



健やか親子21

平成28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

平成28年度母子保健・家族計画功労者の表彰式は10月4日、岡山県岡山市で開催される「平成28年度健やか親子21全国大会(母子保健家族計画全国大会)」で執り行われる。本会会長表彰および厚生労働大臣表彰、母子保健推進会議会長表彰、母子愛育会会長表彰の被表彰者は次の通り(敬称略)。

日本家族計画協会 会長表彰

【個人】

岩手県 黒澤 真澄
宮城県 青木 匡子
秋田県 後藤 和枝
栃木県 矢部 容子
群馬県 伊藤 理廣
埼玉県 安田 紀子
神奈川県 水野 素子
新潟県 五十嵐 トシ
富山県 竹澤 栄
石川県 福田 すみ子
福井県 櫻井 陽子
山梨県 榊原 まゆみ
長野県 池上 道子
静岡県 田畑 泰代
愛知県 北村 ひとみ
三重県 稲葉 由香里
滋賀県 押栗 泰代
京都府 大島 正義
兵庫県 井垣 享子
和歌山県 伊藤 浩子

【団体】

島根県 吉川 和恵
岡山県 大井 伸子
山口県 中本 朋子
香川県 起 えりこ
愛媛県 近藤 珠美
福岡県 松山 まどか
佐賀県 小島 加代子
宮崎県 岡田 良子
新潟県 鹿兒島県 米山 晃代
沖縄県 池間 尚子
宇都宮市 長島 容子
千葉市 遠藤 昌子
横浜市 岡田 啓子
川崎市 袴田 玉代
新潟市 中村 智子
新潟市 中村 智子
株式会社 バイエル薬品 (49人1団体)

厚生労働大臣表彰

【個人】

北海道 前田 邦子
青森県 大沢 悦子
青森県 小川 克弘
青森県 宮澤 ヒマ子
岩手県 三浦 京子
宮城県 佐藤 久江
山形県 塚本 由紀子
群馬県 曾根 克彦
埼玉県 飯島 さちこ
埼玉県 浦野 きよ子
埼玉県 桑原 栄
千葉県 古谷 健一
神奈川県 岡田 一芳
神奈川県 井本 園江
神奈川県 塩崎 一正
神奈川県 大府 真理

【団体】

神奈川県 山崎 徹夫
富山県 大浦 邦子
石川県 山岸 毎美
福井県 八木 照子
岐阜県 長沼 邦明
岐阜県 市橋 寛
山形県 山岸 敏浩
静岡県 伊藤 幸江
静岡県 高橋 明美
静岡県 大谷 勉
愛知県 澤野 光子
愛知県 平出 薫
三重県 梅本 正和
滋賀県 中井 恭子
京都府 吉岡 博
大阪府 橋本 真理

母子保健推進会議 会長表彰

【個人】

岩手県 植田 恵美子
宮城県 佐藤 明美
秋田県 千葉 二美夫
秋田県 高橋 由美子
山形県 吉田 美智子
山形県 大石 智子
埼玉県 針ヶ谷千恵美
埼玉県 島田 敏雄
千葉県 山口 仁美
千葉県 山口 公一
神奈川県 石丸 朋子
富山県 濱本 節代
富山県 平野 みつ子
福井県 黒川 俊枝
岐阜県 黒木 尚之
岐阜県 梶井 みゆき
滋賀県 藤岡 弘毅
滋賀県 古川 洋子
和歌山県 沼田 朋子
和歌山県 利光 貞次郎
和歌山県 名出 匡世
和歌山県 上中居 恵子
和歌山県 山崎 安子
鳥取県 石谷 暢男
鳥取県 本家 勇子
岡山県 萩原 悦子

【団体】

岡山県 山口 満由美
山口県 田中 早苗
山口県 山口 恒夫
徳島県 二宮 喜美代
香川県 宮本 久昭
福岡県 荒木 誠司
福岡県 河野 マサキ
福岡県 成清 富三男
福岡県 山崎 純子
福岡県 永田 純子
福岡県 四宮 大乗
福岡県 上地 初美
福岡県 鹿兒島県 四宮 大乗
福岡県 沖縄県 上地 初美

母子愛育会 会長表彰

【個人】

岩手県 新毛 淳子
宮城県 瀬戸 琴子
宮城県 本多 愛子
宮城県 長谷川 良子
秋田県 小野 公美子
山形県 白井 雅子
山形県 渡邊 節子
山形県 千葉 年子
山形県 山口 賀代子
山形県 田口 京子
山形県 笠岡 直子
山形県 永井 秀
山形県 平野 なぎさ
山形県 伊藤 あさひ
山形県 藤田 克寿
山形県 木村 泰恵
山形県 大槻 蓉子
山形県 吉田 富子

【団体】

兵庫県 岩本 恵子
兵庫県 平井 和恵
兵庫県 大畑 和子
兵庫県 岡田 昭子
兵庫県 石尾 玲子
兵庫県 高橋 桂子
兵庫県 谷 伴子
兵庫県 山根 昭子
兵庫県 安西 朱実
兵庫県 岡田 由美子
兵庫県 米澤 真紀
兵庫県 澤田 敬
兵庫県 澁谷 貴子
兵庫県 田中 信夫
兵庫県 渡辺 仁美
兵庫県 大山 人美
兵庫県 赤峰 真由美
兵庫県 山下 久美子
兵庫県 飯島 睦子
兵庫県 山本 年映

武田敏夫先生逝去

千葉大学名誉教授の武田敏夫先生が、9月12日に逝去されました。生前は「ピン先生」と親しまれ、本会の思春期保健セミナーの専任講師を務められました。謹んでご冥福をお祈りいたします。

Seminar Information

避妊と性感染症予防(SRH)セミナー

テーマ「性教育の実践と聴衆の心を掴む私の工夫」

本セミナーは、毎年テーマを変えながら全国8会場で開催し、指導者としてぜひ知ってほしいこと、その時々話題に上っていることなどを取り上げています。これまでに受講された皆さまから「すぐに役立つ性教育のノウハウを知りたい」とのご要望が多かったことを受け、今年度は「性教育の実践と聴衆の心を掴む私の工夫」をテーマに開催いたします。

全国各地で活躍している経験豊富な講師陣から、外部講師として主催者より取り上げる際の注意点、視覚教材の効果的な使い方、話し方、そして失敗談までもご披露いただきます。模擬授業に解説を加えながら進める講義では、より具体的に指導のノウハウを感じ取っていただくことができ、まさにセミナーの原点に立ち返ったといえるテーマです。

語る側である講師も自身の努力、成果の振り返りなどもあつてか、例年になく熱い講義が展開されています。まとめ(質疑応答)の時間にも、「こんなときはどうする?」といったやりとりが繰り返され、すぐに実践できるとの内容であるとの評価をいただいています。

【受講料】5千円＋税(思春期保健相談士・学校一括申し込みの場合は教員・学生ともに3千円＋税)

【プログラム】講義Ⅰ「性の健康教育の実践に役立つ基礎知識」、講義Ⅱ「性の健康教育の実践と私の工夫①」、講義Ⅲ「性の健康教育の実践と私の工夫②」、まとめ

【開催日・会場・講師】
【金沢】10月22日(土)・金沢商工会議所会館/北村邦夫・種部恭子・丹羽咲江
【松江】11月26日(土)・くにびきメッセ/北村・河野美代子・江夏重希子
【福岡】12月17日(土)・アクロス福岡/北村・上村茂仁・金子法子
【東京】1月22日(日)・イイノホール&カンファレンスセンター/北村・長香織・蓮尾豊



7月に行われた大阪会場の様子



本会主催セミナー
のお問い合わせは

TEL

03(3269)4785

FAX

03(3267)2658

かんたん!

詳しい情報も

本会HPから
WEB申し込み
できます。

JFPA セミナー

検索



スマートフォン
からは
こちら!!

話題の二冊

「ありのままのきみがいい」…なんと心地よく、自分を受け止めることができる言葉だろ。人は誰でも、いつ、いかなるときでも、ありのままの自分で生きる喜びを表現していくことを希求している。

2015年4月に文部科学省から「性同一性障害に係る児童生徒に対するきめ細かな対応の実施等について」

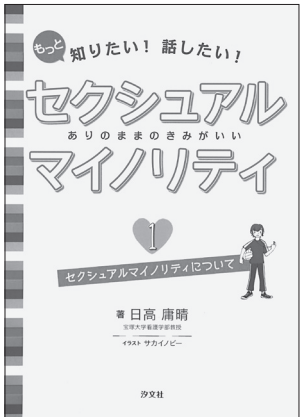
この通知が出され、学校現場のみならず、地域社会で対応することが待たなしの状況にある。このような環境を、社会をつくり上げるには、

もっと知りたい！ 話したい！

セクシュアルマイノリティ

日高庸晴 著 汐文社

「気持ち」3巻「未来に向かつて」の3巻構成となっている。当事者や彼らを支える同世代の若者に響くよう、心とスーと浸透



読んでも、十分に参考になる活用可能なデータや事例が、科学的エビデンスを持つて豊富に含まれている。本書を読破して感じ

平成29年度 母子保健対策関係予算概算要求の概要

厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課

(平成28年度予算)		(平成29年度概算要求)	
22,863百万円		24,742百万円	
1 母子保健医療対策の強化		産後ケア事業 160市町村 ↓ 240市町村	
地域における切れ目のない妊娠・出産支援の強化		●子育て世代包括支援センター開設準備事業(新規) 150市町村	
18,483百万円		(2)生涯を通じた女性の健康支援事業の実施【拡充】	
↓ 20,323百万円		生涯を通じた女性の健康支援事業においては、	
【推進枠2,204百万円】		「健康教育事業」「女性健康支援センター事業」「不妊専門相談センター事業」	
(1)子育て世代包括支援センターの全国展開【拡充】		「健康教育事業」「女性健康支援センター事業」「不妊専門相談センター事業」	
妊娠期から子育て期にわたる切れ目のない支援		(3)妊産婦健康診査事業	
160市町村 ↓ 240市町村		59県市 ↓ 74県市	
「一部推進枠」		進枠	
提供する子育て世代包括支援センターの全国展開に向け、その設置促進を図るとともに、地域の実情に応じて、産前・産後サポート事業、産後ケア事業を実施する。		聴覚障害の早期発見・早期療育が図られるよう、新生児聴覚検査に係る協議会の設置や、研修の実施、普及啓発等により、都道府県における拠点病院を中核とし、医療機関や保健福祉機関等と連携した支援体制の構築を図るとともに、災害時の子ども	
※「子育て世代包括支援センター」のうち利用者支援事業については、内閣府において要求		ワーク事業の実施 様々な子ども心の問題に対応するため、都道府県域における拠点病院を中核とし、医療機関や保健福祉機関等と連携した支援体制の構築を図るとともに、災害時の子ども	
●産前・産後サポート事業		2 未熟児養育医療等	
160市町村		3,701百万円	
↓ 240市町村		↓ 3,723百万円	
健康支援センター事業		身体が発育が未熟のまま生まれた未熟児に対する医療の給付等を行う。	
「健康教育事業」「女性健康支援センター事業」「不妊専門相談センター事業」		また、特に長期の療養を要する医療の給付等を行う。	
(3)妊産婦健康診査事業		また、特に長期の療養を要する医療の給付等を行う。	
59県市 ↓ 74県市		また、特に長期の療養を要する医療の給付等を行う。	
進枠		また、特に長期の療養を要する医療の給付等を行う。	
聴覚障害の早期発見・早期療育が図られるよう、新生児聴覚検査に係る協議会の設置や、研修の実施、普及啓発等により、都道府県における拠点病院を中核とし、医療機関や保健福祉機関等と連携した支援体制の構築を図るとともに、災害時の子ども		また、特に長期の療養を要する医療の給付等を行う。	
ワーク事業の実施 様々な子ども心の問題に対応するため、都道府県域における拠点病院を中核とし、医療機関や保健福祉機関等と連携した支援体制の構築を図るとともに、災害時の子ども		また、特に長期の療養を要する医療の給付等を行う。	
2 未熟児養育医療等		また、特に長期の療養を要する医療の給付等を行う。	
3,701百万円		また、特に長期の療養を要する医療の給付等を行う。	
↓ 3,723百万円		また、特に長期の療養を要する医療の給付等を行う。	
身体が発育が未熟のまま生まれた未熟児に対する医療の給付等を行う。		また、特に長期の療養を要する医療の給付等を行う。	
また、特に長期の療養を要する医療の給付等を行う。		また、特に長期の療養を要する医療の給付等を行う。	

放っておけない思春期のあがり症

8月27・28日、第35回日本思春期学会総会・学術集会が浅草ビューホテル（東京都台東区）で開催された（関連記事6面）。ここではその中から、「放っておけない思春期のあがり症」早期発見・治療の意義」と題したセミナーを紹介。中心演題である朝倉聡氏の講演の一部と、パネルディスカッションでの荻澤健志氏の発表を取り上げたい。

社交不安症の臨床

北海道大学保健センター
大学院医学研究科精神医学分野

朝倉 聡

社交不安症と対人恐怖

社交不安症という診断名は、まだなじみ深いものではないだろう。例えば、対人交流場面で非常に不安が強くなる人が、それが原因で学校に行けなくなってしまうことが起こる。わが国ではこのような病態について、「対人恐怖」という名称で長らく研究されてきた。こちらの名称の方がなじみ深いものかと思う。社交不安症という診断名については、DSM

15というアメリカ精神医学会が出している診断基準で、Social Anxiety Disorderとされており、日本語表記については、

「SAD」とは

まずは、SADと診断される典型的な事例を紹介したい。

19歳女性。既往歴に特記すべきことはないが、母親が若い頃の一時期に対人緊張感で悩んだこと



朝倉聡氏

小学生のときには、素直で温和な手のかからない子であったが、中学生になってからは内気で神経質な面が強くなった。中学2年の頃から、人前で著しく緊張して発汗や動悸を生じるようになり、高校2年頃からは緊張時に手の震えを意識するようになった。特に他人と一緒に食事をしたとき、人前で字を書くときなどに症状が増強した。大学入学後も症状は改善されず、対人場面ではいつも萎縮した感じで、周囲の人に圧倒される気がした。また、同年輩の

友人と比べて自分だけが未熟な子どものように思われて劣等感が強かった。気弱な性格を矯正しようと考えて、さまざまな本を読んだり、自分なりの努力を試みたが効果はなかった。大学に入学して半年た

った頃に、対人関係の問題と手の震えを主訴に精神科を受診した。

これは19歳の女性の例である。既往歴には特記すべきことはないが、母親が若い頃の一時期に対人緊張で悩んだことがある。SADの方の第一度親族では、SADがない方と比較し、SADである確率は、10倍程度といわれる。

また、SADの方は小さい頃は危険な行動をしないことが多いため、親からは「素直で手のかからない子」と思われて育つことがある。SADの典型的な発症年齢は10代半ばとされている。この方は中学2年頃からだ

り、人前で極度に緊張してしまい、発汗や動悸が起こるようになった。SADの方は対人交流場面での不安感、緊張感が強い。不安緊張に伴う自律神経症状、発汗や動悸、震えなどがとても強く出る。だから、友達と一緒ににお弁当を食べた

り、黒板に何かを書いたりなどが苦痛になる。症状の強い方は、中学生、高校生の年代で不登校になる方もいる。何とか対人交流場面を避けるようにして、大学まで進学する方もいる。1〜2年生のときは、朝早く行って、隅に座って講義だけ聞いて、誰とも話をしないで帰るといった生活をして、授業をこな

せる方もいる。3〜4年生になって、実験結果の発表やゼミでの発表をしなければいけない場面が多くなると、そのような場面になかなか適応できない人もいる。就職も非常に大変で、不安感、緊張感が強く、面接を受けに行くことが困難な人も

わが国の「対人恐怖」

わが国では、他人と同居するような場面での強い不安と精神的緊張が生じて、そのために他人に軽蔑されるのではないかと、不快な感じを与えるのではないかと考えて、対人関係から退こうとする、という方が「対人恐怖」といわれてきた。わが国の対人恐怖の検討では、「他人の人からどう見えるか、他人に不快な感じを与えていないか」という点が注目されてきた。次に挙げるのは、自己臆怖の例だ。

20歳男性。幼少時より、明朗活発で遊び仲間も多かった。小・中・高校時代を通じて、成績は優秀で生徒会長やサッカー部の主将などを務め、リーダー的存在であった。友人や家族の信頼も厚く、積極的に活発な生活を送っていた。高校2年の春に下痢が

続いた頃から、人前でもおならが出ていると

仕事を自分のペースで何とかこなせる方もいるが、管理職などに昇進するのを非常に嫌うこともある。管理職になって、人前で話したり、社外の人と交渉をしたりすることが増えると、そういう場面での苦痛が増強し、中期以降になって医療機関を受診される方もいる。

一般向けの医学書を読みあさり、食事療法や断食療法などを試みたが、いづれも効果はなかった。抑うつ気分が強く、孤立した生活が続いていたが、ついに自殺を図り精神科に入院となった。

友達が鼻に手を当てて、急に顔を背ける、暑くもないのに窓を開けたりするといったような態度から、きっと自分から嫌にならなければならないので

いかず、現実からどんどん遠ざかって、不登校になったり、閉居してしまふことが起こる。そうなる、家の中で暴力的になったり、自殺の危険が高まったということも起こって、考えることも起こって、検討されていた。

併存精神疾患

SADの経過において重要なことは、併存精神疾患について考えること。例えば、うつ病は12か月併存率が19・9%、生涯では34・1%だ。SADは10代で発症するのとが多いので、その後うつ病が併存したりして、どういった精神疾患が後に併存してくるかという点も重要なところだ。これはミュンヘンで行われた14〜24歳の若年者を34〜50か月追ったものは、SADが、うつ

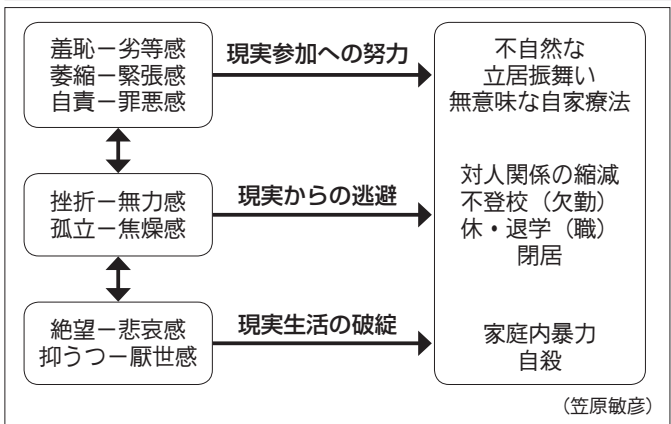


図1 対人恐怖心性と現実との関わり方

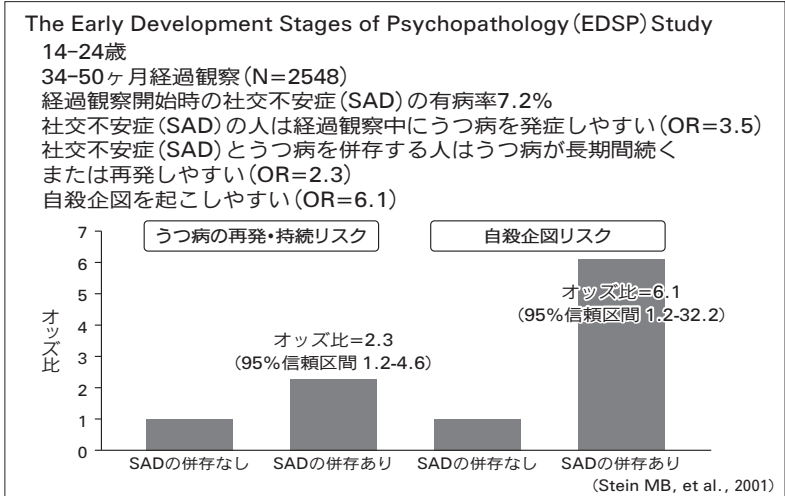


図2 社交不安症(SAD)のうつ病への影響

うつ病の発症や悪化に



パネルディスカッションの様子

私は昨年まで豊島区の教育委員会におり、スクールカウンセラーや特別支援教育などの方面に関わっていた。本日はそういったところから、お話をしたいと思う。実は教育現場でSADの話をすることはめったにない。SADという診断名そのものも、まだ浸っていない。最近では自閉スペクトラム症が非常に多くなっており、かなり発達障害が理解されている中で、発達障害の未整理、先ほど朝倉先生の話にもあったが、かなり混乱

ここで一つの事例を紹介したい。教育センターというところで電話相談を受けていたところ、中学校3年生のお子さんから相談があった。「人と接するのが怖いんです」という電話だった。話を聞いていく中で、その子が一番困っていたのは、その「つらさ」を誰にも分かってもらえないことだった。誰に相談しても、気持ちの問題で、それは気のせいなんて、などということをして、非常に簡単に言っ

そう言われる。「でも、他の人と接するのが怖かったり、人の前に出るとあがっちゃったりするんです。それが怖いんです」というお話だった。普段、話を聞くと、その子の気持ちになて、などということをして、非常に簡単に言っ

このケースの場合、保護者は、最初は緊張した面持ちだったが、何回か面接を重ねていくことで、緊張が解け、やがて医療機関ではなく相談するところへ行けるのかなどという段階で、相談機関を紹介することができた。ここで一つ、皆さんにお伝えしたいのは、医療機関や相談機関につなげるときに、紹介状を書くこと。通常、紹介状を書くとき、保護者に見せず、書くことがある。豊島区で私がやっていた教育センターでは、保護者と一緒に紹介状を書いた。

保護者が相談に来たところ、それから本人の状況を保護者と一緒に、こ

保護者が相談に来たところ、それから本人の状況を保護者と一緒に、こ

保護者が相談に来たところ、それから本人の状況を保護者と一緒に、こ

保護者が相談に来たところ、それから本人の状況を保護者と一緒に、こ

不安傾向の強い子どもさ

ときに医療機関を受診される方はそれほど多くはない。後に、うつ病などを併存してきて受診する場合もある。抑うつ症状を訴えて受診される方についても、SADだけの

不安傾向の強い子どもさ

ときに医療機関を受診される方はそれほど多くはない。後に、うつ病などを併存してきて受診する場合もある。抑うつ症状を訴えて受診される方についても、SADだけの

不安傾向の強い子どもさ

ときに医療機関を受診される方はそれほど多くはない。後に、うつ病などを併存してきて受診する場合もある。抑うつ症状を訴えて受診される方についても、SADだけの

不安傾向の強い子どもさ

ときに医療機関を受診される方はそれほど多くはない。後に、うつ病などを併存してきて受診する場合もある。抑うつ症状を訴えて受診される方についても、SADだけの

不安傾向の強い子どもさ

教育現場で社交不安症の症状を見つけたら

精神保健福祉士 荻澤 健志

大切なのは、どこにつ

大切なのは、どこにつ

大切なのは、どこにつ

大切なのは、どこにつ

大切なのは、どこにつ

大切なのは、どこにつ

大切なのは、どこにつ

大切なのは、どこにつ

大切なのは、どこにつ

大切なのは、どこにつ

大切なのは、どこにつ

大切なのは、どこにつ

大切なのは、どこにつ

大切なのは、どこにつ

大切なのは、どこにつ

大切なのは、どこにつ

大切なのは、どこにつ

大切なのは、どこにつ

大切なのは、どこにつ

大切なのは、どこにつ

大切なのは、どこにつ

大切なのは、どこにつ

大切なのは、どこにつ

大切なのは、どこにつ

Disorder	3ヶ月有病率(%)	95%CI
不安症	41.9	26.8 - 57.0
全般不安症	13.4	0 - 27.4
分離不安症	0.5	0 - 1.6
パニック症	10.1	0 - 24.8
広場恐怖	7.9	3.0 - 12.9
社交不安症 (SAD)	29.2	13.2 - 45.1
特定の恐怖症	8.5	2.8 - 14.1
強迫症	8.2	3.2 - 13.1
うつ病性障害	1.4	0 - 0.3
反抗挑戦性障害	30.0	14.9 - 45.0
注意欠陥・多動性障害	28.2	13.3 - 43.0
その他の障害	24.7	14.1 - 35.3

(n=112) (10-14歳)

(Child and Adolescent Psychiatric Assessment使用)
(Simonoff, et al., 2008)

図3 自閉スペクトラム症の併存精神疾患

保護者への対応

次に問題になったのが保護者。保護者の方にど

保護者が相談に来たところ、それから本人の状況を保護者と一緒に、こ

保護者が相談に来たところ、それから本人の状況を保護者と一緒に、こ

保護者が相談に来たところ、それから本人の状況を保護者と一緒に、こ

保護者が相談に来たところ、それから本人の状況を保護者と一緒に、こ

産後のこころの問題と対応のコツ

第22回 お母さんと子どもの元気セミナー

6月11日、本会が主催する「第22回お母さんと子どもの元気セミナー」が平和と労働センター・全労連会館（東京都文京区）で開催された。今回は「産後のこころの問題と対応のコツ」をテーマに、東京都立大塚病院神経科医長の松井康絵氏が講義を行った。講演の中から、メンタルヘルス支援の基本についての部分を紹介する。



セミナーの様子

ストレス脆弱性モデル

心の病気の発症には、生まれつきのなりやすさ（脆弱性）と、社会的なストレスが関わっている。ストレスの強さが自分の耐えられるレベルを超えたとき、精神

疾患は発症する。これは「ストレス脆弱性モデル」という、精神疾患の発症を説明する標準的な理論だ。松井氏は「生まれつきの脆弱性や社会的環境的なストレス」といったリスク要因に対処すること、その影響を抑えることができる。向精神薬を使用することや、仕事を一定期間休んだりして環境を整えること、周囲から支持を得ること、生活を支える技能を身に付けることなどがそれに当たる。

話し方のコツ

「妊婦健診のときに精神疾患の有無を診断することは、無理。だから健診で見逃しても、がっかりすることはない」と松井氏は断言。その上で、健診後に対象者に援助が必要だと分かった場合に、どのような話し方をすればよいのか、解説した。

「援助を必要とする人は、自分の状況で頭がいっぱいになっていて、たくさんアドバイスを与えても通じない。一度に伝えるアドバイスは一つ。しかも、シンプルで言葉が、提案された援助を選択する能力などのことだ」と説明する。

「対人援助に携わる人も有効だ。援助の基本として、対象者の気持ちに寄り添うことは重要だが、頑張る気持ちを応援するだけでは不十分。行動や生活を支える技能と、いった面に焦点を当てて評価することもまた重要だ。そのためには対象者の能力や行動を正しく知ることが必要となるが、状況を数字で具体的に聞くことで、これらを把握することができる」と語った。

「対人援助に携わる人が知っておかなければいけないことが三つある。一つ目は、自分の健康を大切にすること。自分が健康でなければ、他人を健康にはできない。二つ目は、何をやってもらうかわからないときには、全てを自分の責任だと考えないこと。時には目の前の状況から一歩引いた視点から見ることが必要。三つ目は、抱え込まないこと。集中して向き合わなければならない時期もあるだろうが、適度な距離感を持つことが、援助者が長持ちすることだ」と語り、会場の参加者を激励した。



さまざまな講演が行われた（関連記事4～5面）

第35回 日本思春期学会 総会・学術集会 開催

8月27～28日、「思春期の心と体の健康」をテーマに、女子医科大学東医療センター小児科教授のタケノコ先生が、今年度から「性教育認定講師制度」の講習会が第35回日本思春期学会総会・学術集会が開催され、3コマの講習会は毎回150人の定員を超える盛況ぶりを見せた。本来であれば最低2年の講習会受講を受けやすい男性」と「初交時のきつかけがその後の生き方に大きく影響する」の2演題を発表した。なお、主催者発表によれば参加者総数は630人であった。

性教育認定講師が多数誕生することとなっている。2年目となる思春期保健相談士®セッションは8演題であった。本会からは杉村由香理家族計画研究センター部長が第7回男女の生活と意識に関する調査結果から「結婚に消極的な男女の性に迫る」と題して、「セックス観や異性観が親の影響を受けやすい男性」と「初交時のきつかけがその後の生き方に大きく影響する」の2演題を発表した。なお、主催者発表によれば参加者総数は630人であった。

遺伝相談

特定領域編⑦ シリーズ



●遺伝性の 大腸がん

遺伝性の大腸がんはいくつかの病気を含む疾患群で、一つの病気ではありませんが、最も多いのがリンチ症候群という病気で、その他にも家族性大腸腺腫症やポイツ・イエーガース症候群など、腸にポリープが多発する病気が含まれます。これらの病気は親から子に原因となる遺伝子変異が伝わるために、家族歴から各疾患を疑い、診断されるのがほとんどです。しかし中には、遺伝子の突然変異のため、両親には遺伝的な原因がないのに発症する患者さんもいます。疾患の遺伝様式には2

遺伝性の大腸がん

東京大学医科学研究所 臨床ゲノム腫瘍学分野 古川 洋一

●特徴と 遺伝子診断

遺伝性の大腸がんの重要な特徴は、若年者の患者さんが多いこと、一人の患者さんが複数の腫瘍、あるいは何回もさまざまな臓器に腫瘍を発症することが少なくないことです。

しかし、非遺伝性の大腸がんとは臨床的な所見が似ていて、区別が困難なものもあります。最終的には遺伝子を調べて確かめることを推奨しますが、検査が高価であること、保険で検査ができないこと、検査の診断感度が100%でないこと、検査結果に対する不安などのために、普及していないのが現状です。

●最も多い リンチ症候群

リンチ症候群は遺伝性大腸がんの中で最も多い病気で、大腸がんの患者の2～4%を占めています。その診断は、家族歴と腫瘍を発症した患者さんの年齢、発生部位や腫瘍の数、腫瘍組織の特徴などを参考にしています。

患者さんの中には、ご自身ががん家系であることと心配していらつしやう方も多くいます。大腸がんだけではなく、胃、小腸、子宮、腎臓・尿管などの臓器の腫瘍発生リスクも高いので、患者さんの健康管理の際に、大腸以外の検査も必要です。4種類の遺伝子変異があり、どの遺伝子に異常があるかで腫瘍発生のリスクが異なります。

●大腸 ポリポーシス

大腸ポリポーシスは、一般に100個以上のポリープが腸に多発する疾患です。いくつかの病気が含まれています。多いのが家族性大腸腺腫症というポリポーシスで、大腸全体にポリープが多発します。10歳代からポリープが増え始め、20歳代から高頻度にがんができるので、大腸を全摘することが推奨されます。ほとんどの場合人工肛門を作ることが手術が可能です。軽症例では、内視鏡的な治療で様子を見たり、手術方法を縮小したりする

ことがあります。大腸以外にも腫瘍が発生することがあるので、一生にわたる健康管理を行っています。小腸にポリープが多発するポイツ・イエーガース症候群も小腸、大腸にポリープが多発するポリポーシスです。この病気は小児期に出現する口唇、口腔粘膜の色素沈着や、手指の先端の色素沈着で気付かれることがありますが、大腸だけでなく、小腸、胃、脾臓、乳管、子宮、卵巣、肺などさまざまな臓器に腫瘍が発症するので、全身的な管理が必要です。小腸のポリープによる腸閉塞や出血が学童期に出現することがあり、本疾患が疑われる子どもに激しい腹痛や貧血を認めた場合には、注意しなければなりません。

●健康管理と 社会生活

遺伝性の大腸がんは、さまざまな臓器について定期的な検診を行い、早期発見・早期治療によって良好な生活が望めます。いずれの疾患も身体的・精神的発達上の障害がほとんどなく、一般人と同じく仕事や結婚・出産が可能です。

診断や治療方法は進歩していますので、専門医と相談しながら健康管理を行うことが大切です。

平成29年度 第71回 「児童福祉週間」標語募集

子どもや家庭、子どもの健康やかな成長について国民全体で考えることを目的に、毎年（5月5～11日）は、児童福祉週間と定められています。第71回目となる平成29年度の児童福祉週間に向け、厚生労働省では現在、標語を募集しています。内容や要領は以下の通り。

【募集締切】10月20日（木）

【募集内容】元気で頑張る子どもたちを応援する標語や未来に向けての子どもたちからのメッセージとなる標語

【主催者】厚生労働省、（社）全国社会福祉協議会、（公財）児童育成協会

【お問い合わせ先】児童育成協会「標語募集係」

☎03（3498）4591

海外情報クリップ

◆若年女性で

リスクが高い

子宮内膜症のある女性
は、そうでない女性に比
べて心血管疾患を発症す
るリスクが約1・6倍高
いことが、米国ハーバ
ード大学の研究グループか
ら報告されました。

この研究では、25〜42
歳の女性看護師を対象と
して1989年から20年
間続けられた大規模疫学
研究（ナースヘルスタ
ディーII）のデータを使

いました。

参加者約11万6千人の
うち、腹腔鏡で診断され
た子宮内膜症の女性と、
子宮内膜症のない対照女
性との間に心血管疾患の
発生率に違いがあるか否
かを解析しました。過去
に心臓病や脳卒中などの
循環器系疾患があった女
性は除外しています。

解析の結果、対照女性
に比べて子宮内膜症のあ
る女性に、心筋梗塞の発
生率が1・52倍、狭心症
の発生率が1・91倍、そ
して冠動脈バイパス手術
／心血管形成／ステント
留置などの治療を受けた
割合は1・35倍と、それ
ぞれより高いことが明ら
かになりました。いずれ
の率も、生活習慣や家族

歴などのリスク因子で補
正後も有意であったこと
から、子宮内膜症は、そ
れ自体が心血管疾患のリ
スクとなり得るという結
果でした。

次に、心血管疾患全体
の相対リスクを子宮内膜
症が診断された時点での
年齢層別に見たところ、
最もリスクが高かったの
は40歳以下の女性で、そ
の相対リスクは3・08倍
となっていました。41〜
50歳の場合は1・65倍、
51〜55歳は1・44倍、55歳
を超えると0・98倍で有
意差はなくなりました。

また、子宮全摘あるいは
卵巣摘出を行った女性は
そうでない女性に比べて
よりリスクが上昇し1・
51倍となっていました。

陰毛グリーミング をする米国人

れる行為をしている、あ
るいは、したことがある
と答えた女性の割合は84
％に及び、そのうち62
％の女性は陰毛を全て除毛
すると回答しました。こ
れまでに一度も陰毛グル
ーミングをしたことがな
い女性はずか16％とい
う結果でした。このオン
ライン調査では、201
3年1月に全米から無作
為に抽出された18〜65歳
の女性約3300人に対
して質問票を送付し、回
答を得ました。

◆半数以上が習慣化
米国カリフォルニア大
学の産婦人科と泌尿器科
の研究者らが共同で行っ
た調査によれば、陰毛を
そったり整えたりする、
陰毛グリーミングと呼ば
れる行為をしている、あ
るいは、したことがある
と答えた女性の割合は84
％に及び、そのうち62
％の女性は陰毛を全て除毛
すると回答しました。こ
れまでに一度も陰毛グル
ーミングをしたことがな
い女性はずか16％とい
う結果でした。このオン
ライン調査では、201
3年1月に全米から無作
為に抽出された18〜65歳
の女性約3300人に対
して質問票を送付し、回
答を得ました。

果物を多く 食べると乳がんの リスクが減る

◆思春期の食習慣が重要
米国ハーバード大学栄
養学部のグループは、大
規模疫学研究（ナースヘ
ルススタディーII）に参
加した女性のうち、食習
慣に関する質問に回答し
た約9万人を対象とし

て、乳がんの発生リスク
と食習慣との関連性を調
査しました。対象女性の
うち約4万人は思春期時
代の食習慣に関する追加
質問にも回答しています。
約20年の追跡期間中に
3235例の乳がんが発
生しました。これらの症
例の背景を分析した結
果、果物の摂取量が多い
女性では乳がんの発生の
低いことがわかりました。
さらに詳しく調査した
ところ、思春期に果物を
多く摂取していた女性
は、ほとんど摂取してい
なかった女性に比べて、

メディアやパートナーの
影響でグリーミングを習
慣化している女性が多い
とみえています。

また、研究グループは
男性を対象にした同様の
調査も行いました。その
結果、50％の男性が陰毛
グリーミングを習慣とし
ており、その理由は、性
行為の準備のためという
回答が73％、衛生上の理
由が61％、日常の習慣と
して行つたが44％と続きま
した。

これらの結果を、婦人
科の医師や陰毛グルーミ
ングを提供するクリニッ
クでのカウンセリングに
役立ててほしいと研究者
らはコメントしています。
参考
Rowen TS, et al. JAMA
Dermatology. Jun 2016.

子宮内膜症と 心臓病のリスク

◆思春期の食習慣が重要
米国ハーバード大学栄
養学部のグループは、大
規模疫学研究（ナースヘ
ルススタディーII）に参
加した女性のうち、食習
慣に関する質問に回答し
た約9万人を対象とし

て、乳がんの発生リスク
と食習慣との関連性を調
査しました。対象女性の
うち約4万人は思春期時
代の食習慣に関する追加
質問にも回答しています。
約20年の追跡期間中に
3235例の乳がんが発
生しました。これらの症
例の背景を分析した結
果、果物の摂取量が多い
女性では乳がんの発生の
低いことがわかりました。
さらに詳しく調査した
ところ、思春期に果物を
多く摂取していた女性
は、ほとんど摂取してい
なかった女性に比べて、

メディアやパートナーの
影響でグリーミングを習
慣化している女性が多い
とみえています。

また、研究グループは
男性を対象にした同様の
調査も行いました。その
結果、50％の男性が陰毛
グリーミングを習慣とし
ており、その理由は、性
行為の準備のためという
回答が73％、衛生上の理
由が61％、日常の習慣と
して行つたが44％と続きま
した。

これらの結果を、婦人
科の医師や陰毛グルーミ
ングを提供するクリニッ
クでのカウンセリングに
役立ててほしいと研究者
らはコメントしています。
参考
Rowen TS, et al. JAMA
Dermatology. Jun 2016.

また、研究グループは
男性を対象にした同様の
調査も行いました。その
結果、50％の男性が陰毛
グリーミングを習慣とし
ており、その理由は、性
行為の準備のためという
回答が73％、衛生上の理
由が61％、日常の習慣と
して行つたが44％と続きま
した。

これらの結果を、婦人
科の医師や陰毛グルーミ
ングを提供するクリニッ
クでのカウンセリングに
役立ててほしいと研究者
らはコメントしています。
参考
Rowen TS, et al. JAMA
Dermatology. Jun 2016.



振り返ると、私たちが
高校生だった頃も、親を
ハラハラさせることがた
くさんあったのだと思
います。時が流れ、入
手できる情報や知識が
格段に増えましたが、
SNSでのトラブルなど
新たな不安材料も出て
きています。親の心配
は、いつの時代も尽き
ないものです。今回は
、いつまでも変わらない
母親の心配事に

関係するお話です。

思春期ホットラインに
は、本人からの悩み事
に交じって、子どもの成
長を近くで感じ、不安
を募らせている親御
さんからの電話も寄せ
られます。その日、電
話をしていたのは、
16歳高校1年生の娘
さんをもつお母さん
でした。娘さんは、幼
い頃から人付き合いが
上手で、高校生になっ
ても友達が多く楽し
い学生生活を送って
いるのだそうです。中
学生までは、男

話を進めると、日々成
長し、異性にも興味を
持つようになってい
く娘さんの思いは、
否定しないけれど、性
交渉はまだ早いと思
って、そんな中で避妊
を話している。どう
か迷った。母親とし
ての気持ち。伝

が、家庭でいきなり性
について教えるのは
現実的ではないこと、
たわいな日常会話を
絶やさず、変化を見
逃さないことを提
案しました。これは、
全国調査「男女の生
活と意識に関する調
査」の、「性的な会
話をしながら、私
身も子を持つ親とし
て共感すると同時に、
自分が思春期の頃、
親に悟られないよう
に思っています。ま
た、北村邦夫クリニ
ック所長の著書「
ティーンズ・ボ
ディーブック」は、
保健体育の教科書に
ないけれど思春期
の子どもの知ること
や知

つてほしい情報が満載
なので、お薦めしま
す。例えば20年ほど
前、海外ホームステ
イした際、ホストマ
ザーが5歳になる娘
のために用意した
絵本には、男女の体
の違い、子どもと大
人の体の違いが描か
れていま

のを覚えています。性
に興味を湧く前に科
学的に教えているこ
とに、文化の違いを
実感しました。電
話を掛けてきたお母
さんも、この相談を
きつかけに母娘の
距離を程よく保ち、
何かあったとき
の良き相談相手にな
ってほしいと願っ
ています。思春期・
FPホットライン
相談員 石原 容子

思春期・FPホット
ライン 相談員 石原
容子

思春期・FPホット
ライン 相談員 石原
容子

思春期・FPホット
ライン 相談員 石原
容子

OPEN HOUSE

相談員の
リレーエッセー



思春期ホットラインに
は、本人からの悩み事
に交じって、子どもの成
長を近くで感じ、不安
を募らせている親御
さんからの電話も寄せ
られます。その日、電
話をしていたのは、
16歳高校1年生の娘
さんをもつお母さん
でした。娘さんは、幼
い頃から人付き合いが
上手で、高校生になっ
ても友達が多く楽し
い学生生活を送って
いるのだそうです。中
学生までは、男

話を進めると、日々成
長し、異性にも興味を
持つようになってい
く娘さんの思いは、
否定しないけれど、性
交渉はまだ早いと思
って、そんな中で避妊
を話している。どう
か迷った。母親とし
ての気持ち。伝

が、家庭でいきなり性
について教えるのは
現実的ではないこと、
たわいな日常会話を
絶やさず、変化を見
逃さないことを提
案しました。これは、
全国調査「男女の生
活と意識に関する調
査」の、「性的な会
話をしながら、私
身も子を持つ親とし
て共感すると同時に、
自分が思春期の頃、
親に悟られないよう
に思っています。ま
た、北村邦夫クリニ
ック所長の著書「
ティーンズ・ボ
ディーブック」は、
保健体育の教科書に
ないけれど思春期
の子どもの知ること
や知

つてほしい情報が満載
なので、お薦めしま
す。例えば20年ほど
前、海外ホームステ
イした際、ホストマ
ザーが5歳になる娘
のために用意した
絵本には、男女の体
の違い、子どもと大
人の体の違いが描か
れていま

のを覚えています。性
に興味を湧く前に科
学的に教えているこ
とに、文化の違いを
実感しました。電
話を掛けてきたお母
さんも、この相談を
きつかけに母娘の
距離を程よく保ち、
何かあったとき
の良き相談相手にな
ってほしいと願っ
ています。思春期・
FPホットライン
相談員 石原 容子

思春期・FPホット
ライン 相談員 石原
容子

思春期・FPホット
ライン 相談員 石原
容子

思春期・FPホット
ライン 相談員 石原
容子

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》

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。



- 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)

「ステキなオトナ」になるために

産婦人科医による性の健康教育「私のキーワードはこれだ!」その19

あおもり協立病院(青森県青森市) 平岡 友良

きっかけは産婦人科校医制度

私が性教育に参加したのは、1995年にこの地域の産婦人科校医を、先輩医師から引き継いだことから始まります。

青森県では、産婦人科校医を各教育委員会に1人ずつ配置しています。

このシステムがあるのは、全国の青森県だけです。

教育委員会の委託事業として学校の教員向けの研



平岡氏の講演会風景

習会になるため、校舎の建て替えがあり、3年間は講演ができませんでした。

「ステキなオトナ」には、「大人意識」を自覚するための課題には、

①性自認 ②自立 ③他者とのコミュニケーションの確立

講演の際、私は、さまざまな話題を提供し、子どもたちにいろいろ考えてもらおうにしたいと考えています。

⑤性被害について ⑥人間の命について

「愛」と「幸せ」を考える1時間

「愛」と「幸せ」を考える1時間

「愛」と「幸せ」を考える1時間

11月の母子保健指導員研修会

【テーマ】「スキミング」のチカラをオキシトシンと愛着」

【会場】TKP市ヶ谷カナルアート学群教授

【講師】山口創(桜美林大学心理・教育学系リベラルアーツ学群教授)

【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300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問い合わせ)

【問い合わせ】本会 03(3269)4727 FAX 03(3267)2658

※年間予定は本会HP

編集後記

同性愛者として知られ残っています。例えば、江の島時代の作家サマセツト・モームは、「この世の不幸は、良い習慣をやめ、悪い習慣をやめたことだ」という言葉を

「愛」と「幸せ」を考える1時間

「愛」と「幸せ」を考える1時間

「愛」と「幸せ」を考える1時間

「愛」と「幸せ」を考える1時間

「愛」と「幸せ」を考える1時間

今月の人 平岡 友良

1981年、弘前大学卒、94年から現職(副院長)。青森西高等学校産婦人科校医、あおもり思春期研究会会長、青森県臨床産婦人科医会副会長、女性保健委員長。平成23年度母子保健功労賞(母子愛育会会長表彰)受賞、平成24年度健やか親子21厚生労働大臣表彰受賞。



教材・備品カタログ 2017年版 完成



インターネットでも受付中!



ジャフパ情報

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】

【指導箋(健康メモ)】