

JFOAは7Aの実現を目指します!

- ① Adolescent 思春期保健の推進
- ② Abortion 安全な人工妊娠中絶
- 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 STI及びHIV/エイズの予防
- ⑥ Ageing 高齢化社会対策
- ⑦ Abuse 児童虐待の防止

# 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：三橋 裕行 [henshu@jfpa.or.jp](mailto:henshu@jfpa.or.jp)  
 毎月1回1日発行 年購読料¥3000+税 1部¥300+税千共

## 今月のページ

- 2面 予防接種の最新知識を学ぶ他
- 3面 冬季に増える高齢者の入浴事故死亡他
- 4~5面 東京都不妊・不育ホットラインの20年間  
何が変わったか
- 6面 アルコール健康障害支援  
対策先進県鳥取の取り組み他
- 7面 海外情報クリップ他
- 8面 産婦人科医による性の健康教育③



(6面)

(2面)

## トピック

### 人工妊娠中絶件数 初めて17万件を割る

平成28年度 衛生行政報告例

10月26日、平成28年度衛生行政報告例(母体保護関係)が発表された。

平成28年度の人工妊娠中絶届出件数は、16万8015件。前年度の17万6388件から8373件(4.7%)減少し、調査開始以来、初めて17万件を下回った。

年齢階級別で見ると、45歳以上の全ての年齢階級で減少している。20歳未満では9.0%の減少、特に15歳未満は18.5%と顕著である。20歳以上で最も減少率が高いのは25~29歳で、マイナス6.7%。唯一増加している45~49歳は、前年より0.9%増となっている。

実施率(15~49歳女子人口千対)で見ると、全体で6.5と、前年より0.3ポイント低下。都道府県別で見ると、最低が昨年同様奈良で3.7、最高が鳥取の9.6だった。

# 今、あらためて子宮頸がんについて考える

### 一日も早いワクチンの積極的接種勧奨の再開を



10月11日に本会と女性医療ネットワークが保健会館新館(東京都新宿区)で開催したセミナーの様子。「今、あらためて子宮頸がんについて考える」をテーマに、メディア関係者に向けて子宮頸がんにかかること、ワクチンの効果などを解説した。

今日、子宮頸がんの予防には、検診とワクチンの二つがある。これからの予防法について、10月11日に本会と女性医療ネットワークが開催したセミナーで、NTT東日本関東病院医師・近藤一成氏は、「子宮頸がん検診は、前がん病変の時点で発見し早期に治療することを目的として行っている。一方、ワクチンは前がん病変になる前に予防するもので、いわゆる「一次予防である」とその役割を語った。

この点について、8月23日に国立国際医療研究センターで開催された講演会の席上、同センター国際感染症センター・氏家無限氏は、「予防接種のメリットはなかなか自覚されにくい、デメリットは強調されやすい。このワクチンの特性を理解した上で、医療従事者や報道関係者が中心的な役割を担い、国民の関心・知識・理解の底上げをすることが重要だ」と語った。

一方、近藤氏は先の講演で、「接種率が低い状況が続くことで最も危惧されるのは、婦人科医の関心の低下、厚生労働省による定期接種の取り下げ、製薬会社の撤退などである。接種ができなくなると、困るのは結局、国民だ」と述べた。

北村邦夫本会理事長は、「世界で安全性と有効性が広く認められている子宮頸がん予防ワクチンをめぐってわが国の憂慮すべき現状を考えると、思春期の若者の健康と権利が蔑ろにされているように思われる。接種勧奨が速やかに再開されることを希望したい」と語り、国による接種勧奨の再開を訴えている。(HM)

若い世代の罹患者が増加している。この傾向は死亡者数も同様で、40歳以前に亡くなる方が増えている状況だ。子宮頸がんの原因は、ヒトパピローマウイルス(HPV)感染。誰もが罹患する可能性がある。HPVには200種類ほどの型があるが、ほとんどのケースで原因となっているのは16型と18型だ。

今後、国民がこのワクチンのリスクとベネフィットを踏まえた上で正しい選択ができるよう、情報提供をしていく必要がある。

北村邦夫本会理事長は、「世界で安全性と有効性が広く認められている子宮頸がん予防ワクチンをめぐってわが国の憂慮すべき現状を考えると、思春期の若者の健康と権利が蔑ろにされているように思われる。接種勧奨が速やかに再開されることを希望したい」と語り、国による接種勧奨の再開を訴えている。(HM)

母子健康手帳の頒布数は年10冊に満たない▼健やか親子21(第2次)の方向性の一つは、「疾病や障害、経済状態等の個人や家庭環境の違い、多様な性を認識した母子保健サービスを展開すること」。

2013年4月に定期接種がスタートした子宮頸がん予防ワクチンについて、政府は同年6月、接種後に体調不良を訴える女性が多数報告されたことから、積極的接種勧奨を中止すると発表した。その結果、日本における接種率は1%程度と低下し、今なおその状態が続いている。わが国における子宮頸がんおよびワクチンに関する現状と、識者の意見から、あらためて子宮頸がんについて考えてみたい。

筆者の伯母は、視覚障害者だった。いつも筆者の顔を手で覆い、その感触で成長を見守ってくれた。その「手」のぬくもりを今も忘れることはない▼先日「点字版母子健康手帳の個人での入手方法を、視覚障害者協会ホームページに掲載させてもらいたい」と代表者から連絡があった。会に入手したいとの問い合わせが増えているのがある理由。ご自身もお子さんを持つ視覚障害者の方。「私には、行政から点字版母子健康手帳を交付され、記載内容が子育てで大変役に立ったのです。必要なのは、点字版です」と話されていた▼平成18年身体障害者等実態調査によると視覚障害者は31万人、うち1、2級が19.2万人。視覚障害者の点字習得状況は「点字ができる」12.7%、「点字ができないが、点字を必要としている」6.6%。視覚障害者の妊娠出産数は不明だが、本会の点字版

母子健康手帳の頒布数は年10冊に満たない▼健やか親子21(第2次)の方向性の一つは、「疾病や障害、経済状態等の個人や家庭環境の違い、多様な性を認識した母子保健サービスを展開すること」。

母子健康手帳の頒布数は年10冊に満たない▼健やか親子21(第2次)の方向性の一つは、「疾病や障害、経済状態等の個人や家庭環境の違い、多様な性を認識した母子保健サービスを展開すること」。

## 女性の悩みをちゃんとケア ワタシのカラダ相談室

PC・スマホサイト

「月経困難症」、「子宮内膜症」、「子宮腺筋症」といった女性の病気に関する情報のほか、「女性のライフステージと病気について」、「婦人科での診察・検査について」などの情報も掲載されています。

<http://www.mochida.co.jp/woman/>

ワタシのカラダ 持田 検索

女性のカラダは年齢により変化していきます。気になるキーワードはありませんか?



持田製薬株式会社



# 予防接種の最新知識を学ぶ

## 第47回母子保健指導員研修会

本会母子保健指導部が主催する第47回母子保健指導員研修会が、10月10日にTKP市ヶ谷カンファレンスセンター（東京都新宿区）で開催された。今回は「予防接種の基本的な知識と最新情報」の題で、岡部信彦氏（川崎市健康安全研究所長／厚生労働省予防接種・ワクチン分科会長）が講義を行った。



岡部信彦氏

### 麻疹の輸入症例

2015年、世界保健機関（WHO）は日本の「麻疹排除」達成を発表した。「排除」とは、その土地土着のウィルス（遺伝子型により判別）の流行がなくなり、36か

月以上経過していることを指す。

しかし、ウィルスは、日本への渡航者などによって、海外から持ち込まれることがある。近年、ワクチン未接種者や、接種後でも免疫が弱い人の間で、海外のウィルスが流行すること（輸入症例）が、たびたび報告されている。

岡部氏は「日本に入ってきて、感染が広がらないようにしなければならぬ。そのためには、

### おたふくかぜワクチン接種の重要性

次に、岡部氏はおたふくかぜ（ムンプス）について解説する。現在、おたふくかぜワクチンは、無菌性髄膜炎の副反応リスクがあることから、任意接種のままとなってい

### おたふくかぜの合併症が多かった。

これについて岡部氏は、「副反応としての無菌性髄膜炎を考えれば、現在よりも安全なワクチンの開発が望まれる」とした上で、「確かに現在のワクチンには、副反応を起すリスクがある。しかし、ほとんどのワクチンによる無菌性髄膜炎は、無治療で回復する。一方、ワクチンを受け難聴などの、より大きなリスクを負うことになり、リスクとメリットのバランスを考えると、現在のワクチンでも接種を勧めていくことが必要だ」と語り、接種の重要性を説いた。

### おたふくかぜの合併症が多かった。

おたふくかぜの合併症には髄膜炎や睾丸炎があるが、ほかに難聴（ムンプス難聴）も挙げられる。9月に日本耳鼻咽喉科学会が発表した調査によると、ムンプス難聴の発症は15〜16年に少なくとも336例あったという。詳細が明らかなら314例を分析すると、片側の難聴が14例、4段階の程度のうち、2番目に重い「高度」（非常に大きい声か、補聴器を使用しないと会話できないレベル）以上の後遺症が残っている割合は、約80%にも上る。発症年齢は学童期が最も多く、次いで20〜30歳代の子育て世代

# ピアの魅力を見直し！

## 第7回思春期ピアカウンセリング全国大会開催

9月16〜17日に、鳥取県大山町の大山青年の家アエデュケーション研究で、第7回思春期ピアカレッジ、後援日本大会。本大会は2年に1回開催され、開催された（主催日本）今回は鳥取大学思春期ピアサークル「Peer in Heart」が実行委員会を担った。

全国11都府県（秋田、福島、栃木、群馬、東京、富山、愛媛、鳥取、熊本）から、思春期ピアカウンセラー約80人が集まった。「がいな」とは鳥取の言葉で「大きな」という意味



全国からピアっ子ら約80人が集まった。「がいな」とは鳥取の言葉で「大きな」という意味

「Peer in Heart」が実行委員会を担った。全国11都府県（秋田、福島、栃木、群馬、東京、富山、愛媛、鳥取、熊本）から、思春期ピアカウンセラー約80人が集まった。「がいな」とは鳥取の言葉で「大きな」という意味

今回の大会テーマは、「GAINA WAVE〜ピアの魅力再発見〜」。思春期ピアカウンセリングの活動が日本で始まってから20年ほどたつが、この間にも社会情勢は変化し、若者たちの生活環境や考え方も変化してきた。こうした時代の「大きな波」の中で、若者の人工妊娠中絶や性感染症などの問題だけでなく、恋愛・友情・家族といった人間関係にも目を向け、自身らピアっ子の存

在意義をあらためて考えるプログラムとなった。講演では、鳥取県福祉健康部子育て推進局長・木本美喜氏が、思春期ピアカウンセリングと子育てに関する県の取り組みの連携について、自身もピアっ子として活動していた江府町役場福祉保健課保健師・宮脇圭子氏が、思春期保健におけるピアっ子の活動の意義について解説した。また、県立喜多原学園次長兼指導員・保坂葉子氏が児童自立支援施設の実態から見える若者の現状について講演を行った。グループワークの時間も豊富に設けられ、1泊2日のプログラムを通して、参加者はいずれも学び、交流を深めた。

### 実行委員長より

ピア活動をしていて、時代の流れとともに、若者の考えや傾向が変わってきているのを感じています。そこで、日本で思春期ピアカウンセラーが始まって約20年という節目である今大会を機に、一度立ち止まって、全国のピアっ子と一緒にピアの魅力や活動について考え、これからのピア活動につなげていきたいという思いから企画しました。

ピアカフェでは「今の若者に私たちピアっ子ができること」「ピアの魅力」というテーマで話し合い、ピアの魅力を再発見・再認識することができたのではないのでしょうか。

全国ピアでは、各地で活動しているピアっ子が集まります。全国にはたくさんの仲間がいること、ピア活動の中での悩みや壁は自分たちだけではなく全国のピアっ子も同じであることに気付くことができる貴重な機会です。そんな全国の仲間と共にこれからも途切れることのないGAINA WAVE（大きな波）を起こし続け、ピア活動をさらに発展させていきます。

第7回思春期ピアカウンセリング全国大会 実行委員長 森内 佳奈



## Seminar Information

12/9 午前

### 第28回 お母さんと子どもの元気セミナー

外国人へのケアの現状と課題からポイントを学ぶ

日本に住む外国人は増加しており、父母のどちらかが外国人の出生数は、2013年には3万人を超えています。そのため、母子保健の現場では、トラブルに遭ったり、対応に困った経験をお持ちの方、今後の対応に不安のある支援者の方も多いためではないでしょうか。

【日時】12月9日(日)10時〜12時  
【会場】平和と労働センター・全労連会館（東京都文京区）  
【受講料】5400円＋税  
【講師】五十嵐ゆかり（聖路加国際大学看護学部准教授）  
【対象者】保健師・助産師・看護師・保育士・看護教員・養護教諭など  
【定員】80人

12/9 午後

### 第10回 思春期保健ミニ講座

メディア情報とリテラシー

近年、社会の情報化が進み、短時間で多くの情報を得られるようになりました。しかし、便利になった反面、誤った知識や不確かな情報によって、犯罪やトラブルに巻き込まれるケースも、多く取り沙汰されています。

また母子保健分野では、妊娠中や産後の子育て時に、どのようなことに気を付けて情報を得たらよいかなどについて、事例を交え、学んでいただきます。

【日時】12月9日(日)13時〜14時50分  
【会場】平和と労働センター・全労連会館（東京都文京区）  
【受講料】5400円＋税  
【講師】駒谷真美（実践女子大学人間社会学部人間社会学科教授）  
【対象者】保健師・助産師・

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

## セットの受講がお得です!

午前のセミナーを受講した方は、午後の受講料が半額（2,700円＋税）になります。どちらもこれからの対応が課題となっているテーマのセミナーですので、ぜひ併せてご参加ください!

# 冬季に増える 高齢者の入浴事故死

### 10年間で約6割の増加

入浴中の事故は特に冬場に多く、東京都の調査では、2015年の入浴中死者の47%が、12〜2月の間に亡くなっている。

厚生労働省の発表によれば、16年中の浴槽での溺死者数は5673人。うち9割超が65歳以上の高齢者だ。入浴中に溺死する高齢者は近年増えており、この10年での増加率は約6割にも上る。

この状況を受け、1月に消費者庁は注意喚起の声明を出した。そこで示された予防策は、「入浴前に脱衣所や浴室を暖める」「湯温は41度以下、湯に漬かる時間は10分以下にする」「浴槽から急に立ち上がる」「飲酒後・食後すぐの入浴を控える」「精神安定剤・睡眠薬などの服用後の入浴に注意する」「入浴者は入浴前に同居者に一声掛け、同居者は入浴時間がいつもより長いときに入浴者に声を掛ける」の6点だ。

なぜ、入浴事故は冬に起きやすいのか。メカニズムはこうだ。冬場の脱衣所は特に寒くなりやすく、そこで服を脱ぐと、血圧は急上昇する。直後に熱い湯に漬かると、末梢血管が拡張し、今度は血圧が急下降する。すると脳血流の低下で意識障害が起き、水の中に沈んでも反応できず、そのまま溺死に至ってしまう。

また、浴槽から急に立ち上がることで、血圧の変化で血圧がさらに急下降するため、水中等に転倒する危険性が増す。

入浴事故対策に特に注力しているのが、山形県の庄内保健所だ。同保健所は09年、入浴事故の詳細を知るため、管轄地域の事故実態調査を開始。その結果、事故が寒い日に起こりやすいことや、

同保健所担当者は活動のポイントについて、「住民に正確な知識を伝えること。地区の調査を基に、件数など具体的な数字を紹介すると、身近な問題として捉えられ、予防法などにも興味を持っていただけた」と語った。

入浴事故対策に特に注力しているのが、山形県の庄内保健所だ。同保健所は09年、入浴事故の詳細を知るため、管轄地域の事故実態調査を開始。その結果、事故が寒い日に起こりやすいことや、

同保健所担当者は活動のポイントについて、「住民に正確な知識を伝えること。地区の調査を基に、件数など具体的な数字を紹介すると、身近な問題として捉えられ、予防法などにも興味を持っていただけた」と語った。

入浴事故対策に特に注力しているのが、山形県の庄内保健所だ。同保健所は09年、入浴事故の詳細を知るため、管轄地域の事故実態調査を開始。その結果、事故が寒い日に起こりやすいことや、

本会は今年、入浴事故予防のための新作指導箋を発売しました。表面は、目を引く大きなイラストと、五つの予防ポイントを簡潔に紹介した、シンプルな構成です。裏面は、事故の原因も解説しています。本教材はサイズがA3

解説し、理解を深められる内容です。さらに、より注意が必要な高齢者へのアドバイスや、同じく冬場に事故が起こりやすい、トイレの事故予防についても解説しています。本教材はサイズがA3

判なので、全体的に文字やイラストが大きく、高齢者への指導時、便利にお使いいただけます。【タイトル】「入浴事故にご用心!」

【監修】橋本晶子(九州大学医学研究教授)

【仕様】A3ペラ/1シート50枚入り/表カラー1・裏2色刷

【価格】1セット1300円(税込数量割引あり)

見本の送付をご希望の方は、送付先とタイトルをご記入の上、左記までお申し込みください。

お申し込み先 FAX 03(3267)26508

お申し込み先 FAX 03(3267)26508

お申し込み先 FAX 03(3267)26508



新作教材 でかメモ 「入浴事故にご用心!」

お申し込み先 FAX 03(3267)26508

## 思春期保健相談士がつながり 多面的な価値観を培う



宮崎市で再会した思春期保健相談士たち (左から北村本会理事長、橋本さん)

「思春期保健セミナーで一緒に話したよな〜」  
8月26〜27日、宮崎市で行われた「第36回日本思春期学会総会・学術集会」に一人参加した。

思春期保健相談士  
高等特別支援学校教諭  
橋本 美佳

「思春期保健セミナーで一緒に話したよな〜」  
8月26〜27日、宮崎市で行われた「第36回日本思春期学会総会・学術集会」に一人参加した。

「思春期保健セミナーで一緒に話したよな〜」  
8月26〜27日、宮崎市で行われた「第36回日本思春期学会総会・学術集会」に一人参加した。

「思春期保健セミナーで一緒に話したよな〜」  
8月26〜27日、宮崎市で行われた「第36回日本思春期学会総会・学術集会」に一人参加した。

「思春期保健セミナーで一緒に話したよな〜」  
8月26〜27日、宮崎市で行われた「第36回日本思春期学会総会・学術集会」に一人参加した。

「思春期保健セミナーで一緒に話したよな〜」  
8月26〜27日、宮崎市で行われた「第36回日本思春期学会総会・学術集会」に一人参加した。

「思春期保健セミナーで一緒に話したよな〜」  
8月26〜27日、宮崎市で行われた「第36回日本思春期学会総会・学術集会」に一人参加した。

媒体は多様で、ポスターやリーフレットはもちろん、不定期紙「にゅよん、不定期紙」にゆよんくたいむず山形」を発行。全国初の入浴事故予防ポータルサイトや、YouTube動画の制作など、ウェブ媒体も積極的に活用している。

同保健所担当者は活動のポイントについて、「住民に正確な知識を伝えること。地区の調査を基に、件数など具体的な数字を紹介すると、身近な問題として捉えられ、予防法などにも興味を持っていただけた」と語った。

同保健所担当者は活動のポイントについて、「住民に正確な知識を伝えること。地区の調査を基に、件数など具体的な数字を紹介すると、身近な問題として捉えられ、予防法などにも興味を持っていただけた」と語った。

同保健所担当者は活動のポイントについて、「住民に正確な知識を伝えること。地区の調査を基に、件数など具体的な数字を紹介すると、身近な問題として捉えられ、予防法などにも興味を持っていただけた」と語った。

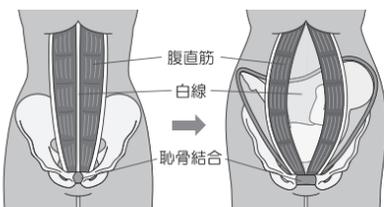
同保健所担当者は活動のポイントについて、「住民に正確な知識を伝えること。地区の調査を基に、件数など具体的な数字を紹介すると、身近な問題として捉えられ、予防法などにも興味を持っていただけた」と語った。

同保健所担当者は活動のポイントについて、「住民に正確な知識を伝えること。地区の調査を基に、件数など具体的な数字を紹介すると、身近な問題として捉えられ、予防法などにも興味を持っていただけた」と語った。

同保健所担当者は活動のポイントについて、「住民に正確な知識を伝えること。地区の調査を基に、件数など具体的な数字を紹介すると、身近な問題として捉えられ、予防法などにも興味を持っていただけた」と語った。

同保健所担当者は活動のポイントについて、「住民に正確な知識を伝えること。地区の調査を基に、件数など具体的な数字を紹介すると、身近な問題として捉えられ、予防法などにも興味を持っていただけた」と語った。

### 妊娠中の女性以外でも 腹直筋離開になっている?!



従来は妊娠後期〜産後数ヶ月の女性以外にはほとんど見られませんが、最近では妊娠未経験や産後数年経過している女性、幼児にも見られるようになってきています。

### 骨盤と一緒に腹部もケア



ゆるんだ骨盤を支え、腰痛などのマイナートラブルを軽減

Onaka maki  
おなかまき

腹直筋離開をケアするアイテム。広がったおなかを真ん中にふんわりやさしくさせる

特許取得済みのマタニティヘルスケア用品  
トコちゃんベルトの青葉

トコちゃんベルトの青葉 検索

# の20年間~何がどう変わったか~

## 20年の振り返りと相談員の声

本会では、東京都の委託事業として、1997年から「東京都不妊ホットライン」を開設。2012年9月には「東京都不妊・不育ホットライン」と名称を変更しているが、この度、開設から20年間にわたる相談実績をまとめることができた。相談件数は、1997年1月から2016年12月末の20年間で実に1万3417件を数えている。今回は、この間相談に関わってきた6人の相談員の率直な声と共に本事業の実績を紹介したい。

(本会理事長/家族計画研究センター所長 北村邦夫)

### ホットライン開設前夜

実は、この事業を進めることになったきっかけは、1995年に中国・北京で開催された第4回世界女性会議にあった。その会場で見た光景を今も鮮明に覚えている。

日本の自助グループ「フィンレージの会」から参加していた女性が、「私は不妊の女。それが何か？」と書かれたTシャツを身に着けて会場内

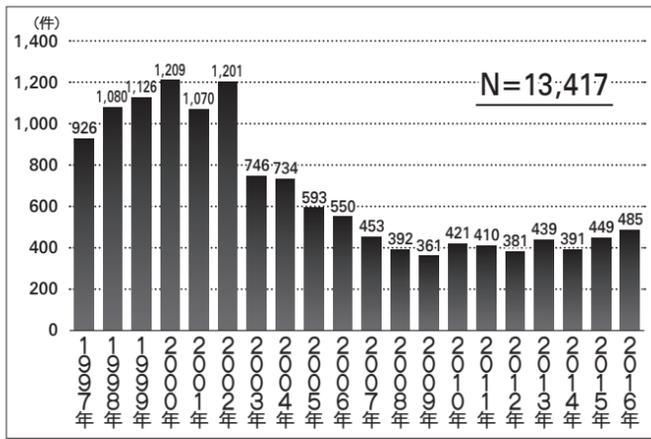


図1 東京都不妊・不育ホットライン 相談件数の年次推移 (1997年1月～2016年12月末)

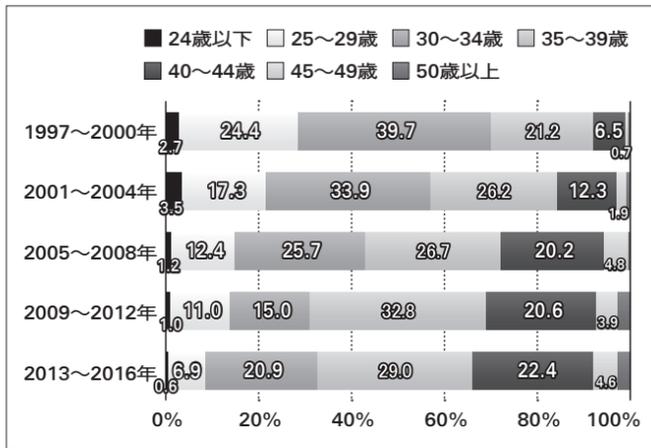


図2 相談者の年齢分布の推移

取材も重なりてんやわんやの大騒動。開設初日の相談件数は15件に過ぎなかったが、アクセス数は驚くべき4千件を超えていたことが後の調査で判明した。とはいえ、受信機を一挙に増設するこ

### ホットライン開設初日

ともかならず、以降、今日まで2台の受信機を置いて相談に当たっている。

20年で不妊ホットラインの何がどう変わったか

相談件数の推移を見る

途上国の人たちにとって、旧約聖書にもあるように「産めよ、増えよ、地に満ちよ」と求められた女性たちが、子どもができない女性というの

は、先進国だけでなく、

「東京都不妊ホットライン」をスタートさせることとなった。その際、東京都には、医師や看護職など医療従事者ではなく、不妊の当事者相談としたいと申し出、了承を得ることができた。

### 自責する女性の減少

小島 章子 (相談員歴12年)

ホットラインの相談員となって丸12年となりました。相談内容が大きく変化したと感じている点を二つ挙げます。

まず治療以外の相談の傾向です。私が参加した頃は、開設当初ほどではないにしても、まだ「姑から早く子どもを産めと言われた」「親戚から子どもはまだかと言われた」といった、親、義両親、親戚からの言葉に傷ついたという内容の電話がありました。正月やお盆休み明けには特に多かったものです。しかし、ここ数年は年に数件あるかないか程度に激減したというのが実感です。

一方で、インターネット上の書き込みの影響を語る方が増えました。医学的な根拠に欠けた個人の経験談を読みあさって、「何を信じたらいいのか分からなくなった」と迷う方。自分と似た症例で、妊娠・出産に至った人がいないか、その人がどのように治療したの

かを探して、何時間もネットサーフィンが続けてしまう方。ネット上の書き込みの表現に悩む声が多く寄せられるようになりました。

もう一点は、なかなか妊娠しない現実に対して、自分を責める方が減ったことです。かつては、「子どもを産めない自分は女性失格ではないか」「夫や両親に申し訳ない」と語る声が多くありました。それに対して、不妊という状況にあっては落ち込んで当然、それほどつらいことなのだ、とお伝えしていました。話せる場があることを知って「楽になった」と言う方も少なくありませんでした。

最近では、不妊治療が長引いても、自己嫌悪に陥ると訴える方はとても減りました。「まだ何かいい方法があるはずだ」「医師の判断が悪いのではないか」「もっと腕のいい培養士がいるはずだ」と批判の目を外に向けられる方が目立って増えています。以前はほとんど聞かれなかった傾向です。不妊治療のつらさについては、そうした不満・不安を聞いてもらえたと実感してから初めて話し出したり、全く言及しない方も増えています。

### 母性神話から自由に

渡辺 佐和子 (相談員歴1年)

相談員を始めて1年ほどになります。印象に残っているのが、仕事と不妊治療の両立に悩む女性たちからの相談です。「(治療が)うまくいかないのは私が仕事を優先しているから…」「同僚にも迷惑をかけているし、いっそ辞めた方が…」という悩み。また、実際に仕事を辞めて「治療に専念」しているという方も複数いらっしゃいました。

現実問題として、責任ある仕事をしながら治療を続けるのは難しいことだと思いますし、わが子を妊娠したい、という切実な願いから仕事を辞められた方の決断を非難することはできません。

相談者の自己決定を尊重することは大切ですが、やりがいを感じているながら「仕事を辞めるべきか」で悩んでいる方に対しては、「ちょっと待って」とストッ

プをかけています。やりがいのある仕事を手放して、不妊治療がうまくいかなかったら。治療にかかる膨大な費用。治療が成功した場合、子どもを抱えての再就職の難しさ、等々。冷静に考えればできる限り仕事を手放さない方が「お得」なのです。それなのに、仕事を辞めざるをえないような追い詰められた心境になってしまうのは、妊娠より仕事を優先することに対する罪悪感も関係しているように見えます。

多様な価値観や生き方が認められていいはずなのに、女として生まれたからには、あらゆる犠牲を払ってでも産む努力をするべきだという、「産む性」としての重圧、母性神話が、外的な圧力としてだけではなく、当の女性の中にも根強く存在していることを感じます。

妊娠を望む女性が仕事を続けながら不妊治療を受けられる制度の広がりを願うとともに、私自身を含めて女性たちが自分たちを苦しめる母性神話から自由に生きられるようになることを望みます。

### 男性からの相談の増加

関口 淳子 (相談員歴20年)

「子どもを産まない」と女性として半人前。「自分には価値がない」等々、不妊を抱える女性の悩みは、依然としてなくなっていない。私自身が不妊の現役だった頃の悩みと今も悩みの質が変わっていないということは、不妊を取り巻く環境が何も変わっていないということなのかもしれません。

その上、子どもの数は2人が普通で、仕事もしたいし、手に入れたいものもどんどん増えている。手に入らなくて悩むことの数も、増えているのだと思います。

不妊に対して夫婦で同じ気持ちになれない、というのも、相談当初から変わっていませんが、男性からの相談は増えたと感じます。男性の相談内容も以前は聞きたいことだけ聞いてすぐに切れるというものがほとんどでしたが、最近は子どもができないことで妻が苦しんでいるのを見るのがつらい、どんな言葉を掛けたらいいか教えてほしい、という相談も多くなりました。

また、排卵予定日に合わせた「カレンダーセックス」に対する愚痴など、うまくいかない性生活への気持ちを話す男性も増えたように思います。ある男性は「排卵日が妻にとってどんどん特別な日になっていて、自分は必ずセックスを成功させなければ」とプレッシャーを感じるが、努力している妻に対してプレッシャーをかけないでくれと言えない。自分を格好良く見せたいのもあって、つい妻に、頑張っているね、など逆のことを言ってしまう」と話されました。男性が自分の心情を語るのに抵抗が少なくなってきたように思いますが、男性の友人などには相談できない、妻には分かってほしいが自分からは言い出しにくい、という話も多々あります。

夫婦間のコミュニケーション以上に難しくなっているのが、医療者との関係だと思えます。目の前の医師の言葉よりもネットの情報をかたくなに信じている。主治医が忙しそうだから質問できないのではなく、主治医に質問したくない、と発言する人もいます。

20年前は、不妊治療のことが分からなくて医師とうまくやりとりできないケースが多々ありましたが、最近はいろいろ調べ過ぎて医師との関係が悪くなっているケースが増えているように思えます。

# 東京都不妊・不育ホットライン

表1 「知りたい情報」の推移

	全 体	1997～2000年	2001～2004年	2005～2008年	2009～2012年	2013～2016年
合 計	13,417	4,341	3,751	1,988	1,573	1,764
病院情報	12.1	14.9	13.2	9.6	10.2	7.8
体外受精/顕微受精	9.4	6.0	8.4	12.7	12.0	13.5
検査	7.5	9.4	6.3	8.1	6.7	5.5
月経・基礎体温など	5.6	5.6	7.4	5.9	3.9	2.9
薬	5.5	6.5	6.4	6.6	3.1	2.5
セックス	4.0	3.1	4.4	3.5	6.0	4.1
不育症	3.5	3.0	1.8	1.6	1.5	12.1
A I H	3.1	3.4	2.9	4.2	2.4	2.2
男性不妊	2.7	2.9	2.7	2.3	2.5	2.6
内膜症・筋腫など	1.4	1.4	1.5	2.1	0.6	1.1
A I D	1.1	1.1	1.3	0.8	1.3	0.5
助成金について	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	4.6
代理母・卵提供	0.4	0.4	0.6	0.3	0.3	0.3
流産	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	3.0
その他	8.6	7.5	7.5	10.4	12.7	7.9

表2 「治療について」の推移

	全 体	1997～2000年	2001～2004年	2005～2008年	2009～2012年	2013～2016年
合 計	13,417	4,341	3,751	1,988	1,573	1,764
治療への迷い	23.0	25.8	25.7	22.3	16.6	16.6
不妊への不安	14.0	15.3	15.3	14.2	12.0	9.7
病院への不満	11.4	12.0	10.4	12.7	10.3	11.5
費用	1.6	1.0	1.0	2.0	3.1	2.5
仕事との両立	1.0	0.7	0.6	0.6	1.7	2.4
治療のやめ時	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	2.9
その他	1.5	1.2	1.4	1.9	1.3	2.3

表3 「治療外のこと」の推移

	全 体	1997～2000年	2001～2004年	2005～2008年	2009～2012年	2013～2016年
合 計	13,417	4,341	3,751	1,988	1,573	1,764
自分自身のこと	18.1	22.0	15.6	18.5	16.8	14.9
夫とのこと	9.2	6.8	6.4	12.9	13.7	13.2
周囲との人間関係	9.2	6.5	8.9	11.1	14.0	9.7
子どものいない人生	2.4	1.2	2.3	4.2	3.4	2.7
妊娠・出産・育児	1.1	1.2	1.5	1.0	0.6	0.5
2人目不妊	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	5.9
養子	0.3	0.3	0.5	0.2	0.3	0.2
娘・息子のこと	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2
その他	2.2	1.5	1.9	3.4	3.8	2.1

## 実母や夫が代わりに相談

小林 美貴 (相談員歴14年)

一番に思いつくのは、相談者の年齢が上がったことです。かつては40歳が治療のやめ時の目安でしたが、現在は40代以上で治療をしている方が増えました。40代になってから治療を始めた方も多いです。結婚が遅かったのも、とおっしゃる方もいます。

かつては40代でまだ治療をしているという方は少なく、どこか後ろめたい思いがあったのでしょうか、当時30代で声が高い私は、「年下でしょ？ 年下の相談員に相談したくないから年上の人に代わって」と言われてしまうこともありました。

また、当時は治療中だった方が治療を諦め、その後の「子どものいない人生」と向き合い、何年にもわたって電話をくださったので、50代の相談者もいます。最近は甥や姪が結婚したという話題もあり、今後は孫自慢する友人の話題などが出るのかもしれません。

次に思いつくのは、当事者の女性ではなく、実母や夫が「妻や娘の代わりに」電話してくる方が増えました。以前は実母が「なかなか娘が妊娠しない」と母の立場で電話をかけてきたので「娘さん夫婦の気持ちや考えを尊重して見守ってあげてください。相談されたときは力になってあげてください」と答えていましたが、現在は「娘が仕事でかけられないから」と頼まれて代わりにかけたと言って情報などを聞くお母さんがいます。

治療内容を細かく実母に報告し相談している様子が、以前はなかったと思いました。また、夫も「妻に頼まれて」と妻の代わりにかけてくる人が増えたという印象があります。以前よりも、不妊治療が妻一人で抱え込むということがなくなってきているのだと感じました。

インターネットが普及し、情報が手に入りやすくなったこともあり、こちらへの相談件数は確実に減っています。不妊や不育の治療には、まだ分からないことや個人差があるものもあるのですが、気になることはすぐにインターネットで調べられるので、調べられないこと・未解明なことや曖昧なことに対して「教えてもらいたい」と電話をしてきて、こちらでもそれは分からない・答えられないと告げると「はっきり即答してくれない」と怒る方がいます。

不妊ホットラインから不妊・不育ホットラインに変わりましたが、不育の方は不妊の方より「妊娠できる」意識が高いため、心理的なことや共感というものより情報が欲しくて電話をしてくる方が多いので、このような傾向が強いと感じます。「心理的サポートならいらない」と言われたこともありましたが、

## 問われる電話相談の在り方

佐々木 良枝 (相談員歴10年)

数年前までは「30代後半から40代になると妊娠・出産が難しくなるなんて知らなかった」とおっしゃる方が少なからずいましたが、今はそういう方は少なくなったように思います。高齢妊娠の難しさは「情報としては」知っている、でも、現実問題として結婚年齢が遅くなっていて、40歳前後で結婚、それからすぐに妊活を始めたが、なかなかうまくいかない、どうすればいいか、というご相談が増えてきているように思います。

またこれに多少関係するかもしれませんが、「待てない」方が増えている印象があります。すぐに情報が欲しい、すぐに答えが得られないとイライラする、というようなケースです。この情報社会ですから、調べようと思えば不妊・不育の情報も溢れています。しかしその情報の洪水の中で、自分に必要な情報をうまく取捨選択できず、ホットラインに電話をかけてくる。ここなら自分の求めている情報をくれるだろうと期待して、でも必ずし

## 不妊への知識不足

田中 さとみ (相談員歴5年)

約5年前に不妊ホットラインの相談員になりました。最初に驚いたのは、その昔であれば、不妊治療のやめ時だった35歳以降から相談をしてくる人が非常に多いことでした。

その年齢になるまで不妊に関する知識がほとんど皆無であることにも驚きました。世の中に不妊で悩んでいる女性がいることはボンヤリ知っていても「今の時代は医療が進んでいるから、少し治療すれば簡単にできるだろう」と思っている女性がどれだけ多いことか。有名人がブログで「不妊治療成功・出産」と発表していることで、不妊治療を簡単に捉えている若い女性が多いことは残念です。

今の女性たちはアンチエイジング意識が高く、外見の若々しさには一生懸命ですが、「外見の若々しさ」に自分自身が勘違いをしていて「こんなに若々しいのだから40代でも楽に出産できるだろう」と思われているようです。生殖機能の衰えなど少しも気にしていません。

（と）と「産めない人」という差別化が深刻になっており、治療施設での患者に寄り添ったカウンセリングの必要性が徐々に高まっていった。

本会主催の「不妊相談セミナー」はホットライン開設の翌年1998年2月から2004年3月まで毎年開催され、全国の主として不妊治療施設から合計500人余りの参加があった。さらに、日本不妊カウンセリング学会などが、不妊カウンセリング、体外受精コーディネーターの養成などを続けており、認定者は千人を超えたと聞いています。

このように、本会の不妊ホットラインはわが国にける不妊カウンセリングの発展に先駆的な役割を果たしたが、治療施設などでの相談事業が拡大する中、相談件数の分散化が起きていることが推測される。

迷い(23.0%)で、続いて「自分自身のこと」(18.1%)、「不妊への不安」(14.0%)、「病院情報」(12.1%)、「病院への不満」(11.4%)の順。直近の5年間で「不育症」が12.1%と急増している。

「Dr北村のJFPAクリニック」(http://www.jfpa-clinic.org)から無料で閲覧できる。\*\*\*

1996年から4年間にわたって、厚生科学研究(子ども家庭総合研究事業)として、「わが国における生殖補助医療の実態とその在り方」(主任研究者・矢内原功)に参加した。ホットラインが11年を経過したときに発行したのが「不妊ホットラインQ&A」。50のQ&Aと六つのコラムからなっている。

「Dr北村のJFPAクリニック」(http://www.jfpa-clinic.org)から無料で閲覧できる。\*\*\*

1996年から4年間にわたって、厚生科学研究(子ども家庭総合研究事業)として、「わが国における生殖補助医療の実態とその在り方」(主任研究者・矢内原功)に参加した。ホットラインが11年を経過したときに発行したのが「不妊ホットラインQ&A」。50のQ&Aと六つのコラムからなっている。

また、先日の相談では延々と日本の不妊治療について不満を述べる方もいました。「40代で体外受精を繰り返しても妊娠せず、原因は卵子の衰えだから卵提供を受けよう」と決意。外国で受けられるところをインターネットで探してすでに予約済だが、日本で生活している間の胚移植前後の状態を診てくれる病院が全然見つからなくて苦労した」と泣いていました。

今の時代はインターネットで誰もが何でも調べられる時代。患者個人が外国での卵提供の予約まで一気にしてしまえるものなのか！と思い、「生まれてくるお子さんに対して出自のことなどは考えていますか？」と聞くと「それは分かっています！」と。

余計なことを言うな、というような反応でした。相談員になった5年前に比べると「結婚してから一度もセックスが成功したことがないので不妊治療を受けたい」との相談が、女性からだけでなく男性からも多くなっているのも実感します。「腔内射精ができなくて、どうしたらいいのかわからない」という同じ相談内容でも、やはり男女間で「セックス」「治療」「子ども」「夫婦の関係」について微妙に温度差があるのだな、と感じることもあります。

この20年間で5年ごとに区切って相談者の年齢分布を見ると、35歳以上に明らかにシフトしているのが分かる(図2)。わが国において、10組に1組が不妊であるといわれて久しい。

日本産科婦人科学会で、15年6月に、不妊の定義を「生殖年齢の男女が妊娠を希望し、避妊することなく1年ほど性交を行って居るのに妊娠しない場合」と改めたが、これも、晩産化により女性が妊娠する年齢が上昇。夫婦が早期に適切な不妊治療を受けることが必要だという配慮からの改訂となった。

一般的には、妊娠を希望して1年で80%、2年で90%が妊娠するといわ

れたおり、現在、数十万カップルが不妊治療を受けているとされている。

ホットラインでは、相談内容について「知りたい情報」「治療について」「治療外のこと」と3区分し、それぞれに選択肢を設けている(表1)。

20年間で一番多かったのは、「治療への迷い」(23.0%)で、続いて「自分自身のこと」(18.1%)、「不妊への不安」(14.0%)、「病院情報」(12.1%)、「病院への不満」(11.4%)の順。

直近の5年間で「不育症」が12.1%と急増している。

「わが国における生殖補助医療の実態とその在り方」(主任研究者・矢内原功)に参加した。ホットラインが11年を経過したときに発行したのが「不妊ホットラインQ&A」。50のQ&Aと六つのコラムからなっている。

1996年から4年間にわたって、厚生科学研究(子ども家庭総合研究事業)として、「わが国における生殖補助医療の実態とその在り方」(主任研究者・矢内原功)に参加した。ホットラインが11年を経過したときに発行したのが「不妊ホットラインQ&A」。50のQ&Aと六つのコラムからなっている。

1996年から4年間にわたって、厚生科学研究(子ども家庭総合研究事業)として、「わが国における生殖補助医療の実態とその在り方」(主任研究者・矢内原功)に参加した。ホットラインが11年を経過したときに発行したのが「不妊ホットラインQ&A」。50のQ&Aと六つのコラムからなっている。

# アルコール健康障害支援

## 対策先進県鳥取の取り組み

11月10～16日は、アルコール関連問題啓発週間。これは、アルコール依存症をはじめ、多量飲酒、未成年や妊婦の飲酒などの不適切な飲酒により、心身の健康を害するアルコール健康障害への関心と理解を深める期間である。全国に先駆けてアルコール対策を打ち出した鳥取県の取り組みを、県のアルコール健康障害支援拠点機関・渡辺病院副院長で、相談支援をコーディネートする山下陽三氏に伺った。

### 全国初の予算化

厚生労働省の研究班の推計によると、全国のア



山下陽三氏

ルコール依存症患者数は、2002年に約80万人、12年には109万人に上り、10年間で30万人近く増えている。これを鳥取県の人口約57万人に置き換えると、患者数は、02年には3700人であったのが、12年には4900人に増えたと推計される。

一方、県内で14年度に通院・入院によりアルコール依存症の治療を受けている者は500人余り。推定される患者数に比べ、治療の手が行き届いていない状況であった。そこで14年6月、県は

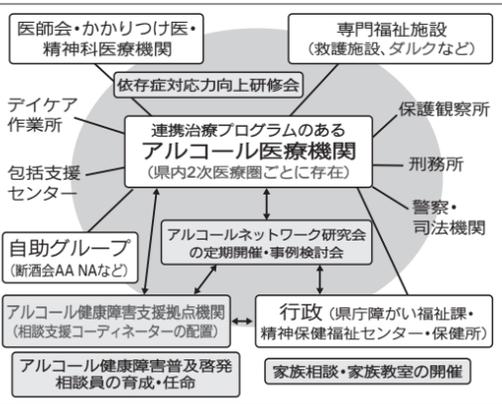
この支援拠点機関に、看護師・ソーシャルワーカーからなる相談支援コーディネーターが配置されている。ワンストップでサービスを提供するため、関連機関と連携し、早期介入・早期治療への幅広い支援を行うことができる。

全国の自治体で初めてアルコール健康障害対策を予算化。これには断酒会(酒害者らによる自助グループ)に所属し、自身もアルコール依存症であった県議会議員が、アルコール健康障害対策基本法成立に当たり、県として

の取り組みについて知事へ答弁を求めたことが大きく働いた。そして、国のアルコール健康障害対策推進基本法を待たず、16年3月に県としての推進計画を策定した。同年5月には渡辺病院がアルコー

ル健康障害支援拠点機関に指定され、取り組みの中心を担うことになった。支援拠点機関の主な役割は、①困っている人々への相談・介入、必要時の専門治療②地域での普及啓発、保健・医療従事者等への研修事業③各医療圏内の機関連携強化と調整④自助グループへのつなぎと活動支援である。

山下氏は「アルコール依存症は、偏見を持たれやすい病気である。仕事もせず、周りの迷惑も考えずずっと飲み続けている人というイメージを持たれがちだが、実はそういった人は少ない。例えば、まじめに仕事し、家に帰ると何も食べずに飲んでばかりいて、翌朝にはまた出社する、という人もかなり多い。とはいえ、中には二日酔いで仕事を休んだり、暴言・暴力が問題になったり、肝臓や胃腸の臓器障害を患ってしまう人も多くいて、かかりつけ医での治療が必要となる」と説明する。



鳥取県のアルコール健康障害対策推進計画と望まれる地域の機関・資源とのネットワーク

## たばこが消えた後の「受動喫煙」

# 「二次喫煙」とは

「受動喫煙」という言葉が一般化して久しいが、近年は「二次喫煙」という言葉が新たに注目されている。

喫煙者自身がたばこの煙を吸い込むことを「一次喫煙」、喫煙者が吐き出した煙(呼出煙)や、たばこの燃焼部から立ち上る煙(副流煙)を周囲の人が吸うことを「二次喫煙」という。では、「二次喫煙」とはどんなものだろうか。

たばこの煙に含まれる有害物質は、衣服や髪の毛、カーペット、ソファ、車内などに付着して残る。煙そのものではないが、それらに付着した有害な物質を吸うことを「二次喫煙」というのだ。この二次喫煙も、受動喫煙に含まれる。特に注意が必要なのは、乳幼児がいる家庭だ。小さな子どもは床やソファと顔の距離が近く、また大人より呼吸数も多いため、二次喫煙の被害をより受けやすいといわれている。また、乳幼児突然死症候群(SIDS)についても、受動喫煙との関連が指摘されている。

**喫煙による悪影響の防止**

喫煙は病気、タバコの煙は有害物質

「健康メモ(指導箋)『喫煙による悪影響の防止』」

03(3)267(2)658

健康メモ(指導箋)『喫煙による悪影響の防止』

「喫煙による悪影響の防止」

「健康メモ(指導箋)『喫煙による悪影響の防止』」

03(3)267(2)658

「受動喫煙」という言葉が一般化して久しいが、近年は「二次喫煙」という言葉が新たに注目されている。

喫煙者自身がたばこの煙を吸い込むことを「一次喫煙」、喫煙者が吐き出した煙(呼出煙)や、たばこの燃焼部から立ち上る煙(副流煙)を周囲の人が吸うことを「二次喫煙」という。では、「二次喫煙」とはどんなものだろうか。

たばこの煙に含まれる有害物質は、衣服や髪の毛、カーペット、ソファ、車内などに付着して残る。煙そのものではないが、それらに付着した有害な物質を吸うことを「二次喫煙」というのだ。この二次喫煙も、受動喫煙に含まれる。特に注意が必要なのは、乳幼児がいる家庭だ。小さな子どもは床やソファと顔の距離が近く、また大人より呼吸数も多いため、二次喫煙の被害をより受けやすいといわれている。また、乳幼児突然死症候群(SIDS)についても、受動喫煙との関連が指摘されている。

健康メモ(指導箋)『喫煙による悪影響の防止』

「喫煙による悪影響の防止」

03(3)267(2)658

「受動喫煙」という言葉が一般化して久しいが、近年は「二次喫煙」という言葉が新たに注目されている。

喫煙者自身がたばこの煙を吸い込むことを「一次喫煙」、喫煙者が吐き出した煙(呼出煙)や、たばこの燃焼部から立ち上る煙(副流煙)を周囲の人が吸うことを「二次喫煙」という。では、「二次喫煙」とはどんなものだろうか。

たばこの煙に含まれる有害物質は、衣服や髪の毛、カーペット、ソファ、車内などに付着して残る。煙そのものではないが、それらに付着した有害な物質を吸うことを「二次喫煙」というのだ。この二次喫煙も、受動喫煙に含まれる。特に注意が必要なのは、乳幼児がいる家庭だ。小さな子どもは床やソファと顔の距離が近く、また大人より呼吸数も多いため、二次喫煙の被害をより受けやすいといわれている。また、乳幼児突然死症候群(SIDS)についても、受動喫煙との関連が指摘されている。

「受動喫煙」という言葉が一般化して久しいが、近年は「二次喫煙」という言葉が新たに注目されている。

喫煙者自身がたばこの煙を吸い込むことを「一次喫煙」、喫煙者が吐き出した煙(呼出煙)や、たばこの燃焼部から立ち上る煙(副流煙)を周囲の人が吸うことを「二次喫煙」という。では、「二次喫煙」とはどんなものだろうか。

たばこの煙に含まれる有害物質は、衣服や髪の毛、カーペット、ソファ、車内などに付着して残る。煙そのものではないが、それらに付着した有害な物質を吸うことを「二次喫煙」というのだ。この二次喫煙も、受動喫煙に含まれる。特に注意が必要なのは、乳幼児がいる家庭だ。小さな子どもは床やソファと顔の距離が近く、また大人より呼吸数も多いため、二次喫煙の被害をより受けやすいといわれている。また、乳幼児突然死症候群(SIDS)についても、受動喫煙との関連が指摘されている。

健康メモ(指導箋)『喫煙による悪影響の防止』

「喫煙による悪影響の防止」

03(3)267(2)658

健康メモ(指導箋)『喫煙による悪影響の防止』

「喫煙による悪影響の防止」

03(3)267(2)658

「受動喫煙」という言葉が一般化して久しいが、近年は「二次喫煙」という言葉が新たに注目されている。

喫煙者自身がたばこの煙を吸い込むことを「一次喫煙」、喫煙者が吐き出した煙(呼出煙)や、たばこの燃焼部から立ち上る煙(副流煙)を周囲の人が吸うことを「二次喫煙」という。では、「二次喫煙」とはどんなものだろうか。

たばこの煙に含まれる有害物質は、衣服や髪の毛、カーペット、ソファ、車内などに付着して残る。煙そのものではないが、それらに付着した有害な物質を吸うことを「二次喫煙」というのだ。この二次喫煙も、受動喫煙に含まれる。特に注意が必要なのは、乳幼児がいる家庭だ。小さな子どもは床やソファと顔の距離が近く、また大人より呼吸数も多いため、二次喫煙の被害をより受けやすいといわれている。また、乳幼児突然死症候群(SIDS)についても、受動喫煙との関連が指摘されている。

「受動喫煙」という言葉が一般化して久しいが、近年は「二次喫煙」という言葉が新たに注目されている。

喫煙者自身がたばこの煙を吸い込むことを「一次喫煙」、喫煙者が吐き出した煙(呼出煙)や、たばこの燃焼部から立ち上る煙(副流煙)を周囲の人が吸うことを「二次喫煙」という。では、「二次喫煙」とはどんなものだろうか。

たばこの煙に含まれる有害物質は、衣服や髪の毛、カーペット、ソファ、車内などに付着して残る。煙そのものではないが、それらに付着した有害な物質を吸うことを「二次喫煙」というのだ。この二次喫煙も、受動喫煙に含まれる。特に注意が必要なのは、乳幼児がいる家庭だ。小さな子どもは床やソファと顔の距離が近く、また大人より呼吸数も多いため、二次喫煙の被害をより受けやすいといわれている。また、乳幼児突然死症候群(SIDS)についても、受動喫煙との関連が指摘されている。

健康メモ(指導箋)『喫煙による悪影響の防止』

「喫煙による悪影響の防止」

03(3)267(2)658

**『未病の日』制定記念フォーラム 無料講演会 先着200名まで**

日時：12月17日(日) 13:30~16:30 (13:00開場)

場所：日本医科大学 橘桜会館 同窓会館 2F ホール (東京都文京区向丘 2-20-7)

＜お申込み方法＞  
はがきまたはFAXに必要事項(郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、参加希望人数、メールアドレス(任意))をご記入のうえ、下記事務局にお送りください。  
〒162-0843  
東京都新宿区市谷町1丁目10番地 保健会館新館 一般社団法人日本家族計画協会 「12月17日 未病の日制定記念フォーラム」事務局 未病係  
TEL：(03)3269-4727 FAX：(03)3267-2658 (電話受付：平日10:00~16:30、土・日・祝日を除く)  
締切り：2017年11月30日(木)※はがきは必ず定員に達し次第、締切りとさせていただきます。なお、入場券はお申込み後に順次発送致します。

※お名前、ご住所等の個人情報は、本会の運営に関する以外の目的には使用しません。また、個人情報は第三者へは開示いたしません。  
※プログラムは、予告なく変更の可能性があります。ご了承ください。

**『未病の日』制定記念フォーラム 無料講演会 先着200名まで**

一般社団法人日本未病システム学会は、長年にわたり人間の養生法を説いた健康の指南書として、時代を超え多くの人たちが学び、実践してきた「養生訓」。この書の著者であった貝原益軒(1630~1714)の誕生日にあたる、12月17日を「未病の日」と制定いたしました。

＜講演者＞

福生 吉裕 日本未病システム学会 理事長 「現代未病のススメ」	大内 尉義 虎の門病院 院長 「高齢者の未病としてのフレイル対策」	丁 宗鐵 日本薬科大学 学長 「未病と摂食」	櫻林 郁之介 自治医科大学 名誉教授 「未病のための検査とその将来」	近藤 和雄 東洋大学 教授 「未病ケアの栄養学」

主催 21世紀医療課題委員会 共催 一般社団法人 日本未病システム学会  
一般社団法人 日本家族計画協会  
スマートウエルネスコミュニティ協議会  
後援 日本医師会 協力 朝日新聞東京本社 メディアビジネス局  
学校法人 日本医科大学 \*順不同

# 海外情報クリップ

## ◆文献レビューからの報告

ニューヨークのマウン トサイナイ医科大学環境医学部門のシャナ・スワン教授らの研究グループは、ヒトの精子数や濃度に関してこれまで発表された185件の研究報告(約4万3千人のデータ)をメタ解析し、その結果を発表しました。それによると、197

3~2011年の約40年間に総精子数が59%、精子濃度が52%減少していることが示されました。これは、総精子数と精子濃度がそれぞれ年間1.6%と1.4%減少したことになります。

さらに、この減少は一過性のものではなく、最近5年から10年で見ても持続的なものであることが分かりました。

スワン教授が強調しているのは、精子数や精子濃度を含めた精子の質の低下は、生殖能の問題だけでなく、デンマークや米国の研究で、心血管疾患や糖尿病で入院する割合が平均より高くなっているということです。

「われわれは、ヒトの

## ヒト精子数の減少が続く

生殖能だけでなくヒトの健康と存続という視点に立っています」と述べ、「これらの背景には、ライフスタイルの変化、すなわちストレスの増大、身体運動の低下と肥満、化学物質への暴露や喫煙などが考えられ、特に重要な点は胎児期に影響を受けていることです」と説明しました。

例えば、喫煙習慣のある母親から生まれた男の子の精子数は少ないことが多く、その子が後に喫煙するかもしれないにもかかわらずその傾向が見られました。

なお、解析の対象とされたのは北米、欧州、オーストラリア、ニュージーランドの報告から抽出

## 月経周期と記憶力の変化

### ◆ホルモン動態との関連性に疑問

女性ホルモンのエストロゲンとプロゲステロンは月経周期で変動し、それに伴って女性の情動や認知に影響を与えたと考えられています。これが本当なら、女性ホルモンの周期変動と心理学的に計測された情動や認知のスコアとの関係は、健康な男性で、生殖機能に明らかに問題がある対象のデータは除外されています。

参考  
Levine H. et al. Human Reproduction Update, pp.1-4, 2017.

アモ運動し、さらに月経周期で繰り返す同じパターンが認められるはずではないという事で、このように月経周期と情動や認知に関する試験は個人差が大きく、また、再現性が高くないのでこれまでに発表された報告も一貫性を欠いているとされています。

なお、本研究では経口避妊薬の使用が、精神疾患患者個人内における2週間

このような考えから、スイスにあるチューリッヒ大学病院生殖内分泌部門のブリジット・リーナズ副部長らのグループは研究を続けています。

研究グループは、健康で月経周期が正常な女性と一部の婦人科疾患を有する女性、合わせて88人をドイツとスイスで募集し、記憶力(プロックスパントテスト)や注意力(認知バイアステスト、注意力配分テスト)などを女性ホルモンの血中濃度とともに2週間連続してそれぞれ4回(月経期

## 乳がんの遺伝素因

### ◆リスクは何歳から高くなるのか?

家族に乳がんにかかった人がいる女性は、本人が乳がんを発症するリスクがより高くなるというわけであり、定期的な検診で早期発見に努めることが推奨されています。

ケンブリッジ大学が中心となり、英国、オランダ、フランスの、1997~2011年の疫学データベースに登録されている乳がん遺伝子異常を持つ女性約1万人(年齢中央値38歳、約半数はがんにかかっていない女性)を後ろ視的に調査しました。

その結果、追跡期間中に乳がんを発症した女性は671人(このうち登録時点で乳がんと診断され、その後もう片方の乳房(対側)にも発症した女性は245人)でした。乳がんの発症(診断されたとき)は成人した頃から30~40歳まで上昇が続き、その後はほぼ一定

患者者、昼夜の仕事がシフトする女性などは除外されています。

研究グループは、同じ方法と対象で、「負の感情」についてもベックのうつ評価尺度を使って2週間わたる試験を行いました。その結果、被験者個人内における2週間間の変化は小さく、月経前の有意な症状悪化も認められず、ホルモン動態とスコアとの関連性はほとんどありませんでした。

参考  
Leeners B. et al. Frontiers in Behavior Neurosci. 2017 Jul 4.



妊娠不安を機に避妊の勉強をする。順番が逆ですが、クリニックや電話相談ではよくある話です。学校で性に関する事柄を学ぶ機会が減っている中、何か不安があったとき最初に相談をした大人の対応次第で、大げさに言えば若者の一生を決めてしまつてもあるように思います。

今回は情報が不足する

今、電話相談を受ける意義を再認識した事例からのお話です。

\*\*\*

夏休み期間中は男子中高生から、立て続けに相談を受けました。

「水泳部の練習中に勃

「包茎で、(包皮が)どついても戻ってしまつてテープで止めてある。そのせいかマスタ

**OPEN HOUSE**  
相談員の  
リレーエッセー

「包茎で、(包皮が)どついても戻ってしまつてテープで止めてある。そのせいかマスタ

「包茎で、(包皮が)どついても戻ってしまつてテープで止めてある。そのせいかマスタ

「包茎で、(包皮が)どついても戻ってしまつてテープで止めてある。そのせいかマスタ

「包茎で、(包皮が)どついても戻ってしまつてテープで止めてある。そのせいかマスタ

**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。** JEX

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。

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

リューブゼリーは、乳がん早期発見の大切さをひろめる「ピンクリボン運動」を支援しています。

局部のうるおい不足に!

- 無臭・無色透明。
- 自然なぬめらかな使いごち。
- さらっとした水溶性。
- 殺菌処理解。
- 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「産婦人科コーナー」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。

リューブゼリー  
さらっ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)

リューブゼリー  
とろっとぬ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)

直接塗布できるので手が汚れない  
リューブゼリー  
デリケートイン  
内容量 6g×4本 1,000円(税抜)

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32

時代にあった性の健康教育を

末包クリニック(兵庫県尼崎市) 末包 博昭

産婦人科医が学校医として

1997年に尼崎医師会の学校保健担当理事に就任して、産婦人科医がどのように学校保健に関与できるか考え、思春期の子どもたちへの健康教育の充実しかないと思いいました。その当時に北村邦夫先生の性教育講演を聞いたのが、性教育の関



末包氏の性教育講演風景

尼崎市教育委員会で、15年前より養護教諭の先生方が中心となって性の理解があり助かったの教育研究会が開かれてい

性教育講演会を立ち上げて

中学校での性教育講演が実施されてから、尼崎市内の10代の出生数と人工妊娠中絶数は毎年低下

少子化時代の性の健康教育

開業以来、地域の中で周産期医療と生殖医療を主に診療してきました。その診療の合間を縫って、性教育を行ってきました。以前は、産婦人科医の立場から、性交開始年齢を遅らせるすべ、望まない妊娠の予防、確実な避妊法の提供、性感染症の予防と治療といったことについて講演をしてきま

編集後記

たはこはやめました。しかし、酒だけはやめられません。最近「末病」という言葉を耳にします。私たちの健康状態は「健康か病気が」に二分されるので

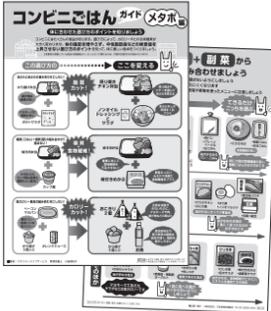
今月の人 末包 博昭

1951年、神戸市生まれ。77年、久留米大学医学部卒。慶應義塾大学医学部産婦人科教室入局。済生会中央病院勤務。84年、医学博士学位授与(慶應義塾大学)。神戸海星病院勤務後、88年に尼崎市で末包クリニック開業。現在は、尼崎市産婦人科医会会長、尼崎市医師会理事5期(学校保健担当)。



新作指導箋(4種)

コンビニごはんガイド(メタボ編・LDLコレステロール編・血糖編・血圧編)



「結局何を食べたらいいの?」対象者のこんな質問にお困りではないですか。本会は中食の栄養指導を具体的に、分かりやすく行える教材を制作しました。

よくある栄養バランスを欠いたメニュー例とその問題点を示し、改善のポイントと共に代替食品を提案できます。対象者がパッと目で見えて理解



ジャフパ情報

軽はずみな交際は危険だと分かった。21週は忘れたい。自分の行動に責任を持つ。自分の体は自分で守る

最後に、性教育講演会前後でアンケート調査をした結果、理解度が30%〜40%くらい上昇しました。今後も、思春期の子どもたちへの性教育講演会を地道に継続していこうかと考えています。

「結局何を食べたらいいの?」対象者のこんな質問にお困りではないですか。本会は中食の栄養指導を具体的に、分かりやすく行える教材を制作しました。

研究会倫理審査委員会の「案内

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

【テーマ】「心をはぐくむ絵本のせかい」【講師】渡辺順子(すずらん文庫主宰)【日時】12月12日(火)13時30分〜15時30分【会場】TKP市ヶ谷力

事前に電話またはFacebookで問い合わせください【問い合わせ】本会 03(3269)4785

たはこはやめました。しかし、酒だけはやめられません。最近「末病」という言葉を耳にします。私たちの健康状態は「健康か病気が」に二分されるので

はなく、その間で日々変化をしています。病気と診断はされませんが健康と病気になるという状態を、末病というようになりましようか。

「結局何を食べたらいいの?」対象者のこんな質問にお困りではないですか。本会は中食の栄養指導を具体的に、分かりやすく行える教材を制作しました。

「結局何を食べたらいいの?」対象者のこんな質問にお困りではないですか。本会は中食の栄養指導を具体的に、分かりやすく行える教材を制作しました。

「結局何を食べたらいいの?」対象者のこんな質問にお困りではないですか。本会は中食の栄養指導を具体的に、分かりやすく行える教材を制作しました。

MSD advertisement for pregnancy information. Text: 'かしこく、正しく、自分らしく あなたが選ぶ避妊スタイル'. Includes a search bar and MSD logo.