リプロダクティブ・ヘルス／ライツ

家族と健康

健康教育情報紙

JFPA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

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
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

近泰男さんを悼んで 他　2面
行政施策と教育に見る日本の性感染症対策 他　3面
「未病（みびょう）の日」制定記念フォーラム　4～5面
地域住民が温かい和食を提供 足立入谷小「学校で朝ごはん」他　6面
海外情報クリップ 他　7面
産婦人科医による性の健康教育㉞　8面

（6面）

（4～5面）

寒牡丹（写真提供＝連合通信社）

謹賀新年

本年もよろしくお願い申し上げます

一般社団法人　日本家族計画協会

理事長　北村邦夫
常務理事　三橋裕行
職員一同

新春によせて

本会理事長　北村　邦夫

さらに前進する一年へ

読者の皆さまにおかれましては健やかに新年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。日頃から、本会の活動に格段のご高配を賜り心から厚く御礼申し上げます。

さて、1954年4月に創設された日本家族計画協会。当時、わが国における人工妊娠中絶届出数は117万件を数えていたことを受けて、「生まれてくる子は、待ち望まれて生まれてくる子であってほしい」をスローガンに、全身全霊を傾けて各種事業に取り組んでまいりました。そのかいあってか、直近2016年度の人工妊娠中絶届出数は16万8015件となり、報告史上最低を記録しています。

ところで、本会の創設に尽力した國井長次郎初代会長は1996年に、そして既報の通り、近泰男会長は昨年11月18日に逝去。國井初代会長が「夜明け前の機関車」と詠んだ本会の草創期を知る諸先輩方はすでに他界されており、残された私どもにとっては痛恨の極みであります。しかし、「子供たちのための、お母ちゃんのための、人間のための、人間の永遠をつらぬくための、ヒューメン（人間的）な家族計画」運動を推進し続けるためには、悲嘆に暮れている時間はありません。

わが国と近隣諸国との緊張状態は一段と厳しさを増しています。しかし私たちは、今を生きている若い人たちや、これから生まれてくる子どもたちが、安心して生きられる社会の実現を約束しなければなりません。本会が長年にわたって推進しているセクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス／ライツ（性と生殖に関する健康と権利、以下「SRHR」）は、世界の平和と安寧の上にこそ成り立つものです。

一方で、SRHRが脅かされている現実に目を背けるわけにはまいりません。昨年11月に国際機関「世界経済フォーラム」が公表した2017年のジェンダーギャップ（男女格差）指数を見ると、日本は144か国中114位であり、わが国の女性が社会的・経済的に極めて低いレベルにあることは明白です。女性のエンパワーメントを高められるか否かがSRHRの向上には不可欠であることを考えると、憂慮すべき事態だと言えます。

子宮頸がんの一次予防として有効なHPVワクチンについては、13年4月に定期接種化されたものの、接種後に体調不良を起こす女性が多数報告されたことから、政府は同年6月に積極的勧奨を中止しています。以来4年を超えてもなお、再開のめどが立っていません。国際的にも安全性と有効性が認められているHPVワクチンについて、本会はこれまで以上に強く積極的勧奨の再開を訴えてまいる所存です。

60年以上にわたって、世の中の偏見や矛盾と果敢に戦ってきた諸先輩方からの期待に背くことなく、さらに前進する一年となるよう心に決め、新年のごあいさつとさせていただきます。

トピック

母子世帯収入 父子世帯との格差拡大

全国ひとり親世帯等調査

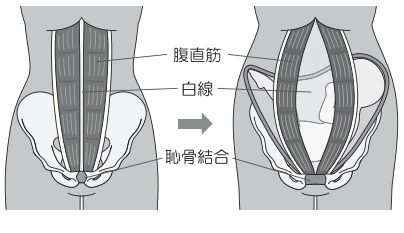
厚生労働省は12月15日、平成28年度全国ひとり親世帯等調査の結果を発表した。これによると、母子世帯の平均年間収入（同居親族を含む世帯全員の収入）は348万円、父子世帯では573万円と、225万円（前回164万円）の格差があった。

子どものいる世帯一般の平均所得（国民生活基礎調査）を100として比べると、母子世帯は49・2（前回44・2）であるのに対し、父子世帯は81・0（同69・1）。共に収入格差は縮まっているものの、母子家庭の改善の動きは鈍い。

就業状況では、パート・アルバイト等の割合は、就業母子世帯で43・8％、就業父子家庭では6・4％と、大きな違いが見られる。

また、母子世帯の母の預貯金額は、「50万円未満」が39・7％と、最も多かった。

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～産後数か月の女性以外にはほとんど見られませんでしたが、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。

初産婦も経産婦も
早くからのケアを！

骨盤と一緒に腹部もケア

20th anniv. トコちゃんベルト
トコちゃんベルトⅡ

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よせる

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

トコちゃんベルトの青葉　検索

近泰男さんを悼んで

公益社団法人母子保健推進会議 理事長　原澤　勇

2017年11月18日に逝去した近泰男本会会長への追悼文として、近会長と共に長年、家族計画運動を推進してきた原澤勇・母子保健推進会議理事長より、ご寄稿をいただきました。
（編集部）

日本での経験の全てを注いだ中国リプロダクティブ・ヘルス・家庭保健研修センターの落成式（中段右から2人目／近会長、前段右から2人目／筆者）（2005年10月）

近さんが急逝された。89歳といえば決して早過ぎはしないとはいえ、あまりにも急であり、惜しまれてならない。「近さん」と親しく呼ばせていただいて60年に近い筆者の感慨だ。

「昨日も東京に行ってたのよ」。近さんの奥さまの、私への最初の言葉だ。お住まいは神奈川県葉山町。海を見下ろす山の中腹から徒歩でバス停へ行き、そこから逗子駅までバス。逗子駅からは電車に乗り換え、片道2時間を費やし東京へ。こうした往復を長年されていた、元気旺盛な近さん。

思えば筆者は、京橋に事務所を置く日本家族計画普及会で、寄生虫予防会から移ってきた近泰男さんと初めて出会った。その後は、市谷に保健会館を建てた。優生保護法は母体保護法、東京寄生虫予防会は東京都予防医学協会に変わった。さらには、予防医学事業中央会、全国母子健康センター連合会、IPPF西太平洋事務局、家族計画国際協力財団、母子保健推進会議等の結成と、活発な活動を行った。

近さんは保健会館グループの総帥・國井長次郎氏を支えてこられた。そんな近さんとの思い出が、せきを切ったように筆者の脳裏の底を駆け巡った。

それは京橋、わが公衆衛生会館裏にあった割烹旅館春日亭。月に一度の「春日亭会談」から始まった。飲み会形式の研究会は市谷に事務所を移した後も、脈々と続けられた。学者、厚生省担当課長・技官、自治体医系課長などの有識者が侃侃諤々、議論を重ねた。

そこで培われた信頼関係、コミュニケーションの深さが「官学民」による、住民ニーズに根ざした諸事業に結実した。家族計画普及全国大会（現在の健やか親子21全国大会［母子保健家族計画全国大会］）、厚生省プロック会議、母性保健基本法制定促進連合、母子保健法、母体保護法、アジア人口会議、IPPF西太平洋会議、中国国家計画生育委員会、インテグレーションプロジェクト、わが国の家族計画運動、すなわちセクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス／ライツ（性と生殖に関する健康と権利）の推進に多大な足跡を残した。

誰も「近会長」とは呼ばず、故國井さんは「近くん」、先生方は「近さん」「近ちゃん」と親しみを込めて呼ぶ人も。

近泰男さん。國井さん、永木春雄さんの待つ、天国で、安らかにおやすみください。

平成29年度 ブロック別 母子保健事業研修会 報告

全国を6ブロックに分け、本会と各都道府県が共催する「ブロック別母子保健事業研修会」が今年度も開催され、全日程が終了した。

九州・沖縄ブロックでの講演

「健やか親子21（第2次）」の課題として掲げられている「切れ目ない妊産婦・乳幼児への保健対策」達成のため、また、子育て世代包括支援センターの全国展開が進められている状況から、各地において、地域の妊娠・出産包括支援に関する講演会が開催された。

また、ハイリスク妊婦やHTLV−1の母子感染、ペリネイタルロスなどのテーマも扱われた。

以下、各地区の主催県／開催地／参加人数／主な内容

▼東北・北海道地区
岩手県／盛岡市／183人／講義「子育て世代包括支援センターの設置と従事者に求められる役割」、事例発表「切れ目のない母子支援の実践」

▼関東・甲信越地区
山梨県／甲府市／132人／講義「妊娠期・産後・育児期に起こりやすい母親のメンタルヘルスの支援について」、シンポジウム「妊娠期からの切れ目ない支援体制」ほか

▼東海・北陸・近畿地区
奈良県／奈良市／300人／講義「ハイリスク妊婦の把握（アセスメントの仕方）と支援後の地域における評価について」ほか

▼中国・四国地区
愛媛県／松山市／128人／講義「HTLV−1母子感染予防対策に求められる体制整備」「子育て世代包括支援センターにおける妊娠期からの切れ目ない支援のために」

▼九州・沖縄地区
沖縄県／那覇市／150人／講義「地域での母子支援に求められること〜産前産後の支援を中心に〜」／シンポジウム「各分野から母子支援について考える」

▼北海道単独
札幌市／181人／講義「産後うつを予防するための取組みについて」「ペリネイタルロス経験者への支援について」ほか

開催案内　第1回 日本産前産後ケア・子育て支援学会

昨年7月、現代社会にふさわしい出産・育児のインフラ開発を目的として、日本産前産後ケア・子育て支援学会が発足されました。この学会の記念すべき第1回集会が、3月11日に開催されます。研究者の方以外にも、多職種の関係者、団体のご参加をお待ちしております。なお特別講演には、女優の小雪さんがご登壇予定です。

◆会　長：松峯 寿美（東峯婦人クリニック院長）
◆開催日：3月11日㈰
◆会　場：主婦会館プラザエフ 7階カトレア（東京都千代田区）
◆参加費：事前登録5,000円　当日登録7,000円

主なプログラム
- 会長講演「産後ケアを日本の文化に」
- 特別講演「台湾産後院より」
- 講演「切れ目のない母子保健を目指して」
- 特別講演「私の出産体験」対談：小雪(女優)
- シンポジウム1「産後ケア施設の運営を考える」
- シンポジウム2「生活の視点からみた妊娠・出産・育児のニーズにどう応えるか」ほか

＊プログラムは変更となる場合があります

詳細・お申し込みは→ http://kosodate.umin.jp/

Seminar Information

思春期を「法律」から考える　NEW　第1回 思春期保健セミナーフォローアップ講座「思春期の法律知識」

思春期の子どもたちと関わる中で、知っておくべき法律の知識を、学校や医療、地域など、それぞれの現場で起こる問題に沿った形で学びませんか？

未成年者の場合、本人だけでなく、親権者の責任と権利も深く関係してくることがあり、指導者として法的な知識があることは重要です。知らなかったために事態を悪化させる、あるいは有益な社会資源を利用するチャンスを逸してしまうといった、当事者にとって不利益になることがないよう、「法律」という視点であらためて考えることは、これからの時代に必要な課題と言えましょう。

本講座は、平成28年度思春期保健セミナーコースⅠに新たに加わったテーマです。カリキュラム変更前に受講された方にはフォローアップに最適です。思春期保健セミナーでの講義より詳しく、さらに演習も加わりますので、再受講、本セミナーのみのご参加も大歓迎いたします。

【開催日】1月21日㈰
【会場】全水道会館5階中会議室（東京都文京区）
【受講料】1万円＋税
【プログラム】
講義「思春期の子どもの人権保障」
講義＋演習「こんなときどうする?」
【講師】川村百合（ゆり綜合法律事務所　弁護士）
【対象者】医師・保健師・助産師・看護師・養護教諭・教職員など思春期に関わる機会のある方
＊思春期保健相談士認定カード更新対象セミナー（1カウント）

人気セミナーがリニューアル！　第32回 栄養指導を結果につなげるセミナー〈特別編〉

過去に31回開催され、延べ千人以上の医療専門職が参加した本会の人気のセミナーが、「健康経営」という視点を加えてリニューアルされました。

健康経営に関わる皆さまには、「とりあえずやっただけになっている」「社員の生活・食事リズムがバラバラで、組織に適した健康経営ができない」「社員のヘルスリテラシーが向上しない」などのお悩みはありませんか。

健康経営のスタートは、「時間」がキーワードです。本セミナーは効果的な健康経営の切り口として、時間栄養学に基づいた保健事業の展開をご紹介。それぞれの従業員の生活リズムに合わせて食習慣を整えることで、減量効果を上げられ、同時に体調も改善させることができます。

本セミナーでは、食習慣を整える方法から、生産性の向上までを効果的に行う方法を、具体的に学ぶことができます。

【日時】2月14日㈬13時〜16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】5千円＋税
【プログラム】
「時間栄養学を用いた保健指導の効果（主観的健康観の向上と内臓脂肪減少）」
「1日の食事リズムの整え方」
「時間栄養学を用いた効果的な1週間プログラムの実際」
「からだの時間に合わせたエクササイズ」
「個別支援での活用方法・演習」
「集合教育での活用方法」
【講師】小島美和子（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・健康運動指導士）
【対象者】医療保険者・企業・病院・健診機関・行政等に所属する人事・健康管理部門・労働衛生担当者・医療専門職など
【定員】150人
※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

行政施策と教育に見る日本の性感染症対策

国立国際医療研究センター
国際感染症センター
堀　成美

梅毒の流行が止まらない現在、日本の性感染症対策や教育の在り方が、あらためて問われています。国立国際医療研究センターの感染症対策専門職・堀成美氏に、現在の国の性感染症対策と学校での教育についてご寄稿いただきました。（編集部）

梅毒を減らす方法あるのにやっていない

性感染症の予防や教育について取材や相談、講義を依頼されることがあります。例えば、ここ数年梅毒が若い人に広がっているということがニュースになっています。メディアの記者から「なぜ広がっているんでしょうか」と聞かれるたびに、「減らす方法があるのにやっていないからですよ」と答えるのですが、大抵キョトンとした顔をされます。

私は「感染症対策専門職」で、感染症が個人の健康や社会の問題にならないようにすることが仕事です。感染症といってもさまざまな種類があるので、その特徴を踏まえて最適な策を助言する必要があります。

梅毒については、標準的な二つの対策が日本では行われていません。まず、途上国にさえある世界の標準的な治療薬（注射剤）が日本には選択肢としてありません。仕方がないので一定期間薬を飲み続ける方法をとらざるを得ません。2週間、4週間と服薬を続けることは、若くて多忙な人たちには難しいこともありますし、治らないうちに他の人に感染が広がるリスクもあります。

もう一つの対策は、性的接触のあった人に感染リスクを伝え、検査や治療の機会を提供することです。気付かずにどんどん拡大していくかもしれない感染症については、この方法が有効です。

この基本的・標準的な対策さえ機能していないのに「なぜ広がるのか、減らないのか」という質問がおかしいことに気付く必要があります。

エビデンスに基づいた性感染症予防教育を

学校での性感染症予防教育も、ずれています。まず優先順位をエビデンスに基づいて考えてみましょう。例えば、受験勉強なら「出そうな問題」を重点的に学び、そのゴール（合格）を達成することが課題です。

これを性感染症に置き換えると、感染しそうなもの、リスクの高いものから心配する必要があるわけです。しかし学校での性教育は、日本人が一番ならなさそうなHIV／エイズの比重が大きく、実際にセックスしたらすぐに感染する可能性のあるクラミジアやヒトパピローマウイルス（HPV）による病気やその予防について、生徒たちは学べていません。

また、「誰でも感染する」というほど日本では流行していないのに、性行動を抑制させる目的で、脅しフレーズとしてHIV／エイズを使う教育関係者もいます。

感染症の予防で最も有効なワクチンについては、文部科学省の学習指導要領にも記載があります。しかし、世界初のがん予防ワクチンであるB型肝炎ワクチン、子宮頸がんなどのHPV関連疾患を予防するHPVワクチンの選択肢について、性感染症予防教育の中で全く伝えていない学校もあります。

義務教育の1コマ、2コマが、性感染症の予防を学ぶ最後のチャンスの人も多いのが実情です。外部講師に依頼する際も、体験談や感動、感情ベースの（教員好みの）ナラティブ系ではなく、今後の人生を安全に過ごすための危機管理を軸に学べるようにすることが、真の健康支援であると考えています。

特別支援学校での性教育の取り組み

東京都港区の愛育養護学校は、障がいを持つ子への教育を行う特別支援学校だ。同校は「子どもがすることはすべて子どもの心の表現である」との考えに基づき、「障がいがあっても、障がいの教育をするのではなく、障がいをもった〝人間〟を育てること」を理念に、子どもとの丁寧な関わりを方針としている。教諭らは、安心や信頼感などを育むことを目指して、日々、子どもたちと関わっている。

◆思春期を迎える子たちの変化

思春期を迎えると、子どもたちの心身に変化が出始める。これには障がいの有無は関わらない。小学3～4年生くらいから異性を意識し始め、5～6年生になると第二次性徴による体の変化が起こるようになってくる。こうした変化に伴い、心理的な不安や戸惑いが表れ、また服装を気にするようになったり、着替えやトイレを見られたくないと言ったりするような行動の面での変化も表れてくる。

昨年度は小学6年生の担任をしていた高石史子氏は、「本校の子どもたちは、正しい性の情報に触れる機会がなかなかない。そこで、子どもたちの心身の準備が整ったところで、自分の体と心に向き合えるように、性教育の機会を持つようにしている」と語った。

高石史子氏

◆愛育養護学校での性教育とは

愛育養護学校で行われる性教育は主に二つの方法がある。一つは、日常の関わりの中で教員らが伝える方法。そしてもう一つは、必要に応じて養護教諭などを通して教える方法である。これらは、その年その年の子どもたちの状況に合わせた方法が用いられる。

性教育の内容は、男女の違い、月経について、赤ちゃんが生まれるまでのこと、などである。

高石氏は、「月経は女の子にとって特に大きな変化で、不安を感じやすい。子どもたちには、『心配しなくていい』『お母さんになる準備が始まったのだ』ということを伝えるようにしている」と語った。

また、小学校5～6年生の担任をしている清水哲氏は、「どう教えたらいいかは、その子その子によって違うので難しい。そこで、男の子に対して関わるときは〝兄貴〟のような立ち位置で、教育というよりも、一緒に考えるという視点を大事にしている」と語った。

清水哲氏

その際のポイントとして、「恥じるべきこと、悪いことではないということを伝えるのがとても重要だ」と清水氏は述べた。この点について教頭の大羽太郎氏も「社会的に認められない行動などを、ただ『ダメ』と注意してしまうと、その子が『自分の性はおかしいもの』と捉えかねない。また、考えることもそこで止まってしまう。子どもたちの中で性に対して整理を付けようとしているところにあることなので、応援するように関わる必要がある」と語る。

教頭・大羽太郎氏

◆性教育とは「生」を捉え直すこと

大羽氏は、「この学校では、大人も子どもも生身で向き合って生活しているが、子どもたちは真剣に、本気に、命懸けで生きているというのを日々感じる」と語った。そして、「思春期は、心と体が成長する中で、自分も他者も『生きていく』ということに対する捉え方が変化しようとしている時期だ。その成長・教育の伴走として、常に性教育というものがあるのだと思う」と述べた。

また、子どもたちの家族も重要な存在で、大羽氏は、「親からは話しにくいので任せるという家庭や、スタッフと協力して万全の体制をつくる家庭もある。子どもたちの家庭も含めて、性に対する捉え方を大事にし、一緒になって考えていくことがとても重要だ」と述べた。

愛育養護学校では、性について教える際に、本会発行の紙芝居型教材「伝えたい『生』と『性』」（渡會睦子著）も活用している。

読み聞かせる方が理解しやすい子には紙芝居のように、一人で読んで理解したい子には、その子のペースで読める読み物のように、と子どもの個性に合わせた工夫をしている。

高石氏らは、「大人の話を聞くだけでは理解が難しい子にも、絵でイメージを伝えられる。また、どのように伝えればいいか、言葉についても解説されていて参考になる」と語っていた。

教材の詳細は、「保健指導マーケット」（http://hsmk.jp/）より〝紙芝居型教材〟で検索。お問い合わせは、☎03（3269）4727まで。

紙芝居型教材「伝えたい『生』と『性』」を手に、子どもたちへの伝え方や反応などを話し合う

Seminar Information

第7回　遺伝がわかるセミナー

もしあなたが今、妊婦さんや担当のご家族から遺伝について不安や悩みを相談されたら、適切な対応をとれる自信がありますか？

本セミナーは「コメディカルだからこそ知っておいてほしい遺伝の基礎知識」を趣旨に、遺伝疾患についての基本を解説いたします。

今回は「男性不妊」の原因の一つとされている「クラインフェルター症候群」と、カフェオレ斑が特徴の「レックリングハウゼン病」について、専門分野でご活躍の講師よりお話しいただきます。

このようなテーマを学べる機会は、多くありません。ぜひ、基礎知識を習得する機会としてご参加くださいますよう、お申し込みをお待ちしております。

【開催日】2月24日(土)
【会場】平和と労働センター・全労連会館2階ホール（東京都文京区）
【受講料】1万円＋税
【プログラム】
講義①「遺伝のイロハと遺伝疾患～レックリングハウゼン病～」堺則康（希望ヶ丘すずらん皮膚科クリニック院長）
講義②「男性不妊と遺伝～クラインフェルター症候群～」湯村寧（横浜市立大学附属市民総合医療センター生殖医療センター泌尿器科講師）
「まとめ・質疑応答」
【対象者】保健師・助産師・看護師・看護教員など
【定員】80人

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!!

「未病の日」制定記念フォーラム

開催

に生き抜くために

一般社団法人日本未病システム学会は、「養生訓」を著した江戸時代の学者・貝原益軒の誕生日にちなみ、12月17日を「未病の日」と制定した。同学会は12月17日、日本医科大学橘桜会館（東京都文京区）にて「未病の日」制定記念フォーラムを開催（本会共催）。五つの講演が行われ、一般参加者189人が集まった。

基調講演

現代未病のススメ

日本未病システム学会理事長
21世紀医療課題委員会代表　福生　吉裕

福生　吉裕氏
日本未病システム学会理事長
21世紀医療課題委員会代表

100歳時代の心構え

最近はいろいろなところで「未病」という言葉が出るようになった。しかし、未病とは具体的にどんなものかというと、あまり理解されてはいないのではないだろうか。今日は未病というものを、しっかりと明確にお伝えしたい。

これから私たち日本人は、人生100歳時代を迎える。厚生労働省が発表した最新値では、現在およそ6万7千人が100歳以上の方だ。今後はもっともっと多くの方が100歳を迎えるようになるだろう。そのためには準備と覚悟が必要だ。そこで私たち未病システム学会は、これからの高齢者が目指すべき「四大心構え」というものを出した。

まずは①健康寿命の延伸。これは自分で行う、自分のためのものだ。次に②経済的安定の確保。それから、③社会的・家族的交流の促進、維持。そして、④次の世代になるべくツケを回さない。これらのことが、100歳時代を迎えるための心得と思っている。

未病との関連では、①と④に関しては、未病という考え方が活用できるだろう。

聖人は「未病」を治す

現在、私たちの体の状態は、「健康」か「病気」かで分けられている。健康であれば普通に暮らし、病気になったら病院に行く。未病というものは、この健康と病気の間にある概念だ。健康でも病気でもない、しかし放っておいたら病気になる可能性がある未病の状態ならば、自分の行動次第で、自分の体を病気から守ることができる。

この講演のテーマは「現代未病のススメ」だ。「現代」というからには、「古典」がある。未病という言葉は、およそ2千年前の中国の医学書「黄帝内経」に出ている。「聖人は已病を治さず、未病を治す」という言葉だ。聖人は病気になってからそれを治すのではなく、病気になっていない状態で治す。

この聖人とは誰のことか。私は学生時代に、これは名医のことだと教わった。名医は病気になる前に治すことができるのだ。これが「古典未病」の考え方。一方で「現代未病」では、聖人は自分自身だと考える。一人一人、誰もが自分の体の医者になろう、とい（↖）

高齢者の未病としてのフレイル対策

虎の門病院院長　大内　尉義

大内　尉義氏
虎の門病院院長

「フレイル」とは

健康寿命延伸のために、近年特に注目されている課題が、高齢者の虚弱だ。虚弱については、従来は「年のせい」と片付けられることが多く、科学的アプローチはほとんどされていなかった。そのため、臨床現場で適切な対応がされていなかった。

そこで、このような状況を変えるため、日本老年医学会は2014年に、虚弱を「フレイル」と呼ぶことを提唱。虚弱の状態は適切な介入をすることにより、生活機能の維持・向上が期待されるということを呼び掛けた。

フレイルは、身体活動性の低下、筋力の低下（サルコペニア）、緩慢な動作、持久力の低下、意図しない体重減少といった症状に表れる。

日本人が寝たきりになる原因の割合を見ると、第1位の脳血管障害に次いで、「高齢による衰弱」「認知症」「骨折・転倒」といったフレイルの症状が多く占めている。また、脳血管障害の割合は65歳以降、年齢を追うごとに減っていき、フレイルの割合が増えている。

フレイル予防のために

それでは、フレイルの予防・治療のためには何をすればよいのだろうか。基本は、栄養と運動だ。

栄養面では、タンパク質の摂取が筋肉の減少を防ぐために重要となる。1日当たりの摂取目標量は、体重1キロにつき1・1グラム。体重65キロの人ならば、目標量は約72グラムだ。ただし、慢性腎不全と診断されている人は、医師に相談した方がよい。

運動面で最も重要なことは、筋力トレーニングが効果的だということだ。筋肉には、赤筋と白筋の2種類あり、加齢で減少するのは白筋だ。この白筋は「速筋」とも呼ばれ、スクワットなどの無酸素運動で使われる。水泳やウオーキングなどの有酸素運動は赤筋（遅筋）が使われる。有酸素運動だけでは筋肉の維持は難しいので、できる人は筋力トレーニングをするといいだろう。

ちなみに、「フレイル」と近い概念に「ロコモティブシンドローム」がある。これは、骨や関節、脊柱管に整形外科的な問題があるために、運動・移動能力が低下することを指す。一方フレイルは、痩せや低栄養、サルコペニアで運動能力が落ちることだ。結果的に表れる状態は同じでも、二つは成り立ちの違いで考え分けをすることができる。

未病のための検査とその将来

自治医科大学名誉教授　櫻林　郁之介

櫻林　郁之介氏
自治医科大学名誉教授

検査という「武器」

全ての病気は、遺伝と環境の異常が原因となって起こる。遺伝の異常について重要なことは、発現する前に知ることだ。女優のアンジェリーナ・ジョリーが、遺伝子異常があったことから、予防として乳房切除したことが分かりやすい例だろう。

また、ここでの環境とは食事、運動、生活環境を指すが、これらの異常は、コントロールによって改善することが可能だ。現代では、特にこちらが重要となっている。

ところで、福生先生の基調講演でも紹介された「黄帝内経」だが、現代の超高齢化社会の寿命は、これが書かれた2千年前の寿命の限界をはるかに超えている。従って、現在「未病」というときには、当然2千年前とは異なる概念を盛り込む必要があるだろう。

現代医療は、技術の進歩と共に、各種検査という強力な武器を持った。検査技術は絶えず進化しており、さまざまな体の中の変化を捉えることが可能になっている。

すなわち、現代は未病を検査で捉えることが可能になっているということだ。皆さんには、これらの検査をうまく使い、病気になる前に対処し、健康寿命を延ばしていっていただきたい。

検査をどう生かすか

それでは、未病を捉える検査とはどのようなものか。

動脈硬化などの血管異常の検査には、単純エックス線検査、眼底検査、造影CTなど、さまざまなものがある。動脈硬化は、10～20年かけて進行するものなので、脂質異常が見つかったからといって、すぐに受けなければならないわけではない。ただ、心配なので検査を受けたいという方には、私は頸部超音波検査をお勧めする。診断名が付けば、保険が適用される。

がんの検査については現在、呼吸器系、消化器系、前立腺や乳腺、子宮と、各臓器にそれぞれの検査方法がある。しかし、今後の進歩によって、新たな優れた検査法の開発が期待されている。人工知能による検査診断や、エクソソーム測定法といったものがそれだ。

罹患頻度の高い疾患に関しては、年に1回は検査を受け、異常がある場合はかかりつけ医に相談するとよい。未病のうちに診断を受け、必要があれば治療を受けるという姿勢が肝要だろう。

人生100年時代を健康

（↙）うのだ。

日本でさまざまな文献を調べると、江戸時代の儒学者、貝原益軒の「養生訓」に当たる。未病という言葉も使われている。さらに、腹八分目や軽い運動の大切さと共に、養生は自分でしなさいとも書かれている。ここが新しいところだ。

そこで未病システム学会では、創設から24年間、未病の状態を科学し、自己管理をしやすく、分かりやすく未病を提示している。そしてこの貝原益軒の誕生日である12月17日を、みんなが自分自身の養生をしようという日、「未病の日」とした。

健康と病気の間

現代の未病には、具体的にどんなものがあるか。例えば、脳卒中の未病として無症候性脳梗塞というものがある。これは痛くもかゆくもない。脂肪肝も何の症状もないが、肝臓病の未病だ。こうした症状のないものも、現代の医療機器によって、検査すれば分かるようになった。

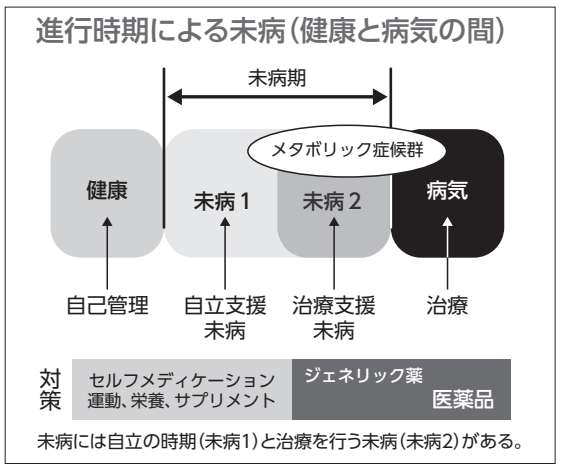
ここであらためて、未病を定義するとこうなる（表）。健康ならば、もちろん自覚症状も検査値異常もない。病気なら、どちらもある。（西洋医学的）未病は検査値異常があっても、自覚症状はない状態だ。

進行時期から未病を見てみたい（図）。健康と病気の間に未病がある。さらに未病は1と2に分けられる。未病1までは運動や食事、セルフメディケーションを中心に行い、それ以降は医学的治療を行っていく。100歳時代を迎えるには、この未病1の部分に特に鋭くなっていかなくてはならない。

会場の様子

表　現代未病の定義

	健康	未病	病気
自覚症状	なし	なし	あり
検査値異常	なし	あり	あり



図「未病」の概念図

未病イノベーション

2017年2月に閣議決定した、国の「健康・医療戦略」の中に、「健康か病気かという二分論ではなく健康と病気を連続的に捉える『未病』の考え方などが重要になる」という言葉が、やっと出てきた。

未病イノベーションとも言えるものも出てきている。スマートフォンでは自分の歩数やカロリーなども管理できる。かかりつけ薬剤師や健康サポート薬局などの制度もできた。街角健診や健康マイレージ制度を行う自治体もある。こうした機器や制度も上手に利用し、自分の未病に鋭い「未病サポーター」にぜひなっていただきたい。

100歳時代を迎えるためには、健康寿命を延ばすことへの意欲を持ち行動をすることが大切だ。この覚悟が、次世代への贈り物になるだろう。また、次世代の「共創互恵」は現代未病の概念に合致する。未病の存在価値があるのは平和、豊穣、長寿であってこそだ。だから、未病は文化だと、私は考えている。

未病ケアの栄養学

東洋大学教授　近藤　和雄

近藤　和雄氏
東洋大学教授

動脈硬化と脂質

未病状態の改善には、日常生活、特に食生活が密接に関与している。現在、動脈硬化症が日本人の死因の30％近くを占めているが、その危険因子である脂質異常症、高血圧、糖尿病、肥満など、生活習慣病は、エネルギーの過剰摂取や高脂肪摂取など、食生活との関連が強い。

さらに最近では、動脈硬化と高コレステロール血症の関連について、リポタンパク質の〝量〟に加えて、〝質〟も重視されるようになった。それは、近年になって、コレステロールを上げる油脂も下げる油脂もある、ということが分かったからだ。

そこで、1990年代後半以降、LDL（悪玉）コレステロールを下げる物質が注目されている。その中でも代表的なものは、オリーブオイルなどに入っている、オレイン酸だ。

本当の「悪玉」

動脈硬化を発生させないためには、単にLDLの量を下げるだけでなく、LDLを酸化させないことが重要だ。酸化したLDLこそが、動脈硬化を起こす「本当の悪玉」だったのだ。

LDLを減らすだけでも約30％の動脈硬化が減らせるが、残りの70％の減少に、抗酸化物質が大きな働きをしていると思われる。抗酸化物質にはビタミンCやE、ベータカロテンなどがあるが、近年はここにポリフェノールが加わっている。

ポリフェノールが注目された理由には、「フレンチパラドックス」というものがある。フランス人はこってりした食事を好むのに、なぜ心臓病で亡くなる人が少ないのか、というものだ。私たちの研究では、食事と一緒に飲んでいる赤ワインのポリフェノールが、LDLの酸化を抑制しているという結果が出ている。さらに抹茶や緑茶、ココアでも同様だ。これらの食品は、ポリフェノールを含む代表的なものであるが、ほとんどの野菜や果物に含まれている。

LDLだけでなく、中性脂肪も増加すると動脈硬化が起こりやすくなる。一番の問題は、食後高脂血症だ。ところが、食事と一緒に赤ワインをとった場合では、ほとんど中性脂肪濃度は上がらないという結果が出ている。ポリフェノールはLDLの酸化を防ぐだけでなく、小腸で脂肪の吸収も防いでいるのだ。

未病と摂養

日本薬科大学学長　丁　宗鐵

丁　宗鐵氏
日本薬科大学学長

摂養の三つの概念

医療費が増加し続けている現実を考えると、これからの中高年の仕事の一つは、健康であること。未病のうちに治して、いつまでも健康寿命を保つということだ。

漢方医学的なパラダイムでは、健康な人が未病になり、その後病気になって死んでいく。未病とは、病気に向かっている動的な状態だ。だから、これを逆方向に戻すこともできる。そのためにはセルフケア、セルフメディケーションが第一。自分の努力で健康に戻れるのだ。

江戸初期には、未病の時期は養生をすればいいといわれていた。ところが養生にはいろいろな概念があるので、江戸中期を過ぎたころに発展・整理され、「摂養」といわれることが多くなった。患者中心の未病、予防医学だ。摂養には食養、摂生、保養がある。

養生は江戸後期に、主に「食養（生）」として限定される。何をどう食べるか、栄養のとり方をどうするか。これが食養だ。摂生はつまり、生活習慣をセルフコントロールするということ。たばこはやめるとか、酒をばかみたいに飲まないとか。それから保養。休息、疲れをとる、セルフケアがこれに当たる。

食養、摂生、保養、この三つを、江戸時代には個人だけでなく、家族や地域でも行い、支え合った。現代の日本はこれを継承、復活させていかなければならないだろう。

世界は未病と摂養へ

日本はがんの罹患率も死亡率も増えているが、米国では減っている。なぜか。1993年、アイゼンバーグ博士が、面白いレポートを出した。米国人は医療費の約25％を、サプリメントやマッサージ、ペット療法などの代替医療に使っているという報告だった。

米国政府は、これら代替医療の効果について徹底的に検証したところ、効果のあるものもあった。そこで政府は、現代医療に基盤を置きながら、代替医療の意義を認め、選択的に活用しようとする「統合医療」という概念をつくった。さらに現在は「統合ヘルス」という考え方になってきている。これは、人々の自主的なセルフケアの力を高め、予防と治癒を促進する、というものだ。これは日本の摂養と非常に近い。世界の医療は今、未病と摂養に向かっているのだ。

地域住民が温かい和食を提供
足立入谷小「学校で朝ごはん」

足立入谷小学校（東京都足立区）が、定期的に児童に朝食を提供する「学校で朝ごはん」の活動を始めて1年がたった。この活動の目的は、子どもたちに朝食の大切さを伝えることで、望ましい生活習慣がつくられることだ。調理は地域住民が行っており、学校と地域の交流の場にもなっている。

みんなでにぎやかに食べる朝ごはん

きっかけは篤志家の寄付

「おはようございます！」という元気よい声が響き、子どもたちが次々と家庭科室に入ってくる。朝7時30分のいつもより少し早い登校だ。子どもたちのあいさつに応えるのは、割烹着を着た6人の地域住民。足立区の依頼によって、入谷住区センターから月2回、子どもたちの朝ごはんを作るために来ている。

この「学校で朝ごはん」の活動は、篤志家の寄付によって2016年12月から始まった。足立入谷小学校は区教育委員会が中心となって行う「健やかな子どもの育成事業」のモデル校だった。また、入谷住区センターは学校での調理の依頼を快諾。「子どもたちのためだったら、みんな喜んでやりますよ」と同センターの市川員委員長は語る。

子どもたちに、学校での朝ごはんについて感想を聞くと、「おいしい！」「楽しい！」という声が一斉に上がった。

目的は生活習慣改善

この日は2年生を中心に、朝ごはんを希望する子どもたち17人が集まった。メニューは、サケとキャベツの蒸し焼き、ごはん、具だくさんのみそ汁（小松菜、モヤシ、エノキタケ、油揚げ）、ミカン、麦茶。メニューは区教育委員会の栄養士らが考えた。

「区から依頼があったとき、ごはんとみそ汁のメニューじゃないとやらないと言ったんですよ」と吉田益巳校長。食生活を含めた生活習慣を整えることを目的としているため、栄養バランスのとれた、できたての温かい和食の提供にこだわった。朝ごはんを学校に食べに来る子は、普段はパン食の子が特に多いという。

児童だけでなく、保護者へのアプローチも行う。区の方で朝食摂取の大切さを伝えるリーフレットを用意し、学校に朝ごはんを食べに来た児童全員に渡している。これを家庭に持ち帰ることで、保護者にも同様に朝食摂取の必要を伝えるのだ。また、「学校で朝ごはん」の対象が1年生のときには、保護者も招いて一緒に食べるという活動も行った。

学校による児童への聞き取り調査によれば、これまでは「家に朝ごはんが用意されていない」という家庭が、少数ながらあったという。しかし、この活動が始まってからは、それがなくなった。

「今は、朝ごはんを食べていないという子がいても、今日は寝坊したとか、体調が悪いとか、そういった子だけですね」と吉田校長は語った。

区民全体の健康を目指す

足立区は近年、区民の生活習慣改善に力を入れている。昨年、第6回「健康寿命をのばそう！アワード」（生活習慣病予防分野）の優良賞となった「あだちベジタベライフ」もその一つだ。これは「住んでいればおのずと健康になる」をコンセプトに、野菜を食べやすい環境を整えるというもの。具体的には、区内の飲食店が協力し、ラーメンや焼き肉などを注文しても、最初にミニサラダが出てくるような仕組みなどをつくった。協力店は、今では約600店に上る。

また、18年度からは区の全小学校で、5年生を対象に、ごはんとみそ汁を中心とした1食を作れるようになることを目的とした食育プログラムもスタートするという。

子どもから高齢者まで、区民の生活習慣改善を目指し、足立区は区を挙げて取り組んでいる。

子育て世代包括支援センター・マネジメント研修 開催

10月24日、平和と労働センター・全労連会館（東京都文京区）において、厚生労働省主催による「平成29年度母子保健指導者養成研修事業」の一つ、「『子育て世代包括支援センター』における保健師等に対するマネジメント業務についての研修」（運営＝本会）が開催され、保健師ら102人が参加した。

現在、国は2020年度末までの全国展開を目指し、各地方公共団体に「子育て世代包括支援センター」設置努力を求めている。本研修は、このセンターの基本理念や、母子への包括的なサービスを提供する際に必要な、マネジメントなどの知識・技能を学ぶことを目的としたものだ。

研修の様子

母子に温かく寄り添うために
～行政説明～

初めに、厚生労働省子ども家庭局母子保健課・中根恵美子氏より行政説明がなされ、①母子保健行政のあゆみ②子育て世代包括支援センターの概要③17年8月に公表された「子育て世代包括支援センター業務ガイドライン」についてーが解説された。

そして、「子育て世代包括支援センターを中心に関係機関が連携し、全ての妊産婦等の状況を継続的に把握するとともに、必要な支援を切れ目なく提供することにより、安心して妊娠・出産・子育てができる地域になればと考えている」と述べ、参加者らにセンターの実施・運営を呼び掛けた。

「予防」の視点に基づいた支援を

続いて、「切れ目ない支援と地域特性に応じた子育て世代包括支援センター事業の展開のために」をテーマに、二つの講義が行われた。

一つ目は「基本的理念」の講義で、吉備国際大学保健医療福祉学部教授・高橋睦子氏が登壇。

乳幼児期の愛着形成・安定的な発達と生涯を通した健康リスクとの関連、マルトリートメントや虐待のリスクなどに触れながら、センターの意義を解説した。

高橋氏は、母子へのアプローチの仕方とリスクの考え方について、「母子の状況や抱えるリスクは流動性があり、重篤な問題だけをリスクと見なす発想自体が危険だ」と言及。

そして、「誰の子育てであっても、いつバランスを崩し、つまずいたり転んだりしてもおかしくない。リスクの萌芽を見逃さないためには、センターの支援が、利用者から見て、切れ目なく『ひとつながり』（一つながりと、人と人とのつながりの二つの意）であることが重要」と、継続的で一貫した支援の必要性を説いた。

最後に、「フィンランドのネウボラにとらわれず、何が自分の地域の強みか、どうするとより安心・安全な子育てができる地域になっていくかを考え、取り組んでいってほしい」と語った。

求められるマネジメント業務とは

二つ目の講義は、「マネジメント業務」についてで、大阪府立病院機構大阪母子医療センター母子保健調査室長・佐藤拓代氏が登壇した。

佐藤氏はセンターにおけるマネジメント業務として、①目標達成を目指すのみでなく、関係者を調整する役割も担う②地域の現状・課題・強みを把握する③センターの目標を理解し、スタッフらと共有する④その目標に向けたサービス提供の仕組みを創生、あるいはリフォームする―などを挙げる。そして、PDCAサイクルに沿ってこれらを改善・実行していくことの重要性を説いた。

最後に佐藤氏は「今、子育てが当事者の責任になってしまっているが、センターの設置は、社会全体で子どもを育てる仕組みをつくるよいきっかけと考えている」と語り、参加者にセンター設置の意義を説いた。

新発売

リューブゼリー PREMIUM

本会が販売する潤滑ゼリー「リューブゼリー」に、新商品が登場。新商品の「リューブゼリー PREMIUM」には、保水性をさらに向上させるため、ヒアルロン酸ナトリウムと加水分解コラーゲンが加えられています。

本商品の一番の特長は、潤滑持続時間。保水性試験の結果では、「リューブゼリー」に比べ、3倍以上もの保水効果が確認されました。

年齢にかかわらず、潤いの不足をお感じの方は、ぜひお試しください。

成分：水、グリセリン、プロピレングリコール、親水性ポリマー、ｐＨ調整剤、ヒアルロン酸ナトリウム、加水分解コラーゲン、パラベン

◆ 指導員価格：本体**1,050**円＋税
（メーカー希望小売価格：本体1,500円＋税）

◆ 内容量：1箱 **55g**（1本入り）

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。

愛のそばに いつも JEX ジェクス株式会社

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。

デリケート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。
- さらっとした水溶性。
- 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「避妊用品コーナー」にてご購入いただけます。またホームページからもお買い求めいただけます。

リューブゼリーは、あなたをいたわるデリケート部専用ゼリーです。

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）

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）

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）

プレミアムなうるおい長持ち
リューブゼリー PREMIUM
内容量 55g 1,500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

発売元 JFPA 一般社団法人 日本家族計画協会 http://www.jfpa.or.jp/　製造元 JEX ジェクス株式会社 http://www.jex-inc.co.jp/

海外情報クリップ

10代女子の自傷行為

◆英国の大規模疫学調査から

マンチェスター大学健康科学センターのキャサリン・モルガン研究員らのグループが、10代で自傷行為をする割合は男子よりも女子に多く見られ、その数も増加傾向にあるという調査結果を発表しました。

まず、英国内674医院の協力家庭医データベース（CPRD）から2001～14年の間に自傷行為の診療が記録された10～19歳男女1万6912人の背景を調査。次に、この中で全英入院・死亡登録にリンクされた8638人について、自傷行為とは無関係に年齢、性別、受診歴などでマッチングした受診者約17万人（症例1に対し20人）を対照として自傷行為の経過を比較しました。

その結果、観察期間約12年間で男子の自傷行為は4514人、女子は1万2398人と、女子の人数が男子の約3倍でした。全体の約8割は薬物の過量服用、約1割はリストカット、残りがその他。また、自殺や薬物中毒などの不自然な死亡例は、対照に比べ約9倍高いことが分かりました。

特に注目されたことは、13～16歳の女子の増加がその他の男女の年齢層に比べて顕著に高く、11～14年の間で68％の増加を示したことです。

この理由について研究者らは「最近の10代の男女が置かれている環境は以前に比べて精神的なストレスが増大している。これに加えてデジタルメディアに常に暴露された状態、いわゆる〝エクストリーム・コネクテッドネス（極度の接続状態）〟にあり、これは便利な反面、有害で破壊的な影響を与えるリスクがある」と説明しています。

さらに、「10代前半の女子は精神的な不安定さに加え、初経の発来や性行為の開始など身体的な変化が大きいことも関係している」とも述べ、また、自傷行為を正常なストレス解消法と見なし、これをあおるコンテンツの問題や、英国の子ども、とりわけ女子は他国に比べて自身の容姿に嫌悪感を持つ割合が高いことも指摘しました。

研究者らは、自傷行為は自殺やアルコール、麻薬などによる中毒死へと発展する割合が一般より数倍高いことから、特に10代前半の女子に対する調査と対策の必要性を強調しています。

参考
Morgan C,et al.BMJ 2017;359

婦人科がんのリスクとしての肥満

◆がんの種類別に見た調査より

米国疾病予防管理センター（CDC）の昨年10月のMMWR（罹病・死亡率週報）によると、14年に発生したがん患者全体の40％に当たる約63万人は、肥満あるいは過体重に関連するがんで、これらのがんの発生件数は2005～14年の間に人口10万人当たり7％増加していました（大腸・直腸がんを除く）。また、75歳未満の全ての年齢層に増加傾向が見られました。

臓器別に見ると、肝臓がん、甲状腺がんは約3～4割と大幅な増加、胃、腎臓、すい臓がん、多発性骨髄腫は7～8％増、胆のう、食道がんはほぼ不変、逆に減少したのは大腸・直腸がん（23％）と髄膜腫（29％）。婦人科がんでは、閉経後の乳がんは2％増、子宮内膜がん（子宮体がん）は11％増、卵巣がんは16％減でした。これら13種類のがんの発生数はそれぞれ大きく異なりますが、全体では増加傾向です。

減少したがんは増加したがんと背景が異なり、例えば大腸・直腸がんの大幅な減少は検診率の向上で前がん病変（ポリープなど）が見つかった段階で切除されたためであると説明されています。

女性のがん患者の場合は、肥満が関連するものは全体の約55％で、男性の約24％を大きく上回っています。女性の場合、肥満・過体重はそうでない場合に比べ子宮内膜がんの発生リスクが2～4倍高くなるという研究報告があります。また、長期の疫学調査から適正体重へ減量することで、子宮内膜がんと乳がんの発生リスクが抑えられたとする報告もあります。

CDCでは、適度の身体運動と健康的な食生活を続けることは肥満・過体重を減らす上で重要と考え、「CDC包括的がん対策プログラム」を作成し、全米50州でがん予防活動を支援しています。現在、米国人のおおよそ3分の1が肥満（米国ではBMIが30以上）という状況です。

参考
MMWR Vol.66,No.39,2017

同性婚家庭の子ども

◆ジェンダー・アイデンティティー

米国ケンタッキー大学のグループが、「ヘテロセクシュアルの家庭（異性婚家庭）に育つ養子と、ゲイまたはレズビアンの同性婚家庭で育つ養子との間に、メンタルな成長過程で違いがあるのか？」という視点から、ある調査を行いました。

養子を授かった時点で研究調査に参加してもらった同性婚家庭は106世帯。第一段階は幼児期の行動観察から始まり、同性カップルによる子どもの行動記録をします。第二段階では子どもが5歳になった時点で子どもにインタビュー調査を行うという、二つのステップを踏んだ手順を組みました。

初めの調査では、遊ぶおもちゃの種類や遊びの形態などを研究グループが観察記録していき、同時にPSAI（就学前児童の行動調査表）を使って親が記録を続けていきます。5年後の調査では、ジェンダーのタイプ別行動様式をCOAT－PM（児童の生活占有領域・行動・特徴などの個人尺度）を基に、研究グループが子どもにインタビューしました。

これらの調査結果によると、ヘテロセクシュアルの家庭に養子として育った子どもと、ゲイまたはレズビアンの家庭で育った子どもとの間に性自認の成長過程に大きな違いは見られず、男児、女児ともそれぞれの性に特徴的な行動がほぼ共通して観察されました。

研究者らは、「両親の性的指向は、その家庭に育つ子どもの性別適合や不適合に影響を及ぼさないと考えられる」と結論付けました。

参考
The Journal Sex Roles,news release,Aug 15 2017
【翻訳＝Office Ob－Gyn】

OPEN HOUSE
相談員のリレーエッセー

クリニックへの予約の電話で、とても要領よく、気持ちのいい会話ができる方がおられます。「恐れ入ります」「御免ください」など、今では聞くことが少なくなったきれいな日本語を耳にすると、最近多いメールやスマホだけでのやりとりで、この伝統は廃れてしまうのかと、惜しむ気分になります。今回は、電話での会話がテーマです。

＊＊＊

ここ数年感じることなのですが、質問を理解するのに時間がかかるようになりました。私の年齢が、思春期や低用量経口避妊薬（OC）を服用する世代と少し離れていることだけが理由ではないように思います。

SNSが普及し、感情を表現するのに、限られた文字数、あるいはイラスト一つで済んでしまう環境になりました。それによって、相手の顔や表情が見えないままで、声の変化や間の取り方などから相手の意思を推測することが必要とされる電話でのやりとりを苦手とする若者が増えているのではないでしょうか。語彙の数も、極端に少なくなっていると感じます。

そんな中で、相談員は相談者が何を聞きたいのか、何を解決したいのかを引き出しています。相談内容によっては、言葉の背後に何が隠されているかも、くみ取らなければなりません。ですから、最近では自分の受け止め方と、相談者が聞きたかったことが一致していたのか、受話器を置いた後に思い悩むこともしばしばです。

限られた時間内でいろいろな情報を得ることは、相談員の経験になります。また、常日頃のスキルアップと、何より若者が置かれている社会全体の状況に関心を持ち続けることが大切です。

OC服用者からは、周期調節に関する相談がよく寄せられます。大半の方は「次の出血の日をずらしたい」と単刀直入に切り出されるので、休薬までに余裕があれば早める方法、直前なら遅らせる方法をお話しし、3分間ほどで終わります。先日の相談者は、あれこれと背景を話すところから始まり、質問が伝わるまでに5分も要してしまいました。経験を生かし、こちらから誘導すべきだったと反省した事例です。

誘導といえば、以前は思春期の男子からの相談では、問い掛けられた言葉を説明することに集中していましたが、経験を積んできた今では、より良い対応ができるようになりました。例えば、包茎の相談では、「包茎について長々と説明するのでなく、基本的な知識を手短にお伝えした後に、「何が心配か」「何か困ったことがあるか」などを、こちらから問うようになりました。

生身の人間同士が会話できる電話相談の良さは、AIが人の仕事に取って代わる便利な世の中にあっても必要なものです。そう確信しながら、相談に向き合っています。

（思春期・FPホットライン相談　田中　桃代）

電話相談
●思春期・FPホットライン
☎03(32335)2694
●東京都不妊・不育ホットライン　※火曜日のみ
☎03(32335)7455
診療予約・問合せ
☎03(32335)2694
クリニックHP
http://www.jfpa-clinic.org/

◎電話相談員募集◎

思春期の体、経口避妊薬、緊急避妊、妊娠不安、STIなどの相談に応じる専門家を募集中です。平日の昼、市谷にお越しいただける方。詳細は、☎03(32335)2694

WHITE RIBBON Run 2018

走ろう。自分のために。誰かのために。
WHITE RIBBON RUN 2018

3/3,4 開催

世界では1日830人の女性が妊娠・出産・中絶が原因で命を落としています。そんな現実を変えるためにスタートしたのがホワイトリボン運動。その一環である「WHITE RIBBON RUN」は、世界中にこの運動の参加を促すチャリティーファンラン大会です。

大会公式Tシャツを着て走ればどこでも誰でも参加可能。オンラインで写真や動画を投稿するなど、バーチャルで世界中のランナーがホワイトリボンの名の下につながることができます。エントリー費の半額は、ネパール・ガーナの女性支援のための寄付金となります。

種目
①バーチャルランお台場women's会場（3月4日㈰／お台場シンボルプロムナード公園 夢の広場／エントリー費：ランナー4,500円・ボランティア無料）
②全国バーチャル拠点ラン（拠点地：全国25道府県／開催日時は各拠点で異なります／エントリー費：中学生以上2,800円・中学生未満1,500円）
③どこでも誰でもバーチャルラン（3月3日㈯、4日㈰にお好きな場所で、お好きな距離を走ってください／エントリー費：②に同じ）

■主　催：公益財団法人ジョイセフ
■共　催：一般社団法人東京臨海副都心まちづくり協議会
■参加賞：ホワイトリボンラン大会公式Tシャツ
■参加申込：2018年1月21日㈰まで

詳細・お申込みは → http://wrun.jp/

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34

継続は力なり

ひまわりレディースクリニック（神奈川県横浜市）　植田　啓

学校の先生はスゴイ！

性教育をやっていて、私には向いてないと思った時期があります。子どもたちの注意を引くのが苦手、魅力的に話せない、そんな自分にコンプレックスを感じたこともあります。常日頃、子どもたちと接している学校の先生は「本当にスゴイ！」の一言です。

それでは、私の性格や得意とすることはといえば、性格は真面目で、几帳面。根性があり、何事も投げ出さない。そんな性格にぴったりの活動とは？…と今も自問自答しています。

思春期ネットであいさつをする植田氏

思春期ネット

夫の転勤や留学、子育ての関係で住まいを転々としていて、2003年に横浜で開業する前は、長野県松本市に2年間住んでいました。現在も夫が松本市にいるため、週末はそちらで過ごすことが多くあります。

そのような事情から松本市との絆が強く、そこで知り合った助産師や養護教諭の仲間たちと06年に「思春期ネット」という会を立ち上げました。

「小児期や思春期の子どもたちの健康を守り、体と心の健やかな成長を支援することを目的とする非営利団体」という会則をつくり、年2回の学習会を現在も続けています。直近では第23回思春期ネットをこの年末に開催し、子どもの貧困について学び、語り合いました。

会の発足当時は、年会費を千円集め、年2回の学習会に加えて、ニュースレターも年2回発行。総会では、会計監査報告とその承認も行うなど、かなりきっちりした活動をしてきました。

しかし、だんだん疲れてきて、このままでは続かないと思い、途中から会則を変更して緩やかな会にしました。年会費無料、学習会案内はメールで送信するようにして、学習会への参加費（資料代）500円を収入源に、何とか続けています。

学校医委員会

一方、神奈川県では、神奈川県産科婦人科医会の中に学校医委員会という組織があり、「養護教諭向け産婦人科講習会」を毎年開催しています。

学校医委員会発足のきっかけは9年前にさかのぼります。当時、神奈川県医師会は、県教育委員会の学校保健研究委託事業として、学校教職員向けの啓発冊子を毎年度作成していました。08年度は、産婦人科へ作成の依頼があり、5人の産婦人科医が分担執筆して「STD（性感染症）に気をつけて」という冊子を作成しました。なお、当時は性感染症のことをSTD（Sexually Transmitted Diseases）と表現していましたが、現在は、STI（Sexually Transmitted Infections）といいます。

せっかく作った冊子を配布して終わりにするのではなく、さらに活用してもらうために、09年12月に「STD学習講演会」を開催しました。この発想がよかったのだと思います。これが第1回となる「養護教諭向け産婦人科講習会」となり、それから毎年開催して、今年度で9回目を迎えました。

継続は力なり

年1～2回の企画なら簡単だと思われがちですが、これを何年も続けるとなると、マンネリになったり、意欲が低下したり、いつの間にか自然消滅したりすることがあると思います。

継続する力、諦めない気持ち、投げ出さないという覚悟、それがあれば組織としての活動は続けられるのです。

思春期ネットは細々とですが、これからも年2回の学習会を続けていきます。そのうち、役員の誰かが定年退職すれば、時間と気持ちの余裕ができて活動を発展させることができるかもしれません。

神奈川県産科婦人科医会の学校医委員会は、年1回の講習会が軌道に乗ってきたので、次は性教育の活動を展開したいと考えています。

その手始めに、17年10月に「第1回性教育指導セミナー〈神奈川版〉」というのを企画してみました。性教育に関心のある産婦人科医など、約30名が参加してくれました。

焦らずに、一歩一歩少しずつ、ゆっくりでいいので続けることが大切！

なるほど、この栄養は、どうやら作り手にも効くらしい。（佐藤）

今月の人　植田　啓

1989年、信州大学卒業。甲府共立病院などで産婦人科研修。97年に渡米し、98年に相模原協同病院、その後非常勤となり、2003年、ひまわりレディースクリニックを横浜に開院。思春期ネット会長、神奈川県産科婦人科医会学校医委員会委員長など。

2月の母子保健指導員研修会

【テーマ】「ことばが遅れている子、しゃべりすぎる子を心配する親へのアドバイス」

【講師】中川信子（子どもの発達支援を考えるSTの会代表）

【日時】2月13日㈫13時30分～15時30分

【会場】TKP市ヶ谷カンファレンスセンター（東京都新宿区）

【対象】保健師、助産師、看護師などの有資格者

【参加費】当日参加3千円（会員以外で当日参加希望者は、必ず事前に電話かファクスでお問い合わせください）

【問い合わせ】本会

☎03(3269)4785

FAX03(3267)2658

※年間予定は、本会HP。

編集後記

休日の朝のこと、久々に朝食を作りました。メニューは、フレンチトースト。娘は初めて食べたらしく、「どうやって作ったの？」「フライパンで焼くと、パンってこんなにやわらかくなるの？」と興味津々。最後は、私の分まで食べていました。

ある料理研究家は、毎日のごはんが〝心の栄養〟にもなる、と口にしていたといいます。食事を通じておいしい・楽しい体験の大切さが表された言葉だと、子どもたちを見ていて思います。

その日の午後、買い物に出たときに、自転車の後ろの席から娘が一言。「あー、今日の朝ごはんおいしかった」。

本会研究倫理審査委員会のご案内

本会には研究倫理審査委員会が設置されており、申請を受け付けております。研究倫理審査を希望される方、研究を始めたいが研究計画、研究の進め方などでお悩みの方は、気軽にご相談ください。

【問い合わせ】本会家族計画研究センター

☎03(3235)2694

ジャフパ情報

高齢者向け教材

A3判指導箋 登場！

高齢者向けの指導箋（健康メモ）に、A3判のでかメモシリーズが加わりました。従来の指導箋の2倍の大きさなので、イラストや文字が大きく、高齢者への保健指導にも安心して使えます。

また屋内に張り、ポスターなどとしても利用できる、便利なサイズです。本シリーズは、現在以下4タイトルが展開中です。

①「いつまでもおいしく楽しく食べるために目指せ〝むせない〟食生活！」

食べ物などをうまく飲み込めない「嚥下障害」は、誤嚥性肺炎や窒息につながる、危険な状態です。この障害について、原因や症状、対策法を説明します。

②「食生活から始めましょう！体づくり・健康づくり」

サルコペニアやロコモ予防のため、高齢者だからこそ気を付けたい食生活のポイントを分かりやすく伝えます。

③「認知症予防はまず健康づくりから」

認知症予防のためのライフスタイルをイラストで豊富に紹介。認知症のタイプ分けや、検査の解説もしています。

④「入浴事故にご用心！」

高齢者に特に起こりやすい事故である、入浴中の溺死予防の教材です。簡単な予防のポイントと、事故のメカニズムを説明しています。

【仕様】A3ペラ／1セット50枚入り／表カラー・裏2色刷

【価格】1セット1300円＋税（セット数割引あり）

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。

FAX03(3267)2658

でかメモシリーズ

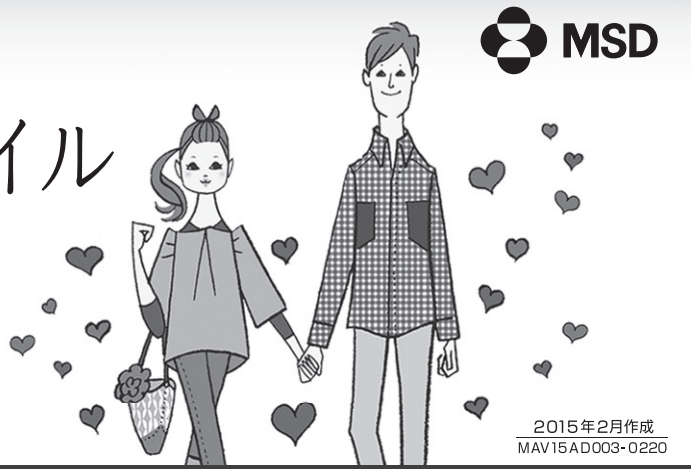
避妊情報サイト

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/

2015年2月作成　MAV15AD003-0220