

本会が健やか親子21初の キャラクターコラボ資料を制作

平成29年度子ども・子育て支援推進調査研究事業

本会は昨年度、厚生労働省の「平成29年度子ども・子育て支援推進調査研究事業において、健やか親子21(第2次)に関する調査研究を実施した。本事業は厚生労働省雇用均等・児童家庭局(現子ども家庭局)母子保健課が実施した母子保健課調査の経年変化や都道府県別分析などから、母子保健に関する課題を抽出するため、母子保健課が実施した母子保健課調査の経年変化や都道府県別分析などから、母子保健に関する課題を抽出



啓発用ポスター
材として動画やポスター、リーフレットへの印刷に対応したPDF

公開した動画は動画配信サイトYouTubeに、「本件連絡先」一般社団法人日本家族計画協会
03(3226)4727
(平日9時〜17時)

話題の一冊

本書には「ハッピーライフのために女性が知っておきたい30のこと」というタイトルがついていますが、これには、正しい医学的知識をぜひ女性に知っておいてもらいたいという意図が込められています。

『ハッピーライフのために女性が知っておきたい30のこと あすから役立つ医学のはなし』

吉村泰典 編著 毎日新聞出版

吉村泰典 編著 毎日新聞出版

そのため、医学的知識を持たない女性にも理解できるように、専門家の先生方が分かりやすい言葉で、医学用語をできるだけ避けて、平易な言葉で説明する工夫がされています。

本書では、月経や排卵、妊娠におけるホルモンの働きやライフス

が、月経や排卵、妊娠におけるホルモンの働きやライフス



あと一步 力になるよ その思い

5月5〜11日 児童福祉週間

厚生労働省では、子どもの健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日の「こどもの日」から1週間を「児童福祉週間」としている。

期間中は児童福祉の理念を一層普及するため、全国で各種イベントが行われる。5月7日には、特に優れた児童福祉文化財に贈られる「児童福祉文化賞」表彰式が、厚労省内会議室で行われる予定だ。

【本年度標語】

あと一步 力になるよ その思い (伊藤里空乃さん・千葉県8歳の作品)

【主唱】厚生労働省、全国社会福祉協議会、児童育成協会

厚生労働省人事

4月1日付で発令された厚生労働省の人事異動で、子ども家庭局母子保健課医療指導監査室長。50歳。

局医療課医療指導監査室長が就任した。

【略歴】93年広島大学医学部卒。16年保険局医療課医療指導監査室長。50歳。

Seminar Information

平成30年度 JFPA思春期保健セミナー®

1981年に第1回を開催し今年で38年目を迎えた思春期保健セミナーは、毎年多くの指導者の方々に参加いただいております。本年も9月よりコースIがスタートいたします。コースIでは、遠方の方からのご要望にお応えして始まったライブ中継も今年で8年目を迎え「実際に東京会場で行われている」と違和感がない」と毎回大好評をいただいております。

講義内容は、思春期外来や性教育授業などを行っている指導者の方や、生徒から心や身体の悩み相談を受けている指導者の方などが、現代の多様化する思春期の問題にも的確に対応できるように構成されています。

コースI「総論編」では、多角的な支援ができるよう身体的・精神的(心理)的なことについて学べます。特に、今

【開催日】6月9日(土) 【会場】CIVIL研修センター新大阪(大阪市東淀川区)

【受講料(税込)】1万800円 【プログラム(予定)】「LGBTの若者の理解」「LGBTの健康リスクとその予防」

【講師】日高庸晴(宝塚大学) 今年は大阪での開催となりま

大阪初開催 性の多様性を学ぶセミナー

「LGBTの若者の理解と教育現場での支援のあり方」

LGBT(レズビアン・ゲイ・バイセクシュアル・トランスジェンダー)の推定人口は7.6%程度と報告されています(2015年電通ダイバーシティラボ調査。また、

ゲイ・バイセクシュアル男性の自殺未遂リスクは異性愛男性の約6倍高いという調査結果や、トランスジェンダーの自殺リスクも同様に高率であることが報告されています。

今年7月に東京で開催し、大好評を博したセミナーが、今年は大阪での開催となりま

【講師】日高庸晴(宝塚大学) 今年は大阪での開催となりま

にて開催されている講演をスクリーンで聴講いただく同時中継開催となります。講師は全て東京会場にて講義を行います(中継を通じて講師への質問なども可)。

【講師】北村邦夫(一社)日本家族計画協会理事長)他

【受講料(税込)】東京 3万2400円、大阪・福岡会場 2万1600円

◆コースII(各論編)

【開催日】11月16日(金)〜18日(日)

【開催地】東京

【受講料(税込)】3万2400円

◆コースIII(実践編)

【開催日】平成31年1月12日(土)〜14日(月祝)

【開催地】千葉県

【受講料・食代(税込)】受講料 4万3200円、食代 1万3500円(昼2食、夜2食)

※思春期保健相談士の資格をお持ちの方は、各コースを特別価格で受講できます

看護学部教授/厚生労働省エイズ動向委員会委員/日本思春期学会理事

【対象者】医師、保健師、助産師、看護師、看護教諭、看護教員、教職員、行政機関で思春期相談・自殺対策・人権擁護に携わる方

【定員】100人

◆ポイント

・LGBTについて基本から理解できる大規模な調査に基づいた豊富なデータを紹介・学校をはじめとした機関での支援の在り方について解説

*思春期保健相談士認定カード更新対象セミナー(1カウ

北村本会理事長 高木厚生労働副大臣を訪問

女性保護施設 援助される側から見た問題点を提言

4月5日、北村邦夫本会理事長は、高木美智代厚生労働副大臣を訪問。婦人相談所における一時保護所、いわゆる「シェルター」の現状を伝え、居場所のない女性を援助される側の視点の重要性を訴えた。

女性保護施設は、高木美智代厚生労働副大臣を訪問。婦人相談所における一時保護所、いわゆる「シェルター」の現状を伝え、居場所のない女性を援助される側の視点の重要性を訴えた。



訪問時の様子（左から橘氏、高木副大臣、北村本会理事長）

女性保護施設は、高木美智代厚生労働副大臣を訪問。婦人相談所における一時保護所、いわゆる「シェルター」の現状を伝え、居場所のない女性を援助される側の視点の重要性を訴えた。

助成事業「女性のための健康応援セミナー」 の実施施設を募集しています

下記3条件を満たしていただくと、講師招聘に関する経費（講演料、交通費）が助成されます（会場費、付帯設備費は実施者負担）。講師は北村邦夫本会理事長が担当予定です。

- ①女性の生涯を通じた健康支援の観点で、月経、妊娠、避妊（緊急避妊）、性感染症、更年期などをテーマにした1時間30分のセミナーを実施すること
- ②100名以上の参加者（男女は問いません）を集められること
- ③参加者に5問程度のマークシート式（一部記述）のアンケートをお願いできること

関心のある学校・企業さまは「助成セミナー資料希望」と明記の上、団体名、ご担当者名、開催要項の送付先住所をファクスにてお送りください。

FAX:03-3269-6294

※申請書の先着順にお受けしますが、実施数に限りがありますので予定数に達した時点で締め切らせていただきます（事業協賛：あすか製薬株式会社）

Seminar Information

NEW

第1回 ピアカウンセリングセミナー

仲間と共に寄り添いながら主体的な自己決定を支えるピアカウンセリング

ピアカウンセリングは、学習者を目指すことを目的とし、健康やか親子21（第1次）で、本セミナーを開催することとしたしました。

【開催日】7月28日（土）29日（日）

【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（税込）】2万1600円

【プログラム（予定）】「アクティブリスニング」「感情と向き合う4つのステップ」

【対象者】精神的に健康な保健師、看護師、助産師、管理栄養士、栄養士、医師、養護教諭、教員、保育士、カウンセラーなど

【定員】60人

【申込】6月12日（土）13日（日）

【申込】6月12日（土）13日（日）

【申込】6月12日（土）13日（日）

【申込】6月12日（土）13日（日）

【申込】6月12日（土）13日（日）

【申込】6月12日（土）13日（日）

【申込】6月12日（土）13日（日）

【申込】6月12日（土）13日（日）

【申込】6月12日（土）13日（日）

今後の主なセミナー開催予定表

セミナー名	開催地	開催日	受講料(税込)
第5・6回 メンタルヘルスセミナー	東京	7月21日(土)	各10,800円
	愛知	12月15日(土)	
第103回 受胎調節実地指導員認定講習会	東京	7月23日(月)～27日(金)	54,000円
第33・34回 栄養指導を結果につなげるセミナー	東京	7月28日(土)	各10,800円 +テキスト代3,240円
	愛知	8月26日(日)	
第15回 生きるための心の教育セミナー（ベシッ編）	東京	8月4日(土)	10,800円 思春期保健相談士は8,640円
第9回 睡眠保健指導セミナー	東京	8月5日(日)	10,800円 +テキスト代1,080円
第3回 データヘルス支援セミナー	東京	9月21日(金)	10,800円
第20回 自己効力感を活かす健康教育セミナー	東京	12月1日(土)～2日(日)	24,840円 (テキスト代3,240円含む)

*都合により開催が中止または、受講料・内容等が変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

本会HPでは、各セミナーの詳細や紙面でご紹介できなかったセミナーがご覧いただけます

WEB申し込みできます

JFPA セミナー

検索

スマホからはこちら！



本会主催セミナーのお問い合わせは

TEL: 03-3269-4785

海外情報クリップ

■家族動態から見た分析
都市と地方では、社会生活や健康の面でさまざまな違いがあります。全米保健医療統計センター(NCHS)は、10代の出産や新生児死亡の割合が、都市に比べて地方で

米国の家族計画

—都市と地方の違い—

高いことを最近報告し、これらに関連してNCHSでは性行動や家族動態について、都市と地方の差をさらに詳しく調査しています。

2011～15年の全米家族動態統計の18～44歳女性約1万人のデータから、性行為の初体験年齢、結婚・同居の有無、出産、避妊の四つの領域で比較しその結果を発表しました。初体験の平均年齢は、都市に住む女性17・4歳と、都市に比べて地方が低くなっていました。

次に、結婚(同居してある場合)あるいは結婚せず同居している異性間カップルの割合で見ると、都市と地方で差はなく、未婚あるいは同居もしていない女性の割合で見ても差はありませんでした。一方、過去に結婚

したことがあるが現在は離婚し同居していない女性の割合は都市が8・7%、地方が11・6%と地方が有意に高くなっていました。

出産回数では、1児出産の女性の割合は、都市と地方で差はなく、2児出産(都市は20・9%、地方は25・7%)および3児以上の出産(19・0%、24・8%)は、いずれも地方が有意に高くなっていました。

最後に避妊の実態を比較すると、避妊しない女性の割合は都市も地方も21・0%で差はありませんが、避妊をする女性の割合は、都市が23・3%と、都市に比べて地方が低く、その反面、

女性の循環器病リスクと生殖の背景因子

■英国人と中国人の大規模調査から
生殖に関わる因子、例えば早い初経年齢など、循環器病リスクとの関連性は研究によりばらつきがあり、また、これまで欧米人に関するものが主でした。このほどケンブリッジ大学に所属するジョージ・グロバルヘルス研究所は、英国人女性

と中国人女性の大規模疫学調査のデータベース(UKバイオバンクと中国バイオバンク)を使って、人種別の比較検討を行いました。

それによると、40～69歳の英国人女性約50万人を平均7年間追跡した結果、早い初経(12歳未満で発来)、流産経験あり、死産経験ありの女性はそうでない女性に比べて循環器病の発生率がそれぞれ、1・10倍、1・04倍、1・14倍、上昇していました。30～79歳中国人女性約30万人を同じく7年間追跡した結果、早い初

経、流産経験、死産経験はそれぞれ、1・24倍、1・04倍、1・07倍の上昇という類似した結果でした。そして、流産、死産は経験回数が多いほどリスクも上がる傾向が見られました。

中国人のデータから初経年齢と循環器病リスクを世代別に見たところ、1940年代以前に生まれた女性の平均初経年齢は15・4歳、これに対して60～70年代は14・7歳と早くなる傾向があり、さらに、60年代以降に生まれた女性では早い初経と循環器病リスクとの関連性が認められました。また、初経が早い場合だけでなく遅い場合にもリスクは上昇していました。その他の調査項目からは、人工妊娠中絶経験者は1・04倍(中国人)、子宮全摘(卵巣は残す)は1・16倍(英国人)。両側卵巣および子宮の全摘出は2・30倍(英国人)、早い閉経年齢(47歳未満の閉経)は1・33倍(英国人)などという循環器病リスクの上昇が併せて報告されました。

参考
Peters SA, et al. Heart 2018 Jan 15.

NCHS Data Brief No.297 Jan 2018.

ヒトの健康維持に寄与するペット

幅広い効用が
いま研究途上に
ヒトの健康とペットとの関係を研究する目的で始まった米国立衛生研究所(NIH)と英国ウオルサムペット栄養研究センターとの共同研究が10年を迎え、その成果をNIHニュースで発表しました。

動物の健康維持を目指すならば、毎日愛犬を連れて散歩するのが良く、たまたたストレスを解消するのが目的ならば、水槽の中を泳ぐ熱帯魚を時々眺めると気分が落ち着きます」と説明。

NIH研究員アン・バーシャー医師によると、最近ではセラピードッグが注目されており、犬がヒトに与える「マインドフルネス」(充実した傾注意識と心的満足)が病院や介護施設の患者、例えば、末期がん患者のストレスや不安を減少させたり、小児の注意欠如多動性障害(ADHD)に

対し問題行動を減らしたりするといった効果も期待されています。

その他、モルモットに接することで自閉症の学童の社会性が向上するという研究結果や、さらに

電話相談
●思春期・FPホットライン
☎03(3235)2638
●東京都不妊・不育ホットライン
☎03(3235)7455
※火曜日のみ
電話相談員募集！
上記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(3235)2694



今月から新連載「市谷クリニックへようこそ！」がスタートいたします。外来や電話相談での事例紹介だけでなく、いろいろな話題を取り上げながら、クリニックを身近に感じてもらえるようつづけて参ります。よろしくお付き合いくださいませ。

3月の後半は、高校3年生からの緊急避妊の相談が相次ぎました。卒業後の進路が決まり、それまでの緊張を解き放つかのようにパートナーと関わった結果です。コンドームが破れた、避妊しなかったなど、原因はそれぞれですが、女性が避妊をするという意識がないこと、受験でしばらく

アルバイトを休んでいたことで、手持ちの現金がほとんどないことが皆に共通していました。

クリニックにやって来たのは、お財布の中身が2千円という都内の高校3年生。数件電話して断られた末の来院でした。本会でも、お金がない中学生や高校生だからと費用を免除するわけにはいきませんが、解決に向けて一緒に考えることはできます。安易に友達に相談したりお金を借りたりしないこと、一人で抱えきれないときに相談するのは大人であることも徹底します。妊娠不安や中絶の相談に端を発したトラブルに苦しむ事例を見ているからです。当日に払えなくても、日に

市谷クリニックへようこそ！



と来院しました。4月から大学生になる二人は経口避妊薬(OC)の説明と一緒に受けました。会計の際、彼が前回の不足分も合わせてお金を支払った後、彼女の頭をポンポンと優しくたたきながら「今回は切り取り、批判

「性教育バッシング」。その後、指導は適切だったとの法的判断がなされてもなお、性教育はもろい事故的に悪者になったままです。妊娠の仕組みや避妊法は、いやらしいことでもファンタジーでもなく「科学」なのに、教えられないことが若者を直撃します。まさに事件は現場で起きているのです。

クリニックではどんな主訴の方にも「彼」の存在を尋ねます。いる方には治療プラス避妊指導、いない方には「彼」ができたら、触れ合う前に連れてきてね」といまや初交前からOCを服用する方が誕生しています。でもこれは家庭医がいる先進国では当たり前のこと。

わが国では何やら肩身の狭い領域ですが、私がすべきことを、目の前の若者にちょっかいを出しながら推し進めていこうと思つたのです。

(家族計画研究センター 部長 杉村由香理)

思春期向け教材

将来、ママにパパになりたいあなたへ ～妊娠・出産のリミット～

月経から妊娠の起こり方、卵子の老化や高齢出産の危険性などを、イラストを交えて分かりやすく解説しています。

卒業式や新人研修時、婚姻届受領時などのイベントでの配布に最適な一冊です。

- 監修：一般社団法人日本家族計画協会
家族計画研究センター所長 北村邦夫
- A5判・14ページ／オールカラー／本体150円＋税

内容

- ・実は、卵子の数は限られているって知ってた!?
- ・そもそも月経とは?
- ・妊娠ってこうして起こるんだ!
- ・卵子が老化する!?

ほか

※表3をオリジナル情報に差し換えられます!

お問い合わせや見本のご依頼は、下記までご連絡ください。
TEL 03-3269-4727 FAX 03-3267-2658



第6回

知っているようで知らない 性の健康セミナーその③

性の悩み解決法〜男性編〜

2月4日、「第6回知っているようで知らない性の健康セミナー」(主催「本会」共催「ジェクス株式会社」)がJA共済ビルカンファレンスセンター(東京都千代田区)で開催された。前々号から続く全3回の最終回として、今井伸氏(聖隷浜松病院泌尿器科主任医長)による講義「性の悩み解決法〜男性編〜」の内容から一部を紹介する。

射精障害と不妊

男性が勃起して挿入し、射精するまでを「セックス」と定義すると、実はそこには、意外と高いハードルがある。

勃起は副交感神経の支配なので、リラックスしていないと勃起が維持できない。一方、射精をし

ようとすると、今度は高い集中力が必要となる。射精は交感神経の支配なので、うまくこの切り替えができないと、セックスをやり遂げることができない。

近年、射精障害が非常に増え、不妊治療に来院する男性の不妊原因に占める割合も年々大きくなっている。今井氏が勤務する聖隷浜松病院のデータでは、男性不妊のうち約9%が睪内射精障害によるものだという。

今井氏は「大事なものは射精の技術だ。セックスをするさまざまな場面で、自在に射精ができること。勝手に精液が出てしまう遺精や夢精とは

違つ意図的な射精は、生来備わった能力ではなく、習得していく技術だ。それを習得するには地道な訓練が必要だ」と語り、訓練と共に、その指導をすることの重要性も説いた。

また今井氏は、知識や経験が不足している現状も指摘する。「自分の性の器のことをよく分かっていないことが多い。興味のある時期にしっかりと自分のものを見て、触って、自分のものは自分が一番よく知っているというくらいになっていない

といけない。もちろん、相手のことも知らないといけない。男性の相手が女性とは限らないが、女性の性器についても理解していないといけない」と述べた。

精神的な原因で射精ができない場合もある。例えば、新婚性ED(勃起障害)である。新婚旅行で初めて海外へ行き、疲れている中でセックスに失敗し、再び失敗することへの予期不安があったり、失敗を繰り返したりすることで自信を失っていきという、負のスパイラルによる症状だ。

ほかに多いのは、「この日にしてください」というと、勃起しなくなってしまうという人。こういってEDのケースの大半は、PDE5阻害薬という薬が出たことによ

て、改善、治療できるようになった。ただし問題なのは、勃起させることはできても、射精させるのはとても難しいということだ。

精神的な要因にはさまざまなものがあるが、治療に当たっては、「患者との信頼関係をつくり、深いところまでしっかりと話を聞いて、原因がどこにあるかを突き詰めていくことが必要になる」と今井氏は力説する。

マスターベーション教育、不妊の相談で来た男性に、精液検査をしてくださいといっても、「精液が採れません」という人がいる。今井氏によると、こういったケースは、ほとんどがマスターベーションをできない人なのだという。マスターベーションで射精ができなければ、睪内射精もできないのはもちろんだ。正しいマスターベーションは、親指と人差し指で輪を作るように亀頭付近を軽く持ち、握った手で亀頭の付近を中心にして、これが当たり前だと思つて正しい方法を教えないでいると、床や壁にこすり付けるなど、子どもたちは自己流で問題のあるやり方を始めてしまいかねない。結果、睪内射精障害になったり、意図的な射精ができなくなる可能性が出てくる。



今井伸氏

著や鉛筆の持ち方を習うように、ペニスの持ち方も習つ必要がある。さらに、射精をコントロールするということは高度な技術だ。射精を止めた後、タイミングを延ばしたりということとは、試行錯誤して練習をしないと身に付くものではない。そのためには、性欲が強い、適切な時期に射精をコントロールできるようなういったことの習得には、特にマスターベーションが重要となる。

今井氏は、「セックスは自由であるべきだ」と述べた上で「ただし基礎知識と射精の技術をしっかりとたたき込み、基礎を作った上で、自由に行動することが幸せにつながる。なので、まず性嗜好や性感帯など、自分のことをよく知ることが大事で、そのためには、マスターベーションは非常に重要なものだ」と強調し、性的なことをタブー視せず、男女共に、セックスについて勉強することが重要であると説いた。

貧血の基礎知識を学ぶ

貧血というと、立ちくらみが起きてふらつきしてしまうというイメージがあるが、医学的に貧血というのは、体内を流れる血液に含まれる色素素(ヘモグロビン)が少ない状態のことを指す。

一般的に貧血そのものの症状として、動悸、息切れ、疲れやすい、顔色が悪いなどがあるが、その他にも貧血の原因により、それぞれ特有の症状がある。

貧血の中でも最も多いといわれている鉄欠乏性

貧血では、異食症、中でも水を食べたくなる水食症、爪の真ん中がくぼむ匙状爪などがある。しかし、鉄欠乏性貧血はゆっくりと進行するため、本人に自覚がなく、貧血であることに気付かないことが少なくない。

通常、体内の鉄は赤血球内のヘモグロビンの中や肝臓の中に貯蔵鉄としてあり、ごく一部は血液中を流れている。鉄欠乏性貧血は、ヘモグロビンを

貯蔵鉄が少なくなり、赤血球の中の鉄が少なくなると、それを補うために貯蔵鉄が出され、それを繰り返していくと貯蔵鉄が徐々に減っていく。この状態ではまだ赤血球内の鉄は不足していないため、血液検査では貧血とは診断されない。だが、確実に貯蔵鉄は失われているため、自覚症状がないまま、確実に貧血が進行してしまうのである。この貯蔵鉄が失われている状態がいわゆる「貧血のない鉄欠乏だ。

赤血球の中の鉄が少なくなると、血液検査で「ヘモグロビンが低い」という結果が出るため、貧血と診断される。このときにはすでに体内の鉄がほとんど失われてしまっていることになる。貯蔵鉄を表すフェリチン値は、通常の健康診断では調べられないため、このような状態になる前に予防することが重要である。

いわゆる「スポーツ性贫血」も、やはり体内の鉄が失われている状態にあるといわれている。激しい運動で足を床などに強く打ち付けることで赤血球が壊れ、ヘモグロビンの中の鉄が遊出し、大量の汗や尿と共に鉄が体外へ出される。そのため鉄不足になり、貧血に陥りやすくなる。また、運動というストレスが微量の消化管出血を促しているのではないかの説もある。

さらに成長期には、筋肉や血液を作るために、より多くの鉄が必要になる。特に、中学生でマラソンやバレーボール、テニスなど床に足を着くことが多いスポーツを激しく行っている人は、常に鉄を多く含んだ食事をとるなどの注意が必要だ。

貧血予防・啓発教材のご紹介

商品番号：200017

前田先生監修

貧血の基礎知識

貧血の基本的な情報がまとまった一枚。貧血とは何かということから、貧血になると起こる代表的な症状、貧血の種類、一日当たりの鉄摂取推奨量の情報等が記載されています。裏面には、特に気を付けたい症状や、鉄欠乏性貧血を予防するための簡単な一品料理を紹介。

商品番号：201009

鉄欠乏性貧血とその予防

【監修】森の診療所院長 森眞由美

鉄欠乏性貧血を中心に上げ、貧血の際に起こる自覚症状のチェックができます。また、おいしく鉄分をとる方法も紹介し、食生活から貧血予防を考えられます。

【仕様】A4判ペラ／1冊50枚綴り(天のり製本)／表カラー・裏2色刷

【価格】本体1,300円＋税(部数割引あり)

注文や見本の送付をご希望の方は、本紙同封の申込書にご記入の上、ファクスにてお申し込みください。FAX：03(3267)2658

商品番号：202004

女性に多い貧血とその予防

【監修】株式会社JUMOKU代表取締役 医師 長井聡里

女性の一当たりの鉄の平均摂取量と推奨量が一目で分かるようになっています。妊娠中の女性が注意すべき点も掲載しました。



リューゼリーは、乳がん早期発見の大切なひとめる「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。

※リューゼリーは、お近くの薬局・薬店・ドラッグストアの「化粧用品コーナー」にてご購入いただけます。またホームページからもお問い合わせいただけます。



さらっとした自然なうるおい。

リューゼリー
内容量 55g
1,000円(税別)
内容量 110g
1,800円(税別)



とろっとなめらかに広がる温感タイプのゼリー

リューゼリー Hot
内容量 55g
1,000円(税別)



直接塗布できるので手が汚れない

リューゼリー デリケートイン
内容量 6g×4本
1,000円(税別)



プレミアムなうるおい長持ち

リューゼリー PREMIUM
内容量 55g
1,500円(税別)

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

美味しさを我慢する必要はない

—新しい発想に基づいた減塩戦略に向けて—

一般社団法人 適塩・血圧対策推進協会代表理事 岡山 明

減塩の背景と現状

和食が世界遺産として登録され、世界的にさらに注目が集まると期待されている。国民健康・栄養調査によれば、わが国の食事の三大栄養素バランスは、米国の健康食とされるDASH(Dietary Approach to Stop Hypertension)食に匹敵する内容であるものの、食塩(塩化ナトリウム)のとり過ぎとカリウム不足という点では米国よりも劣る状況である。

ナトリウム(ナトリウム)のとり過ぎとカリウムの不足は、高血圧や脳卒中の要因である。われわれの研究では、ナトリウムとカリウムの摂取量が高いほど脳卒中死亡率が高いことを報告している。外国の研究では、減塩と増カリウムの食事介入により、死亡率が減少するとの報告もある。

ナト・カリ食プロジェクトとは

従来の減塩対策では、個々の食品の食塩含有量を減らすだけだったが、消費者の塩味嗜好は保守的であるため、達成できる塩分摂取量の低下は結局大きくないこと、減塩調味料では減塩により本来の味が損なわれ、汎用性が低下する(結局使われない)ことが問題であった。

世界保健機関(WHO)では高血圧予防のために

まず、近年は減塩対策の効果が減少している可能性が指摘されている。

一方、しょうゆやみそなど、和食を支える伝統産業にとっては、高塩分食品の摂取を一律に減らす取り組みは、企業活動の将来を展望できないことともいえる。和食がさらに健康によい、魅力的なものとなるためには、塩分の減少と同時に、増カリウム策を推進する必要がある。

近年英国では、加工食品の塩分を生産企業と共同で徐々に低下させる国家的プロジェクトが行われ、24時間尿中のナトリウム排泄量の低下、認知

を指している。これは、食生活全体において大きな減塩効果が期待できるとともに、共通の理念を持つことでブランド化しやすいという利点もある。

そこで、日本人の1日当たりの塩分摂取に対す

ナト・カリ食の効果

ナトリウムとカリウムは、同じミネラルであっても血圧への影響は正反対である。つまり、ナトリウム摂取量が多いほど、カリウム摂取量が少ないほど、血圧は上昇しやすい。

ナト・カリ食は食品中のナトリウムの一部を力

食品開発の現状

まず、しょうゆ、みそ、塩という基本調味料の開発を優先した。しょうゆは岩手県味噌醤油工業協同組合が担当して新

普及の取り組み

適塩・血圧対策推進協会では、17年8月、埼玉

「乳清MINERAL」が



ナト・カリ調味料の塩しょうゆ、みそ、塩

な、し

フードモデルを使って調査をより正確に



知食スタンダード版に連動した実物大のフードモデルを使ってより正確に対象者の食習慣を把握できます。

資料の請求は本会までお問い合わせください ☎03-3269-4727

とり過ぎが気になる塩分、脂質や糖質の摂取量を食品群別に自動で算出できる！

知食スタンダード版5.0



この調査表では過去1～2か月の一定期間、ある食品を、どんな料理で、どのくらいの量を、どの程度の頻度で食べたかを、判定量的食品摂取頻度法を用いて聞き取ります。調査にかかる時間は30分程度で、対象者にも負担が少なく、保健指導に必要な食習慣を具体的に把握できます。



本商品のお試し版を生活習慣病予防研究センターHPよりダウンロードできます

生活習慣病 RISP 検索

対象者の生活(食事)習慣の情報収集・情報提供を、より効果的にする技術が身に付く！

事例で学ぶ保健指導セミナー

- 第5回 高血圧 6月16日(土)
- 第6回 メタボリックシンドローム 7月7日(土)
- 第7回 高LDLコレステロール 8月18日(土)
- 第8回 アドバンスドコース 10月20日(土)、21日(日)

会場：保健会館新館 B1階 多目的ホール (東京都新宿区)
対象：保健指導に携わる医師・保健師・管理栄養士・看護師など
講師：岡山明 (生活習慣病予防研究センター 医学博士 他)

受講料・その他プログラム詳細は本会HPまで <https://www.jfpa.or.jp/>

熱中症の予防・啓発を

熱中症に要注意！

※一部の記事・ご案内をクリックいただくとウェブサイトをご覧ください。

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！」

困ったらいっつでも来てね

長野赤十字病院(長野県長野市) 山本 かおり

性教育の重要性を実感した出来事

私が第2子を妊娠し、もう少して産休といつとてきた。自宅分娩となつた女子高生(15歳)が夜中に救急搬送され、入院しました。彼女は、「まさか自分が」「どうして自分が」と混乱していました。そして、「妊娠は大人の女性ができるものだ」と語りました。彼女が、月経がある女性であれば、誰しも妊娠する可能性がある

と、このことを知らなかつたのです。衝撃でした。今までは、婦人科が、周産期を主体にやっていた。しかし、それらと同じくらい大事なことがあるのではないかと、育児休暇を経て復職した。一方、婦人科の外来では、がんの術後や後療法中の方、良性疾患の経過観察の方が多く、自分から月経痛がたつと受診してくれる中学生・高校生は皆無でした。時に、下腹部痛で小児科を受診し、婦人科に紹介される子はいま

土曜日のクリニックでの診療

育児休暇復帰後、妊婦患者さんも増え、中学生・高校生の月経困難症の子も来てくれるように.....

横のつながり

自分が子育て真っただ中だったり、総合病院勤務を命じられている立場であつたりするため、なかなか地域密着型の活動ができていないのが現状です。しかし、少しずつ、活動の幅を広げてはいます。その一つが、子宮頸がんの啓発活動です。細胞培養士さんが発起人となり始まったもので、今年の9月で8回目になります。年に1度、長野市でイベントを開催し、その中で子宮頸がんについてお話をさせていただいています。最初は、受診者も少なく、ニーズはないのかと思いましたが、2か月ほどで徐々に

なりました。今年で4年になりますが、ずっと通院してくれている子や、困れば頼ってきてくれる子も多くなりましたし、

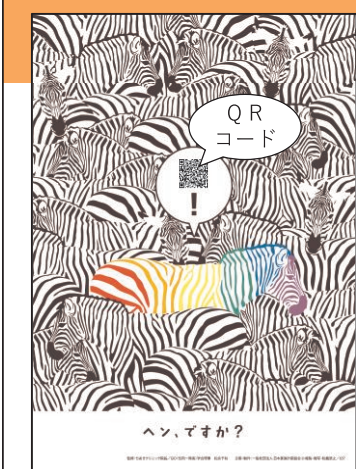
子どもたちに飽きられたり、今年は時間内に終えることができたが、心に響くような話にはなつていなかったりと、日々精進と感じている次第です。しかし最後は、「困ったらくにかく来て！一緒に考えよう」と子どもたちに呼び掛けて締めくくっています。未熟な身ではありますが、相談に来てくれる全ての人の最後の些(ち)となれるよう精進していきたいです。

6月の母子保健指導員研修会

【テーマ】「子育てに悩む親へのメッセージ」
【日時】6月12日(火)13時30分~15時30分
【会場】TKP市ヶ谷方字学園理事・十文字学園女子大学特任教授、筑波

大学客員教授、お茶の水女子大学名誉教授)
【講師】内田伸子(十文字学園理事・十文字学園女子大学特任教授、筑波

【対象】保健師、助産師、看護師等の有資格者
【参加費】会員：無料、非会員：当日参加4千円(会員以外で当日参加希望の方は、必ず事前に専用の申込書をファクスでお送りください)
※申込書は本会HPよりダウンロードできます
【問い合わせ・申し込み】03(3260)4785
03(3260)2658
FAX 03(3260)2658
◆新規入会者募集中◆
【年会費】1万2千円(4月~翌年3月分、途中入会も同料金)
※詳しくは本会HPまで



LGBT啓発用 ウェブ教材付きポスター

日本家族計画協会発行

しまうまのLGBTのはなし

ポスターのQRコードをスマートフォンで読み取ると、「しまうま」が、セクシュアリティについて解説をしてくれるウェブ教材が閲覧できます。閲覧に手続きや会員登録などは一切不要！詳しくは右のQRコードからサンプル版をご覧ください！

監修：松永 千秋
ちあきクリニック院長
GID(性同一性障害)学会理事

■定価：本体15,000円+税/名入れ印刷可(+1,000円)
■仕様：特殊紙(ラミネート加工)/A1判(841×594mm) 1枚
※同料金でA2判4枚セットまたはA3判8枚セットに変更可能

