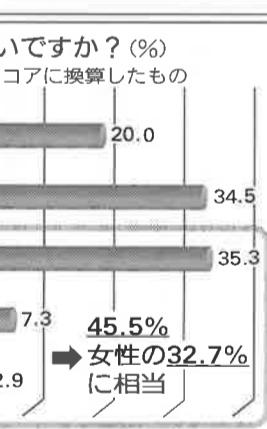
平成26年度家族計画研究集会(健やか親子21全国大会「母子保健家族計画全国大会」併設集会)より

私が2010年に行ったインターネット調査では、71・9%の女性が「月経痛がある」と回答しており、若い世代ほどこの割合は高くなっています。生殖可能年齢の女性は、当時2748万人で、当たら、1976万人が月経痛を訴えている。人が月経痛を訴えている人が月経痛を訴えていると推計される。そのうち選択は現代の女性たち個

かといえ、これは間違いない動物性を持つ私たちはどうして妊娠直結してこそ意味があるはずだ。しかし産まない

人の選択であり意思であつて、国が指示することではない。だが、この妊娠直結しない排卵は、女性の体にとって大きな負担にもなっていること

ではない。だが、この妊娠直結しない排卵は、女性の体にとって大きな負担にもなっていること



(北村邦夫:「男女の生活と意識に関する」web調査、2010)

0・4。すなわちピルは6割程度PMSを減らすことができる。過多月経についてはおよそ5割減。月経の量が少なくなるために貧血も低下する。先ほど「卵巣に優しい環境をつくる」ことが可能となる。ピルやL.E.P.製剤を上手に使うことによって、卵巣がんや子宮内膜がんの発生頻度は減少する。卵巣がんや子宮内膜がんの発生頻度は、合計特殊出生率が1・43。2人にも届いています。さらに、出産は月経困難症とは、月経期間中に月経に随伴して起る病的状況をいう。この事態が、現代女性たる健康問題として、大きくクローズアップされている。

ルツハイマーや骨粗鬆症の予防にも役立つといわれている。

そうはいつても薬であ

る以上、服用の2～3週間ぐらいまではちょっとした気持ち悪さや副作用があることは承知しておかなければならない。こ

うした点で今、話題にな

っているのが、女性ホル

モンの服用に伴う静脈血栓塞栓症だ。血栓が肺に

行き肺塞栓、脳に行き脳梗塞となる。避妊目的で

さにこれらを使うこ

とで月経を完璧にコント

ロールできる。日本族

会協議会のクリニックに

は、11月頃になると、翌

年のセンター試験に月経

がぶつからないようにな

るため、周辺の受験校

から養護教諭に紹介され

た学生が受診する。試験

は1年間に服用女性1万

人中、3～9人。当然ピ

ルを使用していない人

に比べて高いが、妊娠中

や産褥期に比べては、は

るかに危険性が低い。ピ

ルを避妊目的で使うと

うことは、血栓症予防に

つながると言い換えるこ

ともできる。こういう見

方をする」とも、とても

大事だ。

こうした中で、静脈血

栓塞栓症などを早期に発

見するために、異常な腹

部の痛み、胸の苦しみ、

頭痛、ふくらはぎの痛み

などがあつたら、早めに

医療機関に行って、ピル

を飲んでいることを伝え

るよう指導している。し

かし、高年齢になつても

飲み続けると、ピルだけ

を訴える女子の場合、将

来の子宮内膜症の危険性

を高めることを踏まえ、

ピルを予防薬として使う

という方法もあることを

知つてほしい。また、ア

レジド願つてゐる。



質疑応答では、参加者からの具体的な質問が飛び交った

性アスリートの三王徴<sup>1</sup>と位置づけている。この三王徴の起点は工ネルギー不足であり、この状態が長期間続くと、脳からのホルモンが低下し、月経が止まってしまふ。無月経となると卵巢から分泌される女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が低下し非荷重部位では骨密度が低下する。骨粗鬆症と聞くと閉経後女性を思い浮かべるかもしれないが、若年者においても骨粗鬆症となるケースがある。女性は、

エストロゲン状態が長期間続くと、最大骨量を獲得することができず、疲労骨折を繰り返したり、将来的にも骨密度が低いまま経過し、骨折のリスクを高める可能性がある。つまり、10代でいかに骨密度を高めておくか、ということが重要なとなる。

国立スポーツ科学センターで約700人のトップアスリートを対象に調べを行った。その結果、無月経約8%、月経不順約33%と、アスリートの

# 親として指導者として

講演2

# 女性アスリートを支援する 国立スポーツ科学センター 能頼 さやか



能瀬さやか氏

女性アスリートの三主徴  
近年、国際オリンピック委員会は“RED—S”という用語を提唱している。これは日本語で「スポーツにおける相対的なエネルギー不足」と訳す。エネルギー不足の

国立スポーツ科学センター

女性アスリートの三主徴  
近年、国際オリンピック委員会は“RED—S”という用語を提唱している。これは日本語で「スポーツにおける相対的なエネルギー不足」と訳す。エネルギー不足の原因は、長期間競り持续する。その後、骨密度は緩やかに低下し、閉経後になるとその低下率は増加する。もちろん骨密度低下の原因は無月経による低エストロゲン状態だけではないが、10代でエストロゲン状態が長期

# 女性アスリートを支援する 国立スポーツ科学センター 能瀬 さやか

系の競技で無月経が多く見られた。10代のトップアスリートに限定した調査では、正常月経周期で疲労骨折を起こしたアスリートは11%。一方で、無月経で疲労骨折を起こしたアスリートは38%と、無月経のアスリートでおよそ3・5倍、疲労骨折が多いことが分かった。疲労骨折の多い競技は、やはり陸上長距離や新体操が多い競技と大体一致している。

アスリートに産婦人科を勧めるタイミングだが、15歳で初経がない場合、運動が原因ではなく、子宮の奇形や染色体異常など、運動以外に原因がある可能性もあるため一度産婦人科受診を勧めていただきたい。ただし、アスリートの疲労骨折は16歳が好発年齢であることから、今後調査が進むとアスリートにおいても増加させるかという点についてはコンセンサスが得られておらず、現在調査を行っている。

に来ていないことが明らかとなつた。また、年代別に月経周期異常の割合を見ても、中学生や高校生のアスリートの約半数が、月経が規則的に来ていなかつた。

国立スポーツ科学センター・メディカルセントラースポーツクリニック勤務。日本産科婦人科学会専門医、日本体育協会公認スポーツドクター、日本アンチドーピング機構公認シニアドーピングコントロールオフィサー。さまざまな競技の国際大会などに帯同参加し、女性アスリートのサポート活動を行っている。

無月経の治療方針

てはもつと早い介入が必要となるかもしない。また、これまであつた月经が3ヶ月以上停止する

月経困難症で薬を服用していた。そのうち93%の患者がアスリートに1人のアスリート

、がしが  
な選手には  
ついての情  
てある。最  
どうかはア

はLEP製剤に情報提供を行つ最終的に使うか

うに低用量。ビルを用い  
月経移動も可能である  
ただし、低用量。ビルの  
み方は、  
21日服用のも

た。た  
を受診する際に、困った  
ことは何か調査を行つ  
た。多くのアスリート  
が、どの専門科を受

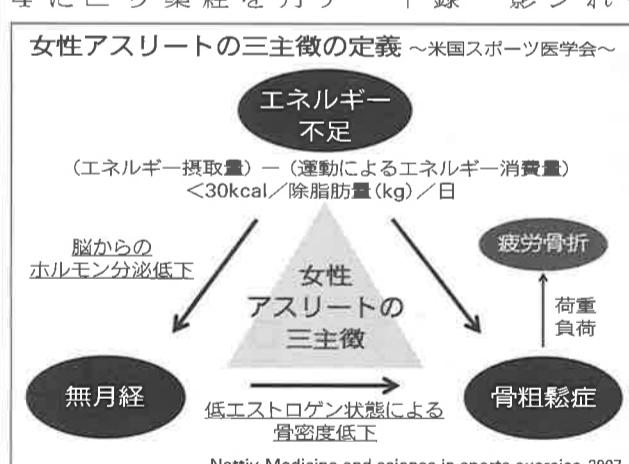


図2 女性アスリート三主徴の定義

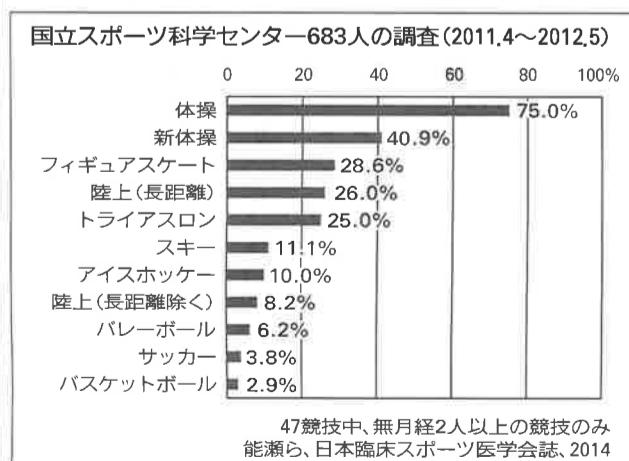


図3 競技別にみた舞月経の割合



うに低用量ピルを用いた月経移動も可能である。ただし、低用量ピルの飲み方は、21日服用のものであれば、3週間服用し1週間休薬のサイクルを繰り返していくものもある。休薬期間に月経が来るために、この月経が来るため、この月経がある時期に試合がある場合には、3週間服用せずに早く中止すると、月経が倒立となり早く来る。また、3週間以上服用すれば、月経を遅らせることができ、コンディション調整にもつながる。継続的な低容量ピル服用に抵抗がある場合は、例えば、月経と試合が重なりそうなる月のみ月経を移動する方法もある。	ビルについてまだまだ誤解も多く、今後産婦人科からアスリートや指導者へ正しい知識の提供が必要である。	女性アスリート支援	アスリートが産婦人科
(文責・編集部)	(文責・編集部)	(文責・編集部)	(文責・編集部)





セントラル眼科  
政法人国立成育医療研究  
所  
【講師】東範行(独立行  
く  
る保健師、助産師、看護  
師などの有資格者

【日時】2月10日(火)13時  
【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  
る人

【参加費】当日参加30  
0円(会員以外で当日  
前回お申込の方は、必ず事  
前に電話またはFAXで  
お問い合わせください)  
【問合せ】本会  
FAX 03(3269)4727  
※年間予定は本会HP  
03(3267)2658

## 2月の母子保健指導員研修会

【テーマ】「乳幼児の目  
の発達と観察ポイント」  
【日時】2月10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)

【講師】東範行(独立行  
く  
る保健師、助産師、看護  
師などの有資格者

# クリニックを女性の駆け込み寺・寺子屋に

ココカラウイメンズクリニック(愛知県名古屋市) 伊藤 加奈子



NPOの活動で啓発イベントに出演



クリニックの内部

性教育やいのちの教育を子どもから大人まで伝えいくこと。代替療法の

相談を開始しました。大きな病院勤務では経験の方、無料の患者期

なりました。また、診療どNPOの活動を進める

性教育、DV、虐待、貧困など

多くの先輩医師に指導を受けながらたくさんの学びを得ています。

性教育の指導内容やビル

いたとき、入会させていたところができます。会議や勉強会などに

参加することで、自分の知識をもつと勉強すべきではないのか?という

不安な気持ちが大きくな

りました。そんな折、避妊教育ネットワークの存

在を会員の先生から紹介

されました。読者の声を取り上げ

ました。読者の声を一部紹介します。「ただだ

驚いた。中学生にもなら

私は産婦人科のたらい医大に入局しました。大変な研修医生活でした。が、先輩医師から多くのことを濃縮して学べた大切な時期を過ごしました。今は懐かしい思い出です。

研修医になって初めて受け持ったのは子宮頸がん。大切な医師がいるのことでいっぱいです。

現実、子宮頸がん・体が

NPO法人の設立から開業まで

私はまず勤務医をしながらNPO法人ウーマンリビングサポートを2007年に設立しました。

学、東洋医学、代替療法を用いて患者さんの病状、考え方、価値観に合わせて進めています。また、開業時からピルの処方、無料の患者期

は代替療法を行える施設をクリニックに併設させました。治療は西洋医

8年にココカラウイメンズクリニックを開業しました。このクリニックには代替療法を行える施設

をクリニックに併設させました。治療は西洋医

8年にココカラウイメンズクリニックを開業しました。このクリニックには代替療法を行える施設

をクリニックに併設させました。治療は西洋医

8年にココカラウイメンズクリニックを開業しました。このクリニックには代替療法を行える施設

をクリニックに併設させました。治療は西洋医

8年にココカラウイメンズクリニックを開業しました。このクリニックには代替療法を行える施設

をクリニックに併設させました。治療は西洋医

8年にココカラウイメンズクリニックを開業しました。このクリニックには代替療法を行える施設

をクリニックに併設させました。治療は西洋医

子宮頸がんと自閉症  
回し事件で世間が賑わう過酷な時期に、東京女子医大に入局しました。大変な研修医生活でした。が、先輩医師から多くのことを濃縮して学べた大切な時期を過ごしました。今は懐かしい思い出です。

の34歳の女性でした。

病院に来ただときには骨盤全体にがんは広がり、緩和ケアが必要な状態でした。そんな彼女には2歳

の自閉症の男の子がいました。話を聞くと、「子どもが生まれて、子どもたちが大きくなりました。今は懐かしい思い出です。

いつまでも、自分のことはそっちのけだった」と

のこと。女性が子育てする中でサポートが少ない

こと。NPO法人の設立から開業まで

私はまず勤務医をしながらNPO法人ウーマンリビングサポートを2007年に設立しました。

8年にココカラウイメンズクリニックを開業しました。このクリニックには代替療法を行える施設

をクリニックに併設させました。治療は西洋医

8年にココカラウイメンズクリニックを開業しました。このクリニックには代替療法を行える施設