

セブン 7A 私たちのスローガンです

- Adolescent 思春期保健の推進
- Abortion 安全な人工妊娠中絶
- Access どこでも誰もがサービスを受けられる
- Advocacy 啓発・提言活動
- AIDS STI及びHIV/エイズの予防
- Ageing 高齢化社会対策
- Abuse 児童虐待の防止

家族と健康

健康教育広報紙

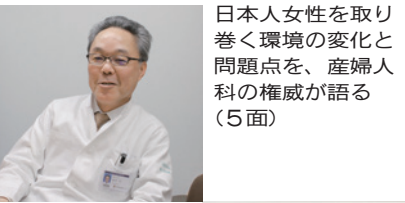


一般社団法人
日本家族計画協会

〒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 毎月1回1日発行

今月のページ

- 本会家族計画研究センター 2017年度事業実績報告 1~3面
- 海外情報クリップ 4面
- シリーズ 妊娠前から考えて行動する重要性① 5面
- 思春期のやせについて ~思春期から始まる骨の健康~ 6面
- 職域保健の現場から⑦ 6面
- 南国鹿児島からつなぐピア活動 ~鹿児島ピアが続く理由(わけ)~ 7面
- 産婦人科医による性の健康教育⑨ 8面
- ピル承認秘話(第3話) 8面



日本人女性を取り巻く環境の変化と問題点を、産婦人科の権威が語る(5面)



活発な活動を続ける鹿児島ピアの今とこれから(7面)

本会家族計画研究センター 2017年度事業実績報告

ピルの普及・啓発、不妊・不育や思春期相談事業に尽力

表1 わが国の避妊法の動向(低用量経口避妊薬承認以降)

年	出来事
1999年	OCの承認・発売。ゼリー型殺精子剤(FPゼリー)発売中止
2000年	女性用コンドーム(マイフェミ)発売
2001年	フィルム型殺精子剤(マイルーラ)製造中止(3月)
2005年	銅付加子宮内避妊具「マルチロードCU250R」「ノバT380」発売
2006年	「低用量経口避妊薬の使用に関するガイドライン(改訂版)」を作成/女性用コンドーム(フェミドーム)発売
2007年	黄体ホルモン放出型子宮内避妊システム(ミレーナ52mg)発売
2008年	LEP剤「ルナベル配合錠」発売/ユウセイリング発売中止
2010年	LEP剤「ヤーズ配合錠」発売
2011年	6月に女性用コンドームの発売中止。緊急避妊薬「ノルレボ錠」承認・発売/日本産科婦人科学会編「緊急避妊薬の適正使用に関する指針」発表/OCのジェネリック「ファボアール」「ラベルフィーユ」発売/殺精子剤「ネオサンブーン・ループ錠」製造中止
2013年	IUD「マルチロード」発売中止
2014年	「ルナベル配合錠ULD」「ルナベル配合錠LD」発売
2015年	LEP剤のジェネリック「フリウェル配合錠LD」発売、日本産科婦人科学会「OC・LEPガイドライン」を作成/「オゾン777-21錠」「オゾンM-21錠」の製造中止
2017年	「ヤーズフレックス」発売

【1】ピルが承認されてから、今日までを振り返ると、避妊先進国とも言える日本の姿が見えてくる(表1)。新しい避妊法が登場すると、従来から使われてきた方法が消えていくのだ。

安全性と有効性が担保されていけば、避妊法の選択は多いに越したことはない。という

【2】表1にあるように、月経困難症の適用を有する低用量エストロゲン・プロゲステン製剤(LEP剤)が08年に登場している。その後、ジェネリックなども発売されている。

LEP剤もピルと同様、避妊薬としての効果があるの言うまでもない。これを合わせて売り上げ状況を追跡する

家族計画研究センターにおける事業実績をまとめるのも、2017年度報告で30回目となった。各種電話相談、診療、調査事業、セミナーの企画運営、メディアでの発信、アドボカシー(政策提言)などなど。以下、17年度の当センターの活動をあらためて振り返ってみよう。

(本会理事長/家族計画研究センター所長 北村邦夫)

低用量経口避妊薬(ピル、OC)は普及したか

本紙4月号から連載をスタートした「ピル承認秘話」。わが国でピルが承認されたのが1999年。米国でピルが承認されてから40年ほど経過しているが、事実はどうなのだろうか。米国の女性から取材にいられた女性記者に、「日本人女性はピルを受け入れるでしょうか」と怪訝そうな顔で問うた。米国の女性から取材にいられた女性記者に、「日本人女性はピルを受け入れるでしょうか」と怪訝そうな顔で問うた。

承認当時、米国から取材にいられた女性記者に、「日本人女性はピルを受け入れるでしょうか」と怪訝そうな顔で問うた。

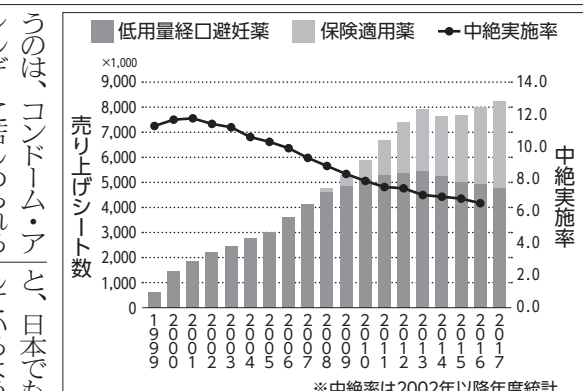


図1 低用量経口避妊薬(OC)とLEP剤(保険適用薬)の売り上げシート数と中絶実施率の年次推移

天馬空

保健師の象徴の花「なでしこ」を表紙に、これまで多くの専門職の方にご愛顧をいただいていた「保健指導ノート」。1978年の初版から数え、41版目となる2019年版の制作が始まりました。毎年4月に開催している委員会のテーマは正に「公衆衛生の現状」。時流に合わせた内容の加除を行っているのもこの資料の人気の要因だ。2019年版で新たに追加検討した情報は「食物アレルギー」「サプリメント」

このことこの資料集、発刊当初は厚労省関係部署の担当者に執筆いただいたが、09年からは、本会公衆衛生委員会を立ち上げ、柳川洋自治医科大学名誉教授を委員長に4人の委員、11人の編集委員と共に制作している。毎年4月に開催している委員会のテーマは正に「公衆衛生の現状」。時流に合わせた内容の加除を行っているのもこの資料の人気の要因だ。2019年版で新たに追加検討した情報は「食物アレルギー」「サプリメント」

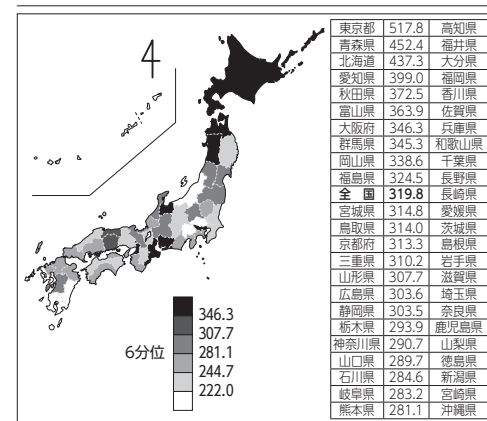


図3 2017年都道府県別OC/LEP剤の売り上げシート数(15~49歳の女子人口千対のシート数)

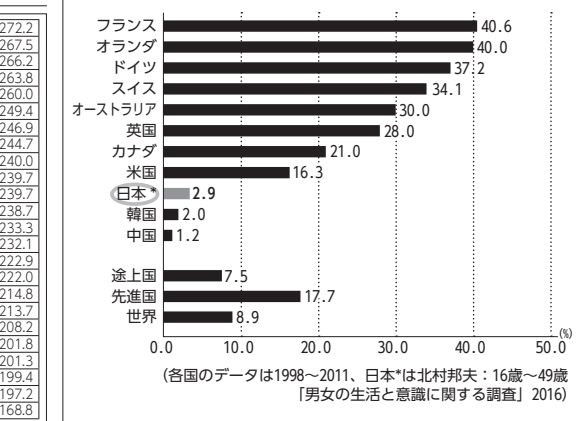


図2 婚姻・同居関係にある女性の避妊法としての経口避妊薬の使用率(%) (国連:世界の避妊法選択2013)

おなかの中の赤ちゃん、ママの健康のために徹底的に考えました
葉酸は妊娠前から(妊娠を考えたときから)摂取するのが望ましいとされています



FAMILY PLANNING SUPPLEMENT
葉酸 Plus+ 厚労省推奨のモノグルタミン酸型の葉酸400μg*を配合 ※4粒当たり

産婦人科医監修による配合デザイン
国内GMP認定工場製造
飲みやすさを追求

- 飲みやすいサイズのフィルムコーティング錠
- 無味・無臭
- 着色料・香料・保存料不使用

日本家族計画協会は「葉酸普及プロジェクト専門家会議」を設置し、生まれてくる赤ちゃんの健康のため、全国の医療機関の協力を得て、葉酸の普及に取り組んで参ります。

医療機関 行政機関でのご購入
限定販売 希望の方はお問い合わせください。

(成分) 4粒当たり

葉酸	400μg	ビタミンB1	1.3mg
ビタミンB2	1.5mg	ビタミンB6	1.4mg
ビタミンB12	2.8μg	ビタミンC	50mg
ナイアシン	12mg	パントテン酸	5mg
ビタミンD	3.75μg	ビタミンK	30μg
カルシウム	100mg	マグネシウム	50mg
鉄	10mg	乳酸菌	10億個

発売元:一般社団法人日本家族計画協会
TEL 03-3269-4727 FAX 03-3267-2658
企画・開発:サブリッドジャパン株式会社

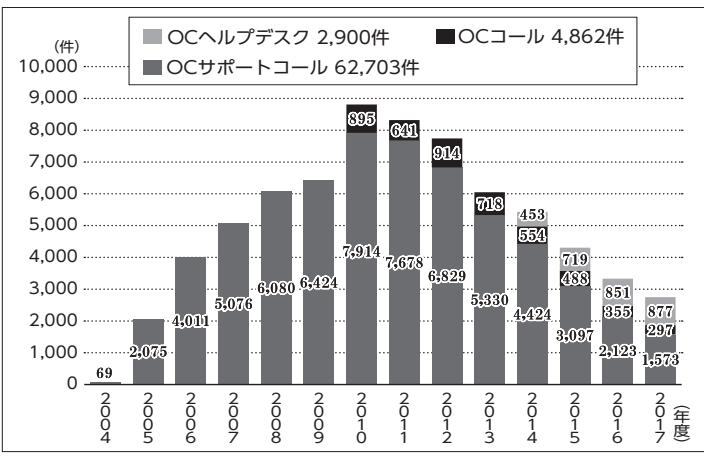


図4 低用量経口避妊薬(OC)関連電話相談の実績(件数)(2004~17年度)

表2 低用量経口避妊薬(OC)関連電話相談相談者の年齢・服用目的・相談主訴(2017年度)

年齢		件数	%	相談主訴		件数	%
20歳未満	81	2.9	服用方法	583	21.2		
20~24歳	516	18.8	飲み忘れた場合の対処	511	18.6		
25~29歳	625	22.8	避妊効果	341	12.4		
30~34歳	558	20.3	薬物相互作用	323	11.8		
35~39歳	457	16.6	周期調節	299	10.9		
40~44歳	380	13.8	マイナートラブル	179	6.5		
45~49歳	97	3.5	ピル一般	116	4.2		
50歳以上	22	0.8	緊急避妊	85	3.1		
不明	11	0.4	服用順番間違い	67	2.4		
全体	2,747	100.0	副作用以外の不安	48	1.7		
			避妊一般	12	0.4		
			妊娠性の回復	12	0.4		
			副作用	11	0.4		
			入手方法	10	0.4		
			禁忌	10	0.4		
			副作用	5	0.2		
			検査	3	0.1		
			製剤間の違い	3	0.1		
			その他	127	4.6		
			不明	2	0.1		
			全体	2,747	100.0		

服用目的		件数	%
避妊	2,293	83.5	
周期調節	134	4.9	
月経痛	93	3.4	
月経前症候群	44	1.6	
月経量	31	1.1	
にきび	12	0.4	
多毛	2	0.1	
その他	64	2.3	
不明	74	2.7	
全体	2,747	100.0	

※相談主訴のうち、「費用」「胎児への影響」「服用中の授乳」「感染症」「医療機関の紹介」は件数0ということから表中から削除した

表3 女性ホルモン剤を「使えない」「使いたくない」最も大きな理由上位5つまで(女性)

(北村邦夫:「男女の生活と意識に関する調査」2004,2006,2008,2010,2012,2014,2016)

該当者	2004年	2006年	2008年	2010年	2012年	2014年	2016年
副作用が心配	59.3	52.5	53.0	49.5	45.0	50.5	47.6
毎日飲まなければならぬのは面倒	6.1	6.4	7.6	7.3	9.6	9.0	10.1
すでに使っている避妊法で十分	6.9	8.7	8.2	9.1	8.3	7.6	9.0
医師の検査・診察を受けるのが面倒	3.6	3.8	4.0	3.4	5.3	4.7	4.3
情報が入手できない	5.3	8.0	6.1	6.0	6.0	4.1	5.2

(2014年までは低用量ピル(経口避妊薬)、16年から女性ホルモン剤と尋ねている)

表4 「東京都不妊・不育ホットライン」相談内容上位5つまで

	全体	~24歳	25~29歳	30~34歳	35~39歳	40~44歳	45~49歳	50歳以上
不妊症	9.5	-	14.3	7.9	13.0	9.8	-	-
体外受精/顕微受精	8.3	50.0	-	9.2	10.9	5.4	13.2	-
セックス	6.1	-	14.3	9.2	8.0	0.9	2.6	20.0
助成金について	6.1	-	-	6.6	6.5	4.5	2.6	-
病院情報	5.4	-	9.5	7.9	6.5	3.6	2.6	-
流産	5.4	-	4.8	6.6	6.5	5.4	2.6	-
治療への迷い	18.5	-	23.8	26.3	18.1	19.6	7.9	-
病院への不満	11.2	-	4.8	11.8	12.3	12.5	10.5	-
不妊への不安	8.8	-	9.5	9.2	10.1	7.1	7.9	20.0
治療のやめ時	4.6	-	-	1.3	0.7	10.7	13.2	-
仕事との両立	2.9	50.0	-	2.6	6.5	-	-	-
自分自身のこと	18.3	-	9.5	15.8	17.4	22.3	31.6	-
夫とのこと	15.4	-	9.5	19.7	18.8	11.6	7.9	40.0
周囲との人間関係	9.0	50.0	9.5	10.5	6.5	11.6	5.3	20.0
2人目不妊	6.1	-	-	3.9	9.4	8.0	-	-
子どものいない人生	4.6	-	-	-	1.4	4.5	26.3	40.0

【3】「家族計画研究センター」では、ピルの疑問に答える「OCサポートコール」「OCコール」「OCヘルプデスク」と銘付けた電話相談を開通しているが、その相談件数の推移(図4)と、主な相談項目をまとめた(表2)。

【4】2016年度に実施した「第8回男女の生活と意識に関する調査」結果によれば、「OC/LEP剤(実際の設問は「女性ホルモン剤」として)を『使えない』『使いたくない理由』を尋ねると、トップは変わらず「副作用が心配」とある(表3)。17年が経過してもなお、OC/LEP剤に否定的な意見が少なくない日本。

一方、「将来は使いたいが今は使えない」と回答している女性は21・3%、概算55万人に相当している。「いずれは使いたいと考えている」女性たちが安心してOC/LEP剤を使用できるようにするためには、「使いたくない理由」を一つ一つ検証し、その問題の解決に努めることが、私たち保健医療従事者の責任ではないだろうか。

「東京都不妊・不育ホットライン」の相談件数は2017年度は410件

東京都から委託されて開設している「東京都不妊・不育ホットライン」は1997年2月にスタートしたが、以来2018年3月までの相談総件数は1万4071件を数えている。

全国の不妊専門相談センターや不妊治療施設などでも電話相談窓口を開設していることから、相談件数は00年の1176件をピークに減少傾向にある。

「思春期・FPホットライン」の相談件数、17年度は1504件

「家族計画の歩み」(近藤勇著)によると、

本会が「思春期」を対象とした電話相談を開通したのは1979年9月とあるが、当時の相談カードはすでに廃棄されておらず、相談件数や内容を確かめることはできない。筆者が本会に加わったのは88年4月。以来、相談カードをデータベース化しており、2017年度までの相談件数は14万1101件(男性8万2737件、女性5万8364件)を数えている(図5)。性別5段階級別に見た相談主訴の上位10位までを表5にまとめた。

本セミナーは、「(公社)日本助産師会の後援、ジェクス(株)からは事業協賛、あすか製薬(株)、MSD(株)、科研製薬(株)、バイエル薬品(株)、富士製薬工業(株)、持田製薬(株)からは指導者のための避妊と性感染症予防セミナー(SRHセミナー)」が主催。本紙を借りて厚くお礼申し上げます。

表5 「思春期・FPホットライン」(2017年度)性別・年齢階級別・相談主訴の上位10位まで

	男性								女性							
	全体	10歳未満	10~14歳	15~19歳	20~24歳	25~29歳	30~34歳	35歳以上	全体	10歳未満	10~14歳	15~19歳	20~24歳	25~29歳	30~34歳	35歳以上
合計	1,162	5	195	881	69	6	3	3	342	4	27	128	81	53	14	35
自慰	26.1	20.0	28.2	26.7	15.9	16.7	-	-	34.2	-	3.7	27.3	42.0	39.6	57.1	51.4
包茎	20.7	-	13.3	22.9	17.4	-	-	-	11.7	-	3.7	13.3	13.6	9.4	7.1	14.3
性器	12.8	-	14.9	12.7	11.6	-	-	-	10.2	-	-	5.5	12.3	24.5	28.6	2.9
射精	9.0	40.0	14.9	7.8	5.8	-	-	-	7.0	-	37.0	10.2	-	1.9	-	-
性欲	5.0	-	3.1	4.9	11.6	16.7	-	-	5.3	-	7.4	7.8	6.2	1.9	-	-
問題行動	3.7	20.0	6.7	2.7	5.8	-	-	33.3	5.0	-	11.1	6.3	2.5	3.8	-	5.7
近親姦	3.5	-	1.5	4.2	1.4	-	-	-	3.8	-	11.1	5.5	3.7	-	-	-
病気	3.2	-	3.1	3.1	2.9	-	33.3	33.3	3.2	25.0	-	3.9	4.9	-	-	2.9
性交	2.6	-	1.5	2.4	4.3	50.0	-	-	2.9	-	-	3.1	4.9	-	7.1	2.9
妊娠不安	1.9	-	0.5	1.9	2.9	16.7	33.3	-	2.6	-	-	5.5	1.2	1.9	-	-

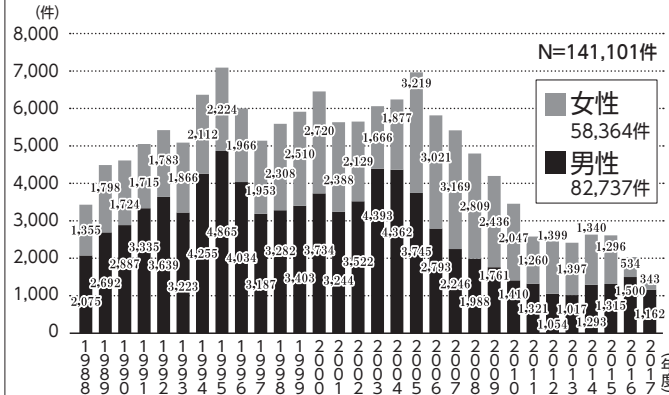


図5 「思春期・FPホットライン」相談件数の年度別推移(1988~2017年度)

「こちらから提案するのだから」とAさん。「要するにタイピャあなかつたんだよ」と口にするのを抑えたのは言うまでもありません。

最新の国勢調査結果から未婚率の年次推移を見ますと、25~29歳の男性では1980年が55・2%であったのが2015年では72・7%と17・5ポイント、女性は24・0%が61・3%と37・3ポイントも上昇しています。

この10年ほど、30~4歳までの未婚率には男女とも上げ止まり感があります。

この10年ほど、30~4歳までの未婚率には男女とも上げ止まり感があります。

「思春期から提案するのだから」とAさん。「要するにタイピャあなかつたんだよ」と口にするのを抑えたのは言うまでもありません。

最新の国勢調査結果から未婚率の年次推移を見ますと、25~29歳の男性では1980年が55・2%であったのが2015年では72・7%と17・5ポイント、女性は24・0%が61・3%と37・3ポイントも上昇しています。

この10年ほど、30~4歳までの未婚率には男女とも上げ止まり感があります。

この10年ほど、30~4歳までの未婚率には男女とも上げ止まり感があります。

【3】「家族計画研究センター」では、ピルの疑問に答える「OCサポートコール」「OCコール」「OCヘルプデスク」と銘付けた電話相談を開通しているが、その相談件数の推移(図4)と、主な相談項目をまとめた(表2)。

【4】2016年度に実施した「第8回男女の生活と意識に関する調査」結果によれば、「OC/LEP剤(実際の設問は「女性ホルモン剤」として)を『使えない』『使いたくない理由』を尋ねると、トップは変わらず「副作用が心配」とある(表3)。17年が経過してもなお、OC/LEP剤に否定的な意見が少なくない日本。

一方、「将来は使いたいが今は使えない」と回答している女性は21・3%、概算55万人に相当している。「いずれは使いたいと考えている」女性たちが安心してOC/LEP剤を使用できるようにするためには、「使いたくない理由」を一つ一つ検証し、その問題の解決に努めることが、私たち保健医療従事者の責任ではないだろうか。

「東京都不妊・不育ホットライン」の相談件数は2017年度は410件

東京都から委託されて開設している「東京都不妊・不育ホットライン」は1997年2月にスタートしたが、以来2018年3月までの相談総件数は1万4071件を数えている。

全国の不妊専門相談センターや不妊治療施設などでも電話相談窓口を開設していることから、相談件数は00年の1176件をピークに減少傾向にある。

本会が「思春期」を対象とした電話相談を開通したのは1979年9月とあるが、当時の相談カードはすでに廃棄されておらず、相談件数や内容を確かめることはできない。筆者が本会に加わったのは88年4月。以来、相談カードをデータベース化しており、2017年度までの相談件数は14万1101件(男性8万2737件、女性5万8364件)を数えている(図5)。性別5段階級別に見た相談主訴の上位10位までを表5にまとめた。

本セミナーは、「(公社)日本助産師会の後援、ジェクス(株)からは事業協賛、あすか製薬(株)、MSD(株)、科研製薬(株)、バイエル薬品(株)、富士製薬工業(株)、持田製薬(株)からは指導者のための避妊と性感染症予防セミナー(SRHセミナー)」が主催。本紙を借りて厚くお礼申し上げます。

表5 「思春期・FPホットライン」(2017年度)性別・年齢階級別・相談主訴の上位10位まで

	男性								女性							
	全体	10歳未満	10~14歳	15~19歳	20~24歳	25~29歳	30~34歳	35歳以上	全体	10歳未満	10~14歳	15~19歳	20~24歳	25~29歳	30~34歳	35歳以上
合計	1,162	5	195	881	69	6	3	3	342	4	27	128	81	53	14	35
自慰	26.1	20.0	28.2	26.7	15.9	16.7	-	-	34.2	-	3.7	27.3	42.0	39.6	57.1	51.4
包茎	20.7	-	13.3	22.9	17.4	-	-	-	11.7	-	3.7	13.3	13.6	9.4	7.1	14.3
性器	12.8	-	14.9	12.7	11.6	-	-	-	10.2	-	-	5.5	12.3	24.5	28.6	2.9
射精	9.0	40.0	14.9	7.8	5.8	-	-	-	7.0	-	37.0	10.2	-	1.9	-	-
性欲	5.0	-	3.1	4.9	11.6	16.7	-	-	5.3	-	7.4	7.8	6.2	1.9	-	-
問題行動	3.7	20.0	6.7	2.7	5.8	-	-	33.3	5.0	-	11.1	6.3	2.5	3.8	-	5.7
近親姦	3.5	-	1.5	4.2	1.4	-	-	-	3.8	-	11.1	5.5	3.7	-	-	-
病気	3.2	-	3.1	3.1	2.9	-	33.3	33.3	3.2	25.0	-	3.9	4.9	-	-	2.9
性交	2.6	-	1.5	2.4	4.3	50.0	-	-	2.9	-	-	3.1	4.9	-	7.1	2.9
妊娠不安	1.9	-	0.5	1.9	2.9	16.7	33.3	-	2.6	-	-	5.5	1.2	1.9	-	-

「こちらから提案するのだから」とAさん。「要するにタイピャあなかつたんだよ」と口にするのを抑えたのは言うまでもありません。

最新の国勢調査結果から未婚率の年次推移を見ますと、25~29歳の男性では1980年が55・2%であったのが2015年では72・7%と17・5ポイント、女性は24・0%が61・3%と37・3ポイントも上昇しています。

この10年ほど、30~4歳までの未婚率には男女とも上げ止まり感があります。

この10年ほど、30~4歳までの未婚率には男女とも上げ止まり感があります。

「こちらから提案するのだから」とAさん。「要するにタイピャあなかつたんだよ」と口にするのを抑えたのは言うまでもありません。

最新の国勢調査結果から未婚率の年次推移を見ますと、25~29歳の男性では1980年が55・2%であったのが2015年では72・7%と17・5ポイント、女性は24・0%が61・3%と37・3ポイントも上昇しています。

この10年ほど、30~4歳までの未婚率には男女とも上げ止まり感があります。

この10年ほど、30~4歳までの未婚率には男女とも上げ止まり感があります。

本会家族計画研究センター 2017年度主な業績等一覧

【著書】

- 1) 北村邦夫・伊藤理佐:ティーンズ・ボディブック新装改訂版、第3版、中央公論新社、東京、2018
- 2) (監修)北村邦夫・芦野由利子:IPPFセクシュアル/リプロダクティブ・ヘルス用語集、JOICFP、102頁、東京、2017
- 3) 北村邦夫:10代の後輩における僕の性教育、第62刷、日本家族計画協会、37頁、東京、2017
- 4) 北村邦夫:思春期の君たちにおける僕の性教育、第18刷(一部改訂)、日本家族計画協会、32頁、東京、2017

【共著】

- 1) 北村邦夫:Chapter 2 思春期から青年期のあなたに 07 知っておきたい緊急避妊のこと、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(編著 吉村泰典)、44-49、毎日新聞出版、東京、2018
- 2) 北村邦夫:最新保健体育 [改訂版] 教授用参考資料、2-2 性意識と性行動の選択、216-223、大修館書店、東京、2017
- 3) 北村邦夫:最新保健体育 [改訂版] 教授用参考資料、2-5 家族計画と人工妊娠中絶、242-251、大修館書店、東京、2017

【パンフレットなど】

- 1) 北村邦夫:感染症豆知識 「性感染症の動向〜子宮頸がんの原因ウイルスであるHPVを話題に」、都医ニュース Vol.624、7、東京都医師会、2018年2月15日
- 2) 北村邦夫:MOVING 特集1「女性ホルモンと生涯を通じた女性の健康」、北九州市立男女共同参画センター ムーブ、vol.83:2-3、2017年10月

【論文】

- 1) 北村邦夫:総論 地域で総合診療医が関わる性教育・避妊教育、月経地域医学、12月号 31(12):11-16、2017
- 2) 北村邦夫:聞いて納得!薬剤師注目の急上昇ワード 第26回「緊急避妊薬」、調剤と情報 10月号、23(14):41-45、2017
- 3) 北村邦夫:特集 思春期一その正しい理解と対応 6.思春期の性と避妊、最新女性医療 (Women's Healthcare Update)、4(2):88-95、2017
- 4) 北村邦夫:東京地区におけるクラミジア・トラコモナスおよび淋(りん)菌検査の実施成績、東京都予防医学協会年報2017年度版 性感染症検査、第46号:131-136、2017
- 5) 北村邦夫:女性内分泌クリニカルエッセイ90(編集 百枝幹雄) Q60 OCの使い分けは?、CLINICAL QUESTION、診断と治療社、136-139、2017
- 6) 北村邦夫:女性内分泌クリニカルエッセイ90(編集 百枝幹雄) Q61 OCを勧めるコツと、服用を継続させるコツとは?、CLINICAL QUESTION、診断と治療社、140-143、2017
- 7) 北村邦夫:女性内分泌クリニカルエッセイ90(編集 百枝幹雄) Q62 緊急避妊薬の使い方は?、CLINICAL QUESTION、診断と治療社、144-147、2017
- 8) 北村邦夫:女性内分泌クリニカルエッセイ90(編集 百枝幹雄) Q63 まだ日本に導入されていない避妊法にはどのようなものがあるか?、CLINICAL QUESTION、診断と治療社、148-151、2017

【学会発表など】

- 1) 北村邦夫:企画セッション:少子化とセクシュアリティ 「セックス嫌いな若者たち一その真相を探る」、日本人口学会2017年度第2回東日本地域部会、2018年3月24日、東京(60人)
- 2) 杉村由香理・北村邦夫:日本人女性が男性主導の避妊法を変えられないのは?、第58回日本母性衛生学会総会・学術集会、10月7日、神戸国際会議場、神戸(100人)
- 3) 杉村由香理・北村邦夫:婚姻関係にある男女のセックスレス化がさらに進む、第58回日本母性衛生学会総会・学術集会、10月6日、神戸国際会議場、神戸(100人)
- 4) (座長)北村邦夫:教育講演3「生殖医療におけるケアと倫理」(演者 柴原浩章 兵庫医科大学産科婦人科教授)、第58回日本母性衛生学会総会・学術集会、10月6日、神戸国際展示場2号館、神戸(500人)
- 5) (座長)北村邦夫:～女性の活躍を応援しよう～月経は健康のパロメーターですか?(演者 種部恭子 女性クリニック We! TOYAMA院長)、第36回日本思春期学会総会・学術集会、8月27日、宮崎シーガイア コンベンションセンター 4F 天瑞、宮崎(230人)
- 6) 杉村由香理・北村邦夫:優秀口演「性交開始年齢に影響を及ぼす要因に関する研究」、第36回日本思春期学会総会・学術集会、8月26日、宮崎シーガイア コンベンションセンター、宮崎(100人)
- 7) 杉村由香理・北村邦夫:国民は「性に関する事柄」の何をいつまでに知るべきだと考えているか、第36回日本思春期学会総会・学術集会、8月27日、宮崎シーガイア コンベンションセンター、宮崎(100人)
- 8) (Moderator) Kunio Kitamura: Cervical cancer protection in Japan: Where are we now? (Speaker 1) Yutaka Ueda.MD, Ph.D, Proposal for a more efficient future strategy for protection against cervical cancer in Japan (Speaker 2) Asami Yagi, BFA, The 21st International Epidemiological Association (IEA) / World Congress of Epidemiology (WCE2017), 20 Aug., Sonic City, Saitama, Japan (240人)
- 9) (Moderator) Kunio Kitamura: Home sperm test with a novel device for male infertility screening using smartphome. (Speaker) Yoshimoto Kobori MD, Ph.D, The 21st International Epidemiological Association (IEA) / World Congress of Epidemiology (WCE2017), 22 Aug., Sonic City, Saitama, Japan (130人)

【主な講演会】

- 1) 北村邦夫:豊島区医師会学術講演会(医師対象)、これが性感染症だ!性の健康教育の中でどう語るか?、池袋、2018年3月22日(50人)
- 2) 北村邦夫:岩倉高等学校 平成29年度教職員研究会(教職員対象)、高校生の豊かな性と生を考える、上野、2018年3月22日(100人)
- 3) 北村邦夫:本会社会貢献事業:京都光華女子大学助産学専攻科開設記念講演、リプロダクティブ・ヘルス/ライツとは～豊かな性を生かすためのヒント～、2018年3月21日(100人)
- 4) 北村邦夫:本会社会貢献事業:茨城県立中央看護専門学校、豊かな性を生かすためのヒント、2018年2月26日(250人)
- 5) 北村邦夫:本会社会貢献事業:新潟青陵大学、豊かな性を生かすためのヒント、2017年11月26日(180人)
- 6) 北村邦夫:本会社会講演事業:福岡教育大学、リプロダクティブ・ヘルス/ライツ、2017年7月21日(230人)
- 7) 北村邦夫:杉並学院高等学校性教育講演、思春期の性どころ～高校生として、知らなければいけないこと/注意しなければいけないこと～、杉並学院高等学校体育館、11月29日、杉並区(生徒485人、教職員35人、計520人)
- 8) 北村邦夫:福島県学校保健会北会津支部保健主事・養護教諭合同研修会、思春期の子ども達のために～性に関する指導者へのメッセージ～、11月8日、福島(80人)
- 9) 北村邦夫:性教育講演会「中学生の性と生」、日本大学豊山中学校、11月1日、東京(550人)
- 10) 北村邦夫:日本性科学連合(JFS)第18回性科学セミナー、これからのオチンチンの話をしよう～男性セクシュアリティへの理解と支援～、電話相談からみるオチンチンの悩み、大阪府立大学I-Siteなんば、大阪、10月14日(150人)
- 11) 北村邦夫:2017年度 子ども・専門講座3「最近の若者の性行動の特性一結婚しない、セックスしない若者一」、明治安田こころの健康財団8階講義室、高田馬場、10月8日(75人)
- 12) Kunio Kitamura: Initiative in adolescent sexual reproductive health/Situation analysis and advocacy in ASRH, JOICFP 妊産婦の健康改善 (B)、10月5日、保健会館新館10階、東京(15人)
- 13) 杉村由香理: 思春期保健の取組み～クリニック・電話相談の運営、5Sの実践について、JOICFP 妊産婦の健康改善 (B)、10月5日、保健会館新館10階、東京(15人)
- 14) 北村邦夫:札幌女性医療フォーラム、リプロダクティブ・ヘルスにおける最近の話題(座長 齋藤麻 札幌医科大学産科婦人科教授)、札幌グランドホテル 本館3階「新緑」の間、9月23日、札幌(40人)
- 15) 北村邦夫:【医療者・報道関係者対象セミナー】〈予防接種とコミュニケーション〉～メディア、専門家は何を伝え、伝えていないか～〈Vaccination & Communication〉What are and are not properly informed by media and clinical experts?、思春期女性への健康支援への立場から、国立国際医療研究センター DCC 予防接種支援センター、新宿、東京、8月23日(70人)

- 16) Kunio Kitamura: Improvement of Maternal Health (A)2017, Initiative in adolescent sexual reproductive health/Situation analysis and advocacy in ASRH. (思春期保健の課題の実態把握と思春期分野におけるアドボカシーの実践について)、JICA・JOICFP主催、5月25日、保健会館新館10階(11人)
- 17) 杉村由香理: Improvement of Maternal Health (A)2017, 思春期保健の取組み～クリニック・電話相談の運営、5Sの実践について、JICA・JOICFP主催、5月25日、保健会館新館10階(11人)
- 18) 北村邦夫:韓国ソウル大学医学部医療人文学部長キムジョ教授とジュンホ氏受入れセミナー、Good Practice of Japan Family Planning Association (JFPA) (家族計画からリプロダクティブ・ヘルス・ライツへ)、JOICFP主催、保健会館新館2階(2人)
- 19) Kunio Kitamura: Initiative in adolescent sexual reproductive health/Situation analysis and advocacy in ASRH, JOICFP 妊産婦の健康改善 (A)、5月25日、保健会館新館10階、東京(12人)
- 20) 杉村由香理: 思春期保健の取組み～クリニック・電話相談の運営、5Sの実践について、JOICFP 妊産婦の健康改善 (A)、5月25日、保健会館新館10階、東京(12人)

【連載】

- 1) 連載:中央公論新社(婦人公論)、WEB KERAKU 女性の悩みに答えます。「Dr.北村の「性」相談」(第24話～第35話)
- 2) 連載:毎日新聞朝刊、「Dr.北村が語る現代思春期」(第26話～第47話)

【その他ー1】機関紙「家族と健康」

- 1) 北村邦夫:本会の発展に尽力した近泰男会長が逝去、家族と健康12月号(第765号)、1、2017
- 2) 北村邦夫:東京都不妊・不育ホットラインの20年間～何がどう変わったか～、家族と健康11月号(第764号)、4-5、2017
- 3) 北村邦夫:本会家族計画研究センター2016年度事業実績報告、家族と健康6月号(第759号)、1/4-5、2017
- 4) 北村邦夫:ジャパン・セックスサーベイ2017、家族と健康4月号(第757号)、4-5、2017

【その他ー2】メディア報道関連

- 1) 緊急避妊薬市販化先送り、「当事者軽視」高まる批判、産む選択女性の意思で、北海道新聞、3月1日
- 2) 自傷行為 生きたいからなのです、切り抜き情報 健康にてらしい、自殺とネット SOSを見逃さない、Nihon-Mic、2月5日発行、東京、2018
- 3) INSIGHTS: Dramatic surge in cases of syphilis puzzles experts, The Japan Times, Tuesday, 30 Jan., 2018
- 4) 「梅毒」が急増 気づかず進行、早期検査を、産経新聞、1月23日
- 5) 緊急避妊薬の市販化先送り パパコメ9割賛成も「性急」、日経産業新聞、1月16日
- 6) 緊急避妊薬 当事者抜き議論、毎日新聞 くらしナビ ライフスタイル、12月25日
- 7) アフタービル市販化に医師会が猛反対 世界の潮流と真逆のトンデモ決定、週刊金曜日(1162号)、11月24日、2017
- 8) 緊急避妊薬のOTC化、圧倒的世論を受けてもやはり不可、Diamond online、11月16日
- 9) 異色の大学教授 高橋健太郎先生、高橋健太郎教授退任記念業績集、滋賀医科大学 総合産科産婦人科医療センター、36-37、2017年11月1日
- 10) アフタービル、やはり買えない? 緊急避妊薬を巡る攻防、日本経済新聞 電子版、9月19日 <https://www.nikkei.com/article/DGXMZO21172620V10C17A900000/>
- 11) ワクワクの安全性をどう伝えるか、CareNet、9月15日、<https://www.carenet.com/news/general/carenet/44640>
- 12) 「男性がコンドーム、女性がピルで対等」避妊を男性任せにしている日本のセックス、excite、8月23日 http://www.excite.co.jp/News/entertainment_g/20170823/Cyzowoman_201708_post_150234.html
- 13) レイプ被害に遭ったら必要なのは、「緊急避妊薬」の市販化が見送られた理由、サイゾー・ウーマン (Cyo Woman)、8月22日 http://www.cyzowoman.com/2017/08/post_150216_1.html
- 14) 性の悩みに男女差くっきり LGBT、性交痛、頻度などより踏み込んだ内容を調査、健康百科、4月5日 <http://kenko100.jp/articles/170405004280/>

Seminar Information

第103回 受胎調節実地指導員認定講習会

知識のブラッシュアップがより身近に!

本講習会は、保健師、助産師、看護師の方が「受胎調節実地指導員」の国家資格を取得するための講習会です。

市区町村の母子保健の現場で両親学級や思春期保健事業を担当する方、産婦人科で患者さんの避妊指導に当たられる方、出前性教育や意図しない妊娠の相談に携わる助産師の方など、修了者の方々はそれぞれの領域で講習会の学びを生かしています。

【開催日】7月23日(月)～27日 娠中絶、セクシュアリティ、

第9回 睡眠保健指導セミナー

メンタルヘルス対策としての睡眠保健指導

最近「睡眠負債」という言葉がメディアでも取り上げられ、注目されているように、「睡眠」に関する問題への対策の重要性が指摘されています。軽視されがちな「睡眠」ですが、睡眠不足や不眠などの問題を抱えたまま放置すると、脳のパフォーマンスの低下はもちろんのこと、免疫機能の低下やうつ病、生活習慣病や肥満の原因、がんなどの深刻な疾病につながる可能性があります。

そこで本セミナーは、特に不眠と相互に作用していることが多く報告されている、うつ病やメンタル不調の早期発見等を目的とした「睡眠保健指導」ができる保健師等の人材育成を目指します。睡眠の保健指導の進め方を、ロールプレイを通して実践的に学ぶことができ、皆さまが実施す

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2回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～	大阪	6月9日(土)	10,800円
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)	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(パーシックス編)	東京	8月4日(土)	10,800円 思春期保健相談士は8,640円
第81回思春期保健セミナーコースI(総論編)	東京		32,400円 思春期保健相談士は16,200円
第82回思春期保健セミナーコースI(総論編) ※中継	大阪	9月15日(土)～17日(月・祝)	各21,600円 思春期保健相談士は16,200円
第83回思春期保健セミナーコースI(総論編) ※中継	福岡		
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

*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。

セミナーの一覧、詳細、お申し込みは本会HPから!

【受講料(税込)】1万8000円+テキスト代「睡眠保健指導マニュアル」(日本家族計画協会発行)10800円

【講師】異あさみ(浜松医科大学医学部看護学教授)

【対象者】産業界保健分野の保健師・看護師・管理栄養士

【会場】平和と労働センター・全労連会館(東京都文京区)

【開催日】8月5日(日)

【対象者】保健師、助産師、看護師のいずれかの有資格者 ※資格認定を受けられない場合、看護教員、薬剤師、医師も受講できます

【講師(敬称略)】北村邦夫 勝部まゆみ、堀成美、佐藤孝道、吉村泰典、大川玲子、寺内公一、丸本百合子、齋藤益子、三橋裕行、杉村由香理 ほか

【会場】「敬称略」北村邦夫 勝部まゆみ、堀成美、佐藤孝道、吉村泰典、大川玲子、寺内公一、丸本百合子、齋藤益子、三橋裕行、杉村由香理 ほか

マークをクリックいただくと関連ウェブサイトをご覧いただけます。

海外情報クリップ

■実態調査と背景因子のメタ解析

北米で行われた調査によると、個人のスマートフォンを初めて手に入れる平均年齢は10・3歳です。そして、未成年者が

未成年のセクティングとスマートフォンの普及

このようなモバイルを使って性の画像や動画、メッセージなどを送ったり送り返したりする行為、つまり「セクティング」が問題視されるようになり、これまでに相当数の調査報告が発表されました。しかし、その実態や背景の全体像はよく見えていないのが現状です。そこで、カナダのカルガリー大学心理学部のシエリ・マディガン氏らの研究グループは、1990〜2016年の18歳未満を対象とした39件の調査報告をメタ解析し、そ

の結果を発表しました。これによると、「セクティングをしたことがあり」という割合は男女全体の約15%、「セクティングされた」とつづいて画像やメッセージを送り付けた割合は27%でした。さらに、送られた画像やメッセージを、無断で他人へ転送した割合は12%、その転送されたものを見た割合は8%という結果でした。

これまでの想定では、同年代の男子に迫られると8人に1人がばらまきや全体半数を超え、人目に触れずに情報を共有できる環境の中で、なん

で、正確な肥満度を測れるのかどうか、読者の方々は疑問に思われたこととありませんか。BMIの他にもエックス線を

肥満の基準と中高年女性

■BMIとエックス線吸収法

で、正確な肥満度を測れるのかどうか、読者の方々は疑問に思われたこととありませんか。BMIの他にもエックス線を

に、BMI値とDXA法で測定した体脂肪率を比較して精度検定を行いました。アメリカではBMI

を、81人の健康な女性被験者(20〜35歳)に行いました。使用したOCは

るもの)を付けるという方法です。その結果、ベースラインのスコアから見て、OCと偽薬を使用した5

性機能に対するDHEAの効果

■経口避妊薬(OC)との併用

OCの使用を続ける性刺激や性覚醒(性的刺激にポジティブに反応する状態)が低下する女性がいるといわれています。このような女性に対して、デヒドロ

を、81人の健康な女性被験者(20〜35歳)に行いました。使用したOCは

るもの)を付けるという方法です。その結果、ベースラインのスコアから見て、OCと偽薬を使用した5

るもの)を付けるという方法です。その結果、ベースラインのスコアから見て、OCと偽薬を使用した5

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

EC・OCコール ☎03(3267)1404 ● OCヘルプデスク ☎03(6280)8404 ● OCサポートコール ☎03(3267)4104

市谷クリニックへようこそ!

問題です。「ゴザリホ別母でお願いします」はどんな意味でしょうか? このところ、DVや親の責任放棄などを理由に家を出した、居場所のない女の子たちを保護する活動をしている特定非営利活動法人BONDプロジェクト代表の橋本さん(以下「橋本さん」)と「一緒に暮らす機会に何度か恵まれています」。

「そのパワーはどこから来るの?」と尋ねると、間髪入れずに「危なっかしい子を目の前にしたら、そのまま帰さないでしょ、その繰り返し」と。その熱意に圧倒されながら、彼女を通して、「居場所のない女の子」という現状を、ほんの一部ですが垣間見させてもらっています。

「神?」は全て援助交際を意味します。日光、園校と文字を変換することもあるそうです。「神待ち」は家出した少女が泊めてくれる男性(神)を探している状態。女性の弱みに付け込んで自分の

抱えている女の子からの相談があり、当事者との接触が全くない訳ではないのですが、橋さんいわく、言葉で要領よく説明

で、正確な肥満度を測れるのかどうか、読者の方々は疑問に思われたこととありませんか。BMIの他にもエックス線を

に、BMI値とDXA法で測定した体脂肪率を比較して精度検定を行いました。アメリカではBMI

を、81人の健康な女性被験者(20〜35歳)に行いました。使用したOCは

るもの)を付けるという方法です。その結果、ベースラインのスコアから見て、OCと偽薬を使用した5

るもの)を付けるという方法です。その結果、ベースラインのスコアから見て、OCと偽薬を使用した5

るもの)を付けるという方法です。その結果、ベースラインのスコアから見て、OCと偽薬を使用した5

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

EC・OCコール ☎03(3267)1404 ● OCヘルプデスク ☎03(6280)8404 ● OCサポートコール ☎03(3267)4104

市谷クリニックへようこそ!

シリーズ

妊娠前から考えて行動する重要性

第1回

(全4回)

妊産婦を取り巻く環境の変化と医療従事者の役割〈前編〉

慶應義塾大学医学部産婦人科教授

田中守

今月より4回にわたってお送りする「妊娠前から考えて行動する重要性」。第1回目は本会薬酸普及プロジェクト専門家会議委員長でもある慶應義塾大学の田中守氏に、日本人女性の痩せ志向や不妊の問題、薬酸摂取の利点などについて、お話を伺いました。

(編集部)

「不妊」を社会的側面から考える

不妊の原因はいろいろありますが、晩婚化とそれに伴う卵子の老化による問題が一番大きいでしょう。それを不妊と言いますが、37歳以上の女性では急激に妊娠率が下がり、流産率は上がります。しかしながら、日本では若くして妊娠される方が少なく、妊娠率が下がってくる年齢になってから、結婚なり、妊娠を考えると、政府のサポートがかなり大きい。フランスでは不妊治療にかかる費用がほぼ無料です。先日フランスの医学部に聞いたら、卵子提供も無料だと言っていました。



田中守氏

した。イスラエルでは、精子提供も無料なので、女性が子どもを欲しいと思った瞬間に、国からのサポートをほぼ無料で受けることができます。

子どもを産んでからの社会的サポートも大切ですが、フランスでは、託児は近所に住む中高年女性にお願いすることが多いようです。そうすると、子どもを預ける人は知っている人に頼むので安心だし、預かる女性たちも仕事とお金がもらえる。近所同士で多少の時間の融通は利き、双方必要です。

女性の痩せ志向は妊娠時にも影響する

晩婚化の一方で、若い女性の健康面にもいろいろな問題があります。テレビを見てみると、痩せているアイドルや女優がほとんど出てくるので、「ああいう人が一番きれいなんだ」と頭の中に刷り込まれていく。私なんかテレビを見ながら、あの子は骨粗しょう症になっていくんじゃないかと、いろいろな心配しちゃうんですけどね(笑)。

最近の学会では、女性アスリートの問題がかなり取り上げられるようになってきています。そういうことで、ビルを飲むなりして、養子縁組の考え方も国によって違います。米国では、養子縁組は珍しいことではありません。白人の夫婦が東洋人や黒人の子どもを連れていても全然不思議じゃないです。でも日本だったら、白人の子を連れてい

ま〜いっている。

子ども一人ごとの手当が付いて、託児以外の子育て支援も手厚い。つまり根本的なハードルが、日本に比べると非常に低い。出生率も上がっているという話を聞くと、日本はまだまだかなというところはあります。

多様性への寛容さ

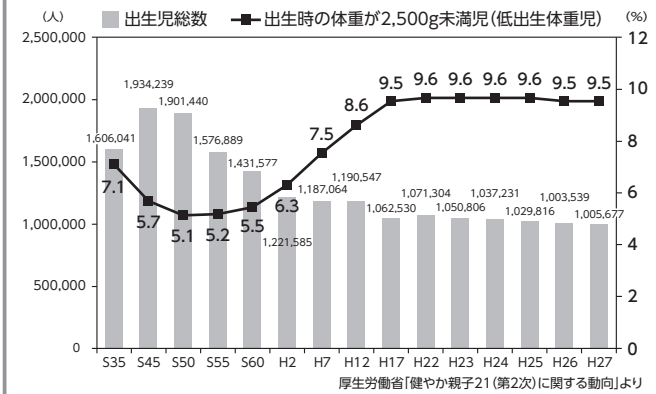
私自身は、外來では、不妊ではなく妊娠された方を主に診ています。妊婦さんの年齢は幅広く、40歳を過ぎていく人も大勢います。最高齢は59歳で、この方は卵子の提供を受けての妊娠でした。他人の卵子で妊娠されている方、夫以外の人の精子で妊娠する方、性同一性障害の方もいらっしゃる。

そういう多様性に対して社会がどれだけ寛容かというところは、妊娠・出産・子育て全般に関わってくると思います。養子縁組の考え方も国によって違います。米国では、養子縁組は珍しいことではありません。白人の夫婦が東洋人や黒人の子どもを連れていても全然不思議じゃないです。でも日本だったら、白人の子を連れてい

葉酸摂取や妊娠中の適切な体重の増加で予防が可能な課題が解決していない

- 神経管閉鎖障害の一つである二分脊椎は、1万出生当たり5~6人程度の発症
- 低出生体重児の割合が減らない

出生数及び低出生体重児の割合の年次推移



前には、太らせない産科が流行り、妊娠中の体重を管理してくれるというところで、喜んで通う妊婦さんが大勢いました。ヨーロッパやロシアで、フィギュアスケート選手として活躍していた時はすごく細くて、お母さんになった時との差が大きい人がいますよね。シンガポールでも、妊婦の糖尿病や肥満の方が深刻です。でも日本や韓国では、痩せることを目標にする女性が多いためか、妊婦さんも太らない傾向にあります。

対策を打てば予防できる障害もある

臨床で感じるのは、ワクチン接種に関する国の対応の甘さです。風疹やはしか、あるいは子宮頸がんワクチンでも、国がお金を出して打てばいい。諸外国では、子どもたちにワクチンを打って、打たない子は登校させないぐらいのことをしています。

二分脊椎症については、ワクチンと同様、予防する方法があるにもかかわらず、積極的な対策を打っていない現状があります。女子栄養大学の香川靖雄先生が昨年の講義を推奨しています。

葉酸配合サプリメント

海外では、妊娠に関わる教育や支援が行き届いている国もあります。米国の栄養補助食品からわかる栄養補助食品から1日400μgのモノグルタミン酸型葉酸を摂取することを推奨しています。

海外の人だけでなく、日本人の話をチャットがあるときに、実際に勧められるような、品質と安全性を重視した製品が存在する、というのは大事です。

海外の人だけでなく、日本人の話をチャットがあるときに、実際に勧められるような、品質と安全性を重視した製品が存在する、というのは大事です。

「葉酸を飲むならこれです」と言える具体的な製品があるかないかで、妊娠前や妊娠中の女性への説明がだいぶ違ってきます。

海外では、妊娠に関わる教育や支援が行き届いている国もあります。米国の栄養補助食品からわかる栄養補助食品から1日400μgのモノグルタミン酸型葉酸を摂取することを推奨しています。

海外では、妊娠に関わる教育や支援が行き届いている国もあります。米国の栄養補助食品からわかる栄養補助食品から1日400μgのモノグルタミン酸型葉酸を摂取することを推奨しています。

海外では、妊娠に関わる教育や支援が行き届いている国もあります。米国の栄養補助食品からわかる栄養補助食品から1日400μgのモノグルタミン酸型葉酸を摂取することを推奨しています。

海外では、妊娠に関わる教育や支援が行き届いている国もあります。米国の栄養補助食品からわかる栄養補助食品から1日400μgのモノグルタミン酸型葉酸を摂取することを推奨しています。

思春期のやせについて

思春期から始まる骨の健康

政策研究大学院大学保健管理センター教授 鈴木 眞理

女性ホルモンの役割

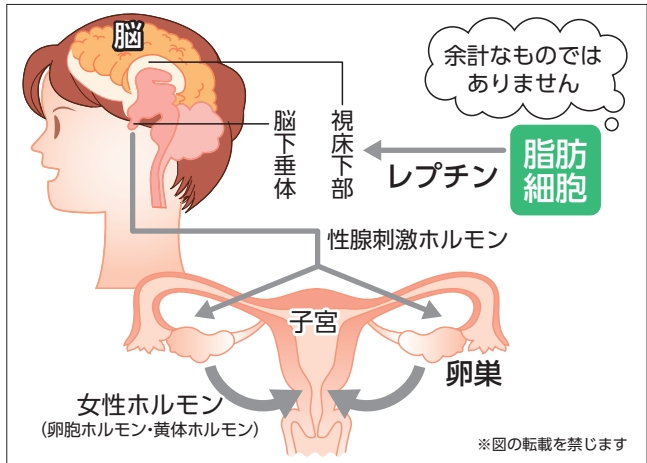
ビタミンはごく微量で体の機能を整える有機化合物です。ほとんどのビタミンは食品から摂取されます。一方、体で作られるビタミンのような物質がホルモンです。

9〜19歳を思春期と呼び、脳からの刺激で、精巣から男性ホルモン、卵巣から女性ホルモンの分泌が増加して始まり、何を引き金になるかはまだ不明ですが、栄養状態によって早まることは知られています。

モンが増えて、身長がぐんと伸びます。小学生では、女子は男子より背の伸びが早く、男子より大きくなりますが、早く伸びが止まり、男子より最終身長は低くなります。これは女性ホルモンのせいです。

6か月遅れて男女とも体重が増加します。女子では男子より皮下脂肪が増えます。胸や腰はふっくら、ウエストはほっそりという女性らしい体型を作っているのは皮下脂肪です。

体重を減らすと月経が止まることは経験的によく知られていました。一般に体脂肪率が12・5%以下になると無月経になります。これは脂肪細胞が作るレプチンというホルモンが原因です。レプチンは脳に作用し



て、女性ホルモンの分泌を促して月経を維持します(図1)。さらに、レプチンには食欲を抑える作用があり、脂肪組織が十分量に達すると食欲を抑えます。レプチンを欠いているネズミは子孫を残せず、肥満になって糖尿病になります。

さらに、骨粗しょう症の強力な予防因子となります。骨は網目状のコラーゲンの土台にカルシウムが付着して、弾力性がある強度を維持しています。骨は常に壊されて作られて、新しいものに入れ替わっています。女性ホルモンは骨からカルシウムの抜け出すのを抑えています。

それ故、閉経後に女性ホルモンが減ると、網目状のコラーゲンなどの土台が崩れ、骨からどんどんカルシウムが抜けて、すかすかの骨になる骨粗しょう症が増えます。老人が寝たきりになる三大原因の一つは骨粗しょう症に関係した骨折です。日本の骨粗しょう症患者は1000万人と推測されています。骨粗しょう症は老年期に骨折して初めて発見されたり、

検診で診断されたりして、患者はやつと食事や運動に気を付けて薬を飲み始めたりしますが、実は遅いのです。思春期に獲得された骨カルシウム量は40歳ごろまで維持されて、女性では閉経を機に急に低下します。男性も老年になるほど低下してしまいます。

インスリン様成長因子Iは長管骨の先端を伸ばして背を伸ばし、骨を強くします。インスリン様成長因子Iは身長が伸びる思春期前半で最も高くなります。女子アスリートの健康陸上長距離走、体操・新体操、バレエ、フィギュアスケートなど、体重や体脂肪を落とすことが競技成績や記録につながり、これらには言うまでもなく栄養、すなわち、体重や体脂肪が重要な役割を果たしています。

女性ホルモンが低いと無月経になるだけでなく、骨密度も低下して疲労骨折のリスクを増加させます。疲労骨折を繰り返すと、選手生命が断たれるだけでなく、その後の心身の健康にも影響を与えます。

財団法人日本陸上競技連盟は「ヘルシーアスリート」をめぐって2014年で、女子アスリートの健康問題として「Body availability」(摂取カロリーより運動カロリーが大きい状態、無月経、骨粗しょう症を挙げ注意喚起しています。このように思春期には、体格、性成熟、骨量という重要な成長があり、これらには言うまでもなく栄養、すなわち、体重や体脂肪が重要な役割を果たしています。

そのために、産業保健師の役割はとても重要となっています。

その一方で、産業保健師は行政保健師と違い、法律に配置義務が明記されていないため、非常に不安定な職種でもあります。

職域保健の現場から

金沢医科大学看護学部講師 中田 ゆかり

長年の産業保健の経験を後進への教育に生かす

本連載では現在、「職域保健における地方、地域」をテーマに、さまざまなエリアの特徴と、そこでの取り組みを紹介しています。今号では、金沢医科大学看護学部講師の中田ゆかりさんに寄稿いただき、産業保健現場と教育現場の両面から語っていただきました。(編集部)

滋賀県での産業保健活動について

私が住んでいる滋賀県を業種別に見ると、「製造業」が最も多く、滋賀県はいわば「モノづくりの県」といえます。私は、看護師、行政保健師などの経験を経て、産業保健師の道に進みました。私の産業保健現場での経験は約20年です。

教育現場での「産業保健」教育について

前述の製薬企業で産業保健師として活動していた間に、長時間残業者の多い職場でメンタル不調者の急増により、ドミノ倒しの状態に陥ったことがありました。その経験から、大学院

また、当該事業所は親会社が2社の合併会社で、親会社2社とプロパー社員の健康診断の委託先は全て異なっており、計3機関。深夜業務に従事者健康診断と特殊健康診断が年に各2回ある。健康診断の調整業務は都合6回分でした。その会社は当時のM&A(企業の合併買収)のありを受けて、次々と別の会社の傘下となる状況が続き、最後には会社の希望退職制度に乗り、

JFPAの教材

7年強で退職しました。2社目は、本社が大抵にある一部上場の製薬企業に勤めていました。1社目と同じく一人職場で、社目と違って一人職場で、会社が違っても、企業風土が違い、産業保健活動の進め方が違っても、当該事業所での経験が活かせるように、前職でも産業保健師として活動していた間に、長時間残業者の多い職場でメンタル不調者の急増により、ドミノ倒しの状態に陥ったことがありました。その経験から、大学院

女性の「やせ」をテーマにした健康メモ

気にしてますか？ やせすぎ注意

JFPAの教材 女性の「やせ」をテーマにした健康メモ

鈴木眞理先生監修 商品番号：202127

気にしてますか？ やせすぎ注意

太り過ぎが体にさまざまな影響を与えることは多くの方に知られていますが、痩せ過ぎについてはどうでしょうか？ この教材は、女性ホルモンの働きから、痩せ過ぎで起こる将来のリスク、痩せの判断基準、拒食症、BMIと骨密度の関連性まで触れています。痩せ志向の強い思春期・若い世代への予防教育に最適です。また、全世代の女性の健康づくり支援や指導でもお使いいただけます。

【価格】 本体1,300円＋税 (部数割引あり)
【仕様】 A4ペラ/1冊50枚綴り (天のり製本) /表カラー・裏2色刷

注文や見本の送付をご希望の方は、本紙同封の申込書から FAX：03(3267)2658

Clickマークをクリックいただくと関連ウェブサイトをご覧いただけます。

南国鹿児島からつなぐピア活動

鹿児島ピアが続く理由

鹿児島大学学術院総合科学域総合教育学系
総合教育機構共通教育センター 体育・健康教育部門

石走 知子

鹿児島ピア活動の現状

鹿児島でのピア活動は、高村寿子先生(日本ピアカウンセリング・ピアエデュケーション研究会代表/自治医科大学名誉教授)の実施された厚生労働科学研究のモデル校として、2003年から活動を開始し、今年で16年目となる。

毎年15~20人の思春期ピアカウンセラー(ピアっ子)を養成し、県・市町村・教育委員会などから依頼を受け、年間ピアエデュケーション5~6回、ピアカウンセリング1回の出前講座を提供しており、出会う中高生は約1500人である。

熱情を持って活動に取り組む伝統

このほか、毎月1回、

1番目の理由に、「鹿情」を挙げたい。

鹿児島ピアの中心である医学部保健学科の学生たちは、講義・実習で多忙を極め、学業を修めるだけでなく大変だ。そんな中、年間を通して依頼されるピア活動の準備・実施・反省をし、次に生かす取り組みに手を抜かない。

先輩と後輩でペアを組んで力を入れ、同年齢のピア活動スキルを伝達する。ピア活動の伝達力を入れ、同年齢のピア活動スキルを伝達する。

先輩と後輩でペアを組んで力を入れ、同年齢のピア活動スキルを伝達する。

先輩と後輩でペアを組んで力を入れ、同年齢のピア活動スキルを伝達する。

先輩と後輩でペアを組んで力を入れ、同年齢のピア活動スキルを伝達する。

先輩と後輩でペアを組んで力を入れ、同年齢のピア活動スキルを伝達する。

先輩と後輩でペアを組んで力を入れ、同年齢のピア活動スキルを伝達する。

先輩と後輩でペアを組んで力を入れ、同年齢のピア活動スキルを伝達する。

一部地域の紹介ではあるが、全国各地で頑張るピア活動メンバーの皆様との参酌の一助になればと思ひ、鹿児島ピア活動が継続理由を振り返り、筆を執らせていただく。

鹿児島ピアは、鹿児島県・鹿児島市・霧島市教育委員会といった地域・行政機関から、学校現場のニーズも取り入れる形で依頼とサポートを受けている。

活動当初は「望まない妊娠・性感染症の防止」のテーマで、母子保健担当部署からの依頼が増えた。思春期の健康課題・健康教育が時流と共に変化することを肌で感じたが、ピア活動の基本理念やスキルを軸にすれば、柔軟に対応できることも実感している。

このことも協同には不可欠で、16年間のピア活動が支えられた要因と考へる。関係各所のご担当者や先生方には感謝の念しかなく、紙面をお借りして御礼を述べさせていただきます。

喜びをお伝えするようになっている。

そして、担当者の方から「ピアっていいですね」との言葉を頂くとき、若者を見守りサポートする大人の一人としてのピア意識を共有できる。

これまでも活動を継続するとともに、新しい試みとして、社会で活躍する鹿児島ピアOG・OBの力を借り、ピアっ子たちの養成や活動を応援する組織「鹿児島ピア研究会」を立ち上げ、整えつつある。昨年度は、鹿児島県から依頼を受け、「20代30代のためのデートDVセミナー」を企画・開催し好評を得た。仕事、プライベート、そして大人ピア活動のバランスには課題があるが、「忙しい中でもできる範囲で助け合おう!」を鹿児島ピア魂の合言葉として励んでいる。

鹿児島島の誇り、西郷隆盛が日本に新しい風を送った明治維新から150

年を振り返ると、



鹿児島ピア活動の一場面



内閣府特命担当大臣表彰(左)と鹿児島大学学長賞(右)の賞状を掲げるピア☆びあ☆かごしまのピアっ子たち

このほか、毎月1回、1番目の理由に、「鹿情」を挙げたい。鹿児島ピアの中心である医学部保健学科の学生たちは、講義・実習で多忙を極め、学業を修めるだけでなく大変だ。そんな中、年間を通して依頼されるピア活動の準備・実施・反省をし、次に生かす取り組みに手を抜かない。先輩と後輩でペアを組んで力を入れ、同年齢のピア活動スキルを伝達する。ピア活動の伝達力を入れ、同年齢のピア活動スキルを伝達する。

先輩と後輩でペアを組んで力を入れ、同年齢のピア活動スキルを伝達する。

先輩と後輩でペアを組んで力を入れ、同年齢のピア活動スキルを伝達する。

先輩と後輩でペアを組んで力を入れ、同年齢のピア活動スキルを伝達する。

先輩と後輩でペアを組んで力を入れ、同年齢のピア活動スキルを伝達する。

先輩と後輩でペアを組んで力を入れ、同年齢のピア活動スキルを伝達する。

先輩と後輩でペアを組んで力を入れ、同年齢のピア活動スキルを伝達する。

先輩と後輩でペアを組んで力を入れ、同年齢のピア活動スキルを伝達する。

今後の鹿児島ピア活動

これまでも活動を継続するとともに、新しい試みとして、社会で活躍する鹿児島ピアOG・OBの力を借り、ピアっ子たちの養成や活動を応援する組織「鹿児島ピア研究会」を立ち上げ、整えつつある。昨年度は、鹿児島県から依頼を受け、「20代30代のためのデートDVセミナー」を企画・開催し好評を得た。仕事、プライベート、そして大人ピア活動のバランスには課題があるが、「忙しい中でもできる範囲で助け合おう!」を鹿児島ピア魂の合言葉として励んでいる。

ピアカウンセリングに興味を持たれた方必見! JFPAのピア関連セミナー

第1回 ピアカウンセリングセミナー

多領域に拡大するピアカウンセリングをアクティブラーニング方式で学ぶ

ピアカウンセリングは「健康な親(第1次)」「思春期保健分野において全国的に展開されました。その評価を踏まえ、現在の「健やか親子21(第2次)」でも効果的な取り組み方策の一例として「ピアサポートの推進」が推奨されています。そして最近では、思春期保健だけでなく、多領域で「心に寄り添う手法」として需要が拡大してきています。

【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) 【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

【講師】高村寿子(日本ピアカウンセリング・ピアエデュケーション研究会)以下JPCA代表、前田ひとす

【開催日】12月1日(土)2日(日) 【会場】東陽セントラルビルホール(東京都江東区) 【講師】高村寿子(前出)、渡辺純一(井之頭病院看護部臨床研究室精神看護専門看護師/JPCA理事)

【受講料】2万4840円(税込) 【対象者】(行政、企業、教育、医療、健康保険組合などの)保健師、助産師、看護師、医師、管理栄養士、栄養士、養護教諭、看護教員、理学療法士など

【定員】60名 【受講料】テキスト代3240円(税込)含む(改訂版「健康教育プログラム実践マニュアル」CD-ROM+冊子) 【お問い合わせ】03(6269)4785まで

【開催日】12月1日(土)2日(日) 【会場】東陽セントラルビルホール(東京都江東区) 【講師】高村寿子(前出)、渡辺純一(井之頭病院看護部臨床研究室精神看護専門看護師/JPCA理事)

【受講料】2万4840円(税込) 【対象者】(行政、企業、教育、医療、健康保険組合などの)保健師、助産師、看護師、医師、管理栄養士、栄養士、養護教諭、看護教員、理学療法士など

【定員】60名 【受講料】テキスト代3240円(税込)含む(改訂版「健康教育プログラム実践マニュアル」CD-ROM+冊子) 【お問い合わせ】03(6269)4785まで

ピアカウンセリング 関連教材のご案内

若者たちの生き生きとした姿を収録!

DVD ピア・カウンセリング手法による思春期健康教育 083403

自治医科大学名誉教授 高村寿子 監修



実際に高校で行われたピアカウンセリング手法による思春期健康教育(ピアエデュケーション)の貴重な映像を収めました。思春期ピアカウンセラーと若者が共に考え、学び、分かち合っていく姿をどうぞご覧ください。

【価格】本体8,000円+税 【仕様】DVD1枚/上映時間約50分

思春期の若者の視点・言葉だから分かる!

書籍 セクシュアリティがわかる本 090082

自治医科大学名誉教授 高村寿子 編著



本書は、長年ピアカウンセリングに携わってきた著者陣が、思春期を迎えた若者の視点に寄り添って、分かりやすい言葉で若者の疑問に答えています。学校・家庭での性教育はもちろん、主体的な生き方を支えるためのピアカウンセリングを行う際にもお役にたてたい。

【価格】1~14部: 本体700円+税/部 15部以上: 本体500円+税/部 【仕様】B5判/64ページ/オールカラー



クリニックでの思春期保健相談士による
カウンセリング風景

性の問題は私たちの閉鎖的な時代と異なり、子どもたちの周りにあふれています。子どもが性的問題に巻き込まれると突如大人への対応を迫られます。望まぬ妊娠、性感染症、そして性暴力。これらは子どもたちだけでは解決できない問題に発展します。

また、性の多様性についても考えなければなりません。「金八先生の命の授業」では的を外れなくなってしまう現代です。そして教室や体育館で行う「性教育授業」で知識やスキルを与えることはできても、個々の現実の問題に即した対応はできません。始めの一步は「気付くこと」「お節介りでも関わること」です。ファーストコンタクトがうまくいけば、子どもたちは自らの言葉で語り始めます。子ども個々の特性を探りましょう。もちろん親からの情報は必要ですが、親自身でいえるべき子どもへの生い立ちや環境なども重大な鍵を握っていることがあります。

問題行動を起こしたり、犯罪に手を染めたりしているような一見大変そうなパートナーも、実は月経随伴症状で母親に連れられて受診する子どもがいます。これはその子どもたちの隠された「生きづらさ」の原因を「生きている」ことに知ることが大切です。注意とも実感します。

若かりし頃、医局の先輩に「あまり患者さんのプライバシーに関わるな。お前が一生面倒を見る気が！」と叱咤された。確かに一生は無理です。確かに一生は無理です。以前、産婦人科医会の「めんどうくさいこと」で手を出す町医者」の「メ」が掲載されていました。その通りです。「今やなくてもよいこと、

何も自分がやらなくてもよいこと」をできるのがよいこと。そして、私と妻が力を合わせて取り組めるのが、わがクリニックの最大の武器です。

死に直面した彼女は、自分の父親に向かって「お父さんとお母さんを殺したのだ」と叫んだ。この原体験が彼女の後の活動を方向付けたのだらう。20世紀初頭、サンガーは米国ニューヨーク市の貧民街において訪問看護師として働き始めていた。その時、彼女が目の当たりにしたものといえは、出産を繰り返す女性たちの姿だった。旧約聖書には「生むべし、養ふべし、よ、地に満ちよ、地を従わせよ」とある。この負の連鎖を断ち切るには「女の謀反」が必要だった。その謀反とは、「No gods, No masters.」(神様なんかない!)。神様の教えを信じるがあまりに、産むことばかりにこだわる女性たちの行動を変えさせるためには、こんな大胆なメッセージを発せすにはいられなかったのだらう。その後のサンガーの生き様を見る限り、繰り返す投獄にも屈せず、さらにはFPA運動を推進するといふ自分の信念をわすれず、進んだことが分かる。

婦人科クリニックを開院して12年になります。が、いまだ性教育に携わる機会を得ておりません。しかし、子どもや女性の幸せを考える全国の熱い仲間たちに刺激を受け、その思いは日々募っておりま。教室や講堂でたくさん子どもたちに向けた話はできなくても、クリニックに来ていただいた患者さんやその家族にお話しする機会があります。

院内で薬剤師として一緒に働いている妻が、昨年「思春期保健相談士」の資格を取りました。問題を抱えた患者さんが来院すると妻のアンテナが敏感に反応し、診察前に相談室でじっくり話を聴きます。

性の問題は私たちの閉鎖的な時代と異なり、子どもたちの周りにあふれています。子どもが性的問題に巻き込まれると突如大人への対応を迫られます。望まぬ妊娠、性感染症、そして性暴力。これらは子どもたちだけでは解決できない問題に発展します。

また、性の多様性についても考えなければなりません。「金八先生の命の授業」では的を外れなくなってしまう現代です。そして教室や体育館で行う「性教育授業」で知識やスキルを与えることはできても、個々の現実の問題に即した対応はできません。始めの一步は「気付くこと」「お節介りでも関わること」です。ファーストコンタクトがうまくいけば、子どもたちは自らの言葉で語り始めます。子ども個々の特性を探りましょう。もちろん親からの情報は必要ですが、親自身でいえるべき子どもへの生い立ちや環境なども重大な鍵を握っていることがあります。

問題行動を起こしたり、犯罪に手を染めたりしているような一見大変そうなパートナーも、実は月経随伴症状で母親に連れられて受診する子どもがいます。これはその子どもたちの隠された「生きづらさ」の原因を「生きている」ことに知ることが大切です。注意とも実感します。

若かりし頃、医局の先輩に「あまり患者さんのプライバシーに関わるな。お前が一生面倒を見る気が！」と叱咤された。確かに一生は無理です。確かに一生は無理です。以前、産婦人科医会の「めんどうくさいこと」で手を出す町医者」の「メ」が掲載されていました。その通りです。「今やなくてもよいこと、

何も自分がやらなくてもよいこと」をできるのがよいこと。そして、私と妻が力を合わせて取り組めるのが、わがクリニックの最大の武器です。

死に直面した彼女は、自分の父親に向かって「お父さんとお母さんを殺したのだ」と叫んだ。この原体験が彼女の後の活動を方向付けたのだらう。20世紀初頭、サンガーは米国ニューヨーク市の貧民街において訪問看護師として働き始めていた。その時、彼女が目の当たりにしたものといえは、出産を繰り返す女性たちの姿だった。旧約聖書には「生むべし、養ふべし、よ、地に満ちよ、地を従わせよ」とある。この負の連鎖を断ち切るには「女の謀反」が必要だった。その謀反とは、「No gods, No masters.」(神様なんかない!)。神様の教えを信じるがあまりに、産むことばかりにこだわる女性たちの行動を変えさせるためには、こんな大胆なメッセージを発せすにはいられなかったのだらう。その後のサンガーの生き様を見る限り、繰り返す投獄にも屈せず、さらにはFPA運動を推進するといふ自分の信念をわすれず、進んだことが分かる。

出会いが人を変える

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！」

KEY WORD 39

今、自分にできること

船津クリニック(静岡県富士市) 船津 雅幸

「今月の人」 船津 雅幸

横浜生まれ、東京育ち。1984年、昭和大学医学部卒。昭和大学病院、亀田総合病院、蒲原総合病院、隠岐病院等7病院、2産科医院での勤務を経て、2006年、静岡県富士市に船津クリニックを開業。産婦人科専門医および漢方専門医。

第3話 マーガレット・サンガー

家族計画(Family Planning、以下FP)の母と呼ばれるマーガレット・ヒギンズ・サンガー(1879~1966)が、ニューヨーク市のマンハッタン東部の貧民街で働くようになって最初のコラム「What Every Girl Should Know」(全ての娘が知るべきこと)を書くこと。でFP運動をスタートさせ、100年以上が過ぎた。サンガーの戦いがなければ、ピルの誕生もなかったのだらう。筆者のサンガーに対する思いの強さをお分かりいただけるに違いない。

とここで、サンガーが、FPの大切さを実感するに至ったのは、父との関係が根底にあったという。サンガーの母は、18回目の妊娠後50歳の若さでこの世を去った。カトリック教徒の両親のもとに生まれ、母の死に直面した彼女は、自分の父親に向かって「お父さんとお母さんを殺したのだ」と叫んだ。この原体験が彼女の後の活動を方向付けたのだらう。20世紀初頭、サンガーは米国ニューヨーク市の貧民街において訪問看護師として働き始めていた。その時、彼女が目の当たりにしたものといえは、出産を繰り返す女性たちの姿だった。旧約聖書には「生むべし、養ふべし、よ、地に満ちよ、地を従わせよ」とある。この負の連鎖を断ち切るには「女の謀反」が必要だった。その謀反とは、「No gods, No masters.」(神様なんかない!)。神様の教えを信じるがあまりに、産むことばかりにこだわる女性たちの行動を変えさせるためには、こんな大胆なメッセージを発せすにはいられなかったのだらう。その後のサンガーの生き様を見る限り、繰り返す投獄にも屈せず、さらにはFPA運動を推進するといふ自分の信念をわすれず、進んだことが分かる。

ピル承認秘話

北村 邦夫 著

「No gods, No masters.」(神様なんかない!)。神様の教えを信じるがあまりに、産むことばかりにこだわる女性たちの行動を変えさせるためには、こんな大胆なメッセージを発せすにはいられなかったのだらう。その後のサンガーの生き様を見る限り、繰り返す投獄にも屈せず、さらにはFPA運動を推進するといふ自分の信念をわすれず、進んだことが分かる。

JFPA若者委員会[U-COM]からイベントのご紹介!

若者による作品大募集! 「U-COMコンドームデザインコンテスト2018」

若者によるコンドームのパッケージデザインを募集中です。最優秀作品は、全国の思春期教育や各種イベントなどで配布されます。主催: JFPA若者委員会 [U-COM] / (一社) 日本家族計画協会/ジェクス株式会社 募集期間: 2018年7月7日まで(当日消印有効) ※詳しい応募方法は本会HPまで



2018年12月23日(日)~24日(月祝) 「第3回 ジャパン・ユース・フォーラム」開催決定!

思春期~青年期の若者の健康に関する問題に対して、若者自身が学び合い、政策提言「若者宣言」をつくるイベントです。自分たちの未来を自分たちの手で作りましょう! 主催: JFPA若者委員会 [U-COM] / 場所: 国立オリンピック記念青少年総合センター ※詳細は本会HPまで

