家族と健康

健康教育広報紙

Click

一般社団法人 JFPA（ジャファ） 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

7A（セブン）　私たちのスローガンです

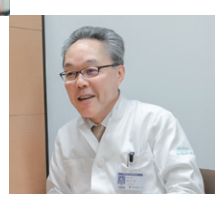
- Adolescent　思春期保健の推進
- Abortion　安全な人工妊娠中絶
- Access　どこでも誰もがサービスを受けられる
- Advocacy　啓発・提言活動
- AIDS　STI及びHIV/エイズの予防
- Ageing　高齢化社会対策
- Abuse　児童虐待の防止

※クリックすると各ページにジャンプします

今月のページ

- 第22回松本賞贈呈式　我部山キヨ子氏がスピーチ 他　2面
- 本年度ＳＲＨセミナー　仙台市からスタート 他　3面
- 海外情報クリップ　4面
- 市谷クリニックへようこそ！　4面
- シリーズ　妊娠前から　考えて行動する重要性②　5面
- クローズアップ　産後のトラブル　髪と肌　6面
- 産婦人科医による　性の健康教育㊵　7面
- ピル承認秘話（第４話）

第22回松本賞受賞の我部山氏が自身の活動を振り返る（2面）



妊娠前後に必要な栄養や、医療従事者に求められることなどを田中氏が語る　（5面）

2017年度 本会事業報告・決算承認

本会の2018年度第1回定例理事会が5月30日に本会で開催され、昨年度の事業報告と決算報告を決議。6月20日、アルカディア市ヶ谷（東京都千代田区）で開催された18年度定時社員総会において、決算報告が承認された。ここでは本会の事業報告の主な内容を報告する。

定時社員総会の様子

本会三代目会長であった近泰男氏が昨年11月に急逝した。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る。しかし、われわれに悲嘆に暮れている時間はない。

本会は、国際家族計画連盟（ＩＰＰＦ）加盟団体として、７Ａをスローガンに掲げ、日々の活動に邁進（まいしん）している。そこで、この７Ａをテーマに２０１７年度を振り返ってみたい。

Adolescent　思春期保健の推進

１９７９年９月に開設した「思春期ホットライン」は、その後「思春期・ＦＰホットライン」として38年間、わが国の若者たちの悩みに寄り添ってきた。相談カードはこれまでに14万件を超え、２０１７年度は１５０４件だった。

また、指導者養成を目的に１９８１年度から開始した「思春期保健セミナー®」は、全３コースを修了した思春期保健相談士®を１４０人誕生させた。

Abortion　安全な人工妊娠中絶

わが国の人工妊娠中絶の届出件数は直近の２０１６年度で16万８０１５件。本会創設の１９５４年では１１４万３０５９件であったことを鑑みると、隔世の感がある。

しかし、中絶方法は世界保健機関（ＷＨＯ）が推奨する経口妊娠中絶薬ではなく、依然として外科的手術が行われている。

本会としては「安全な人工妊娠中絶」を実現すべく、経口妊娠中絶薬の開発に取り組む企業へのサポートを積極的に行った。

Access　どこでも誰もがサービスを受けられる

２０１７年７月以降、厚生労働省での会議において、緊急避妊薬の一般用医薬品化（ＯＴＣ化）についての議論が交わされている。１か月間のパブリックコメントが募集され、３４８件が集まった。結果はＯＴＣ化賛成が３２０件、反対は28件。にもかかわらず、検討会議の結論は「ＯＴＣ化は時期尚早である」だった。

計画していない妊娠の回避には、確実な避妊法の普及が不可欠だ。緊急避妊薬のＯＴＣ化推進は、本会の運動理念を実現するためにも重要な課題の一つである。

Advocacy　啓発・提言活動

本紙「家族と健康」は、創刊以来1号の欠号もなく発行し続け、本年3月には第７６８号を数えた。本紙を通じ、時代に即応したさまざまな課題について、本会としての主義・主張を訴え続けることはもちろんであるが、各種メディアを通じ、性と生殖に関する健康と権利（ＳＲＨＲ）の情報発信を積極的に行ってきた。

また、（公社）日本産婦人科医会の協力を得て発行している冊子「妊娠中から考えるお産のあとのあなたと赤ちゃんの健康」を約48万部発行し、市区町村、医療機関ほか約１４００か所に配布した。

AIDS　ＳＴＩ及びＨＩＶ／エイズの予防

性感染症（ＳＴＩ）、中でもわが国における梅毒の急増は、殊の外、深刻さを増している。本会としてはこの問題について本紙・教材・セミナーを通じ、折に触れて注意を喚起した。

Ageing　高齢化社会対策

本会が高齢化社会対策として位置付けている事業の一つが、「リューブゼリー®」である。性交痛緩和を目的とした同類の潤滑ゼリーは多々あるが、発売以来35年を経過してもなお大きな信頼を得ている。

最近では、中高年期にとどまらず、産後や病後の女性にも高い評価を得ている。

Abuse　児童虐待の防止

「子ども虐待による死亡事例等の検証結果等について（第13次報告）」によれば、心中以外の虐待死は48例、52人。主たる加害者は、実母が50・０％と最も多く、次いで実父が23・１％となっている。このうち実母が抱える問題（複数回答）として、「予期しない妊娠／計画していない妊娠」が34・６％と最も多く、次いで「妊婦健診未受診」が32・７％、「若年（10代）妊娠」が25・０％であった。児童虐待防止の観点からも、本会が創設以来取り組んできた予期しない妊娠／計画していない妊娠防止の手を緩めることはできない。

また、17年度には厚生労働省より受託した事業（後述）において、児童虐待防止に関する広報啓発資材を作成した。

◆経営基盤の安定・充実に向けた活動

17年度も、経済的に自立した組織を目指し、母子保健／思春期保健／健康教育等の分野で指導者養成研修、教材企画・制作など収益事業を展開した。特に厚生労働省より受託した「母子保健指導者養成研修事業に係る研修実施業務」では、母子保健／思春期保健の分野で指導者養成事業に重要な役割を果たせた。

さらに前述の通り、国庫補助を受けて、厚生労働省「平成29年度子ども・子育て支援推進調査研究事業健やか親子21（第２次）に関する調査研究」も実施した。

本事業では、健やか親子21初となるキャラクターとのコラボレーション企画を提案し、「健やか親子21×鷹の爪団　みんなで子育て大作戦」と題した広報啓発資材（動画、ポスター、リーフレット）を５編作成した。

17年度も役職員一同、歴史に恥じない公益民間団体としてＳＲＨＲの向上のために活動するとともに、関係諸団体と有機的な連携を図りながら、公益のための諸事業を推進できた。

天馬空

▼先頃、18歳をもって成人とすることなどを定めた改正民法が成立した。施行は２０２２年４月とのことだ。福祉の視点から、児童と成人の合間に切れ目がなくなるのはありがたい▼成人になれば契約行為に保護者の同意が不要になるなど、種々の権利を得ることができる。だが、経済的に自立しておらず、社会経験がほとんどない中での判断能力はいかばかりか、不安材料は尽きない▼そもそも成人（大人）を年齢で線引きするのは難しい。最もその思いを強くするのが、後を絶たない乳幼児虐待のニュース。逮捕後の取り調べで「泣きやまなかったからカッとなって床に投げ落とした」と言い放つ父親はとうに20歳を超えている▼精神的に成熟していなくても親になれる、なれてしまうのだ。だから性教育がけしからんとされる理由が私には見当たらない。どうしていいか分からないまま起きた事件、恐らく本人が一番困惑しているに違いない▼育った環境、関わる人々からの影響、加えて自身の学習や経験により常識と社会性を身に付けてこそ〝大人〟と、私なりに定義してみた▼「序中盤は人間からすると茫洋（ぼうよう）としてなかなか捉えづらい」、勝利について「僥倖（ぎょうこう）としか言えない」。連勝記録に挑戦し注目が集まる中、穏やかな口調でインタビューに答え、将棋ファンだけでなく多くの人々の心をつかんだ14歳の中学生（当時）藤井聡太棋士、実に大人だ。（杉村由香理）

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

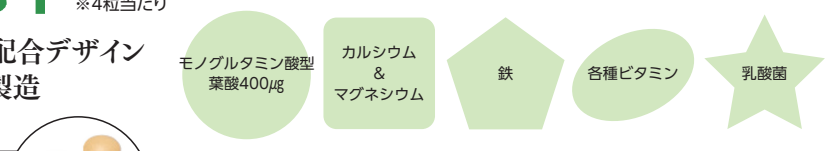
医療機関限定販売　行政機関でのご購入希望の方はお問い合わせください。

FAMILY PLANNING SUPPLEMENT
葉酸 PLUS（プラス）＋

＝４つの特徴＝
厚生労働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認定工場で製造
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



〈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

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とママの健康ため、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。

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：サプリードジャパン株式会社

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。

厚生労働省委託事業 母子保健指導者養成研修会

平成30年度母子保健指導者養成研修会一覧

①	「健やか親子21（第2次）」と母子保健情報の利活用についての研修（全3回）
②	育てにくさを感じる親に寄り添う支援についての研修（全2回）
③	「子どもの心の診療医」養成研修（全1回）※有料：5,000円（税込）
④	不妊・不育相談支援研修（全2回）
⑤	「子育て世代包括支援センター」における妊産婦等の継続的な状況の把握と支援プラン策定についての研修（全5回）
⑥	妊産婦のメンタルヘルスと産後ケア事業に関する研修（全2回）
⑦	児童福祉施設給食関係者研修（食育の推進のための関係者研修）（全4回）

詳細・申し込みは特設サイトから
http://www.jfpa.info/boshi/ Click

本会は、厚生労働省子ども家庭局母子保健課より「母子保健指導者養成に係る広報啓発一式」事業を受託した。「母子保健指導者養成研修」および「母子保健情報誌」の企画・発行がその内容。本事業を本会が受託するのは、今回で4年連続となる。

今年度は、全7テーマの研修を計19回行う。例年開催している研修（一覧①～⑥）は、昨年度よりも一歩踏み込んだ内容となっており、仙台や福岡など東京・大阪以外での開催が増えた。

さらに今年度より、「児童福祉施設給食関係者研修（食育の推進のための関係者研修）」が本事業に新しく加わった。これは昨年度まで地区ブロック別に自治体が主催となって開催していた研修。行政だけでなく、児童福祉施設の職員も対象となり、全国4か所で開催される。

受賞者スピーチを行う我部山氏

第22回 松本賞贈呈式

我部山キヨ子氏がスピーチ

全国に先駆け助産師確保対策に従事

第22回松本賞贈呈式が6月20日、アルカディア市ヶ谷（東京都千代田区）で開催された。故松本清一本会元会長の名を冠したこの賞は、リプロダクティブ・ヘルス分野で活躍する第一人者にその功績を讃えて、本会が贈呈するものだ。

今回の受賞者は、大垣女子短期大学看護学科教授・学科長の我部山キヨ子氏。「産科医療機関等の助産師確保対策事業」を全国に先駆けて実施したほか、助産師教員の教育キャリアラダーを作成し研修事業の基礎を築いた功績などが高く評価された。

スピーチのはじめに、我部山氏は「松本清一先生のたくさんのご著書をバイブルのようにして勉強させていただいた」と、学生時代を振り返った。

思春期教育を始めたきっかけは、小・中学校での校内暴力やモンスターペアレントが問題となった2000年前後、ある中学校の校長に対策を依頼されたことだという。以来、我部山氏は小・中学校や大学において、学生たちと共に、さまざまな活動を展開してきた。

03年からは、京都大学附属病院に「女性のこころとからだの相談室」を開設。専任の電話受け付け担当者を置き、育児や不妊、更年期など、さまざまな相談を受け付けている。中でも相談が多いのは、思春期の悩み、母乳に関する問題、婦人科がんについてだという。

最後に我部山氏は、今後のリプロダクティブ・ヘルスにおける課題について、「思春期の健康教育においては、男性ピアカウンセラーの育成と、若い女性への月経に関する継続的な相談体制づくりが必要だ」と説いた。

さらに「妊孕（にんよう）力について、特に女子大生に対して教育することも重要だ。また児童虐待、産後うつなどの防止のためには、助産師が妊娠期から育児期までの継続的ケアをしっかりと行っていくことが求められている」と語り、指導者たちが取り組むべき方向性を示した。

開催のご案内

本会主催以外のセミナーや学会の情報をお届けします！

本会後援 学校・職場・社会で「てんかん」への理解を深めるシンポジウム　参加無料

てんかんは脳の神経が一時的に過剰に活動して発作症状を繰り返す慢性の病気で、患者数は全国で約100万人と推定されています。その70％の方は、適切な治療で発作を抑えて、普通の生活を営んでいます。このシンポジウムでは、「てんかん治療」の第一線で活躍する医師の話を聞き、適切な診断・治療と必要なケアについて学びます。

開催日時・会場（予定）：
- 東京　7月14日㈯ 13：30～ 東京医科歯科大学M＆Dタワー
- 福岡　7月29日㈰ 13：00～ アクロス福岡　国際会議場
- 大阪　8月26日㈰ 14：00～ グランキューブ大阪
- 名古屋　9月9日㈰ 14：00～ ウインクあいち
- 仙台　10月14日㈰ 10：00～ 河北新報社　本館ホール

内容（予定）：「こどものてんかん」「大人のてんかん」「女性のてんかん」「てんかんのメンタルケア」「てんかんの新しい治療法」など
共催：神経内科フォーラム
後援：（公社）日本てんかん協会、本会
協力：（一社）日本てんかん学会、（一社）日本神経学会
【申し込み】http://www.tenkan-seminar.com/ Click
【問い合わせ】03-6403-4693（平日7：00～9：00／14：00～16：00）

Seminar Information

第15回 生きるための心の教育セミナー（ベーシック編）

思春期の子どもと接するときに困ることって何でしょう？　近年の思春期の子どもを取り巻く環境は刻々と変化し、加えて多様化しています。指導者の方々にとっては、その時々の背景に合わせた対応に悩まれることも多いのではないでしょうか。

そこで本セミナーでは、子どもの貧困やスマホによるトラブル（SNS問題やリベンジポルノ等）、性の現状（性感染症・HIV／エイズ・人工妊娠中絶）などの思春期問題の最新情報を取り上げます。

さらに、児童養護施設の性教育の現場で活用できる指導用教材を実際に活用した性教育の取り組み事例を紹介し、指導者の方々が今後の活動に生かせる情報を提供いたします。

特に「紙芝居型」性教育教材を用いた児童養護施設における実践的な事例紹介では、そのときの子どもたちの反応・反響、そしてそこから導き出された課題を紹介させていただく予定です。

スキルアップ編も開催決定

11月と来年2月に開催される本セミナーでは、実践経験が豊富な講師から、出前授業や出張講演などで生かせる指導方法が学べます。思春期の子どもには、指導者の適切な関わりや、サポートがますます必要不可欠となっています。ベーシック編と併せて、現場における性教育指導のレベルアップを目指すのにうってつけの内容です。

母子保健、思春期教育のパイオニアである日本家族計画協会だからこそできる、大変お薦めのセミナーです。思春期教育に携わっている指導者の方々は、ぜひともご参加ください。

【講師】渡會睦子（東京医療保健大学医療保健学部看護学科教授）
【対象者】保健師・助産師・看護師・養護教諭・看護教員・児童養護施設職員など
＊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）

■ベーシック編
【開催日・会場】8月4日㈯ 平和と労働センター（東京都文京区）
【受講料（税込）】1万800円
※思春期保健相談士は864円
【定員】100人

■スキルアップ編
【開催日・会場】第16回11月3日㈯、第17回2019年2月2日㈯保健会館新館（東京都新宿区）
【受講料（税込）】1万6200円
※こちらはベーシック編を受講していなくても受講いただけます

Click

「やっただけ」になっているストレスチェックに決別を！ 第5回・第6回 メンタルヘルスセミナー

ストレスチェック制度開始から2年が経過しました。しかし厚生労働省の発表によると、チェック実施率は8割になるも、実施後に何らかの職場環境の改善をしていた事業所はわずか4割という現状になっています。

自律訓練法実習の様子

本セミナーでは、メンタルヘルス対策の基礎を振り返るとともに、医師面接の実態とその役割、高ストレス者への対応を確認します。また、職場復帰のための適切な支援、ストレスチェック後の対応とポイントについて、実例を交えながら具体的に学んでいきます。

さらに、メンタルヘルス対策のセルフケアに欠かすことのできない「自律訓練法」（写真）を実習します。普段あまり体験することができないこの実習こそ本セミナーの特長であり、毎回、ご好評をいただいております。自律訓練法の特徴や効果、適応領域、自律訓練に必要な環境や姿勢、公式を学ぶことで、現場で対象者に実施できるレベルへの到達を目指します。

講師の芦原睦氏（中部労災病院心療内科部長・勤労者メンタルヘルスセンター長）が、労働者と労働管理者の両方の立場から解説をするため、広い視点から全体像をつかむことができ、非常に分かりやすい組み立てになっています。

ぜひ、ストレスチェックの実施のみに満足しているご自身と決別し、本当のメンタルヘルス対策ができる力を身に付けましょう。

【開催日・会場】
▼第5回　7月21日㈯ CIVI研修センター　秋葉原（東京都千代田区）
▼第6回　12月15日㈯ 愛知県産業労働センター　ウインクあいち（名古屋市中村区）
【定員】各100人程度（先着順）
【参加費（税込）】1万800円

Click

本年度

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）

仙台市からスタート

本年度の「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）」のテーマは、「家庭・学校・社会で役立つ最新情報を学ぶ」です。

「アスリート女性への健康支援」「子宮頸がんとHPVワクチン」「性犯罪被害者への医療支援」「性感染症と梅毒」と、いずれも保健医療従事者等の関心が高い四つのテーマから、各会場で二つずつ取り上げます。

去る5月27日、本年度初となるセミナーが宮城県仙台市で開催されました。

「HPVワクチン接種済み」の問い掛けに挙手する参加者

北村邦夫本会理事長による「脅かされてきた（いる）日本人女性のリプロダクティブ・ヘルス／ライツ」は、わが国の過去と現在の問題点に焦点を当てるオーバービューの役割。「おはようございます」と場内に響く大声でのあいさつを心待ちにする参加者も少なくありません。

続いて登壇したNTT東日本関東病院産婦人科医長・近藤一成氏による「子宮頸がんとHPVワクチン」は、「4歳の子どもを残して36歳で逝った女性の存在が、ワクチン開発に関わるきっかけでした」との自己紹介で始まるもので、患者を診る立場からの説得力ある提言でした。

早期発見でも、がん治療後の生活には少なからず影響があるので、予防できる意味は大きいこと、検診で見つけることがほぼ不可能な子宮頸部腺がんで苦しまないためにワクチンが不可欠であること、積極的接種勧奨が止まり、接種が皆無に近い現状が未来に及ぼす影響などを、具体的な事例を交えて話してくださいました。

女性クリニックWe! TOYAMA院長・種部恭子氏による「性犯罪被害者への医療支援」では、性暴力の種類、性被害と定義する要件などの基本から、言葉掛け、特に最初に被害を開示された人の態度・表情で被害者との距離が決まる、といった指導者の心得が解説されました。それに加え、近年は薬物を使用する事件が多いので「席を外すときは飲み物を飲み干してから」「店員さんから直接受け取った物だけ口にする」など具体的な注意点にまで話が及びました。

質疑応答では、HPVワクチン定期接種の該当者が多く参加していたことを受け、「接種は何科で？」「集団だった？」「痛みは？」「説明は詳しかった？」など講師の逆質問が飛び、そのやりとりもワクチンの重要性を考える話題提供の場にもなりました。

今後もそれぞれの分野で活躍する講師陣が登壇する予定です。詳細は本会ホームページをご覧ください。

（家族計画研究センター部長　杉村由香理）

本会人事

理事

北村　邦夫（代表理事・理事長再任）
三橋　裕行（業務執行理事・常務理事　再任）
安達　知子（再任）
飯島　美世子（再任）
大畠　利彦（再任）
小野　正恵（再任）
尾身　茂（再任）
川村　百合（再任）
勝部　まゆみ（新任）
辻村　晃（新任）
山本　詩子（新任）

COMPASS

健康を意識できる環境づくりが人々の健康を守る

1964年、東京オリンピックは、アジア地域初、過去最高の出場国数で開催された。全世界から選手・観客らを迎えるため、道路・鉄道整備など都市開発が行われ、戦後の日本が国際社会の中心に復帰するきっかけとなった大会だ。

2020年には、完全自動運転、多言語翻訳機能ロボットによるエスコート、新・臨場体験映像システムによる観賞、先端技術で強化される警備など、わが国のさらなる経済発展が期待される東京オリンピック・パラリンピックが開催される。まさに、オールジャパンで歴史に残るオリンピックにしたいものだ。

私も、世界のアスリートの活躍をリアルタイムで楽しめると思うと今からわくわくする。オールジャパンということで、健康分野から20年に向けての受動喫煙問題について考えてみたい。

◆健康に中庸は必要か

18年3月、政府は受動喫煙対策を強化する健康増進法改正（案）を閣議決定、6月27日には、開催地東京都独自の受動喫煙防止条例が成立し、「たばこのない五輪」に向けやっとスタートラインにたどり着いた。しかし、世界の保健医療を牽引する日本が、あの飲食店は「禁煙」、この飲食店は「喫煙可」などと中途半端な政策をとって良いのだろうか？　子どもから大人、さらに訪日客にとっても「室内禁煙」とするのが明解であり、国際的にも健康分野先進国として胸を張れる。

今、医療財政は危機的状態だ。長期的な視点に基づく変革が求められている。他人の健康維持・増進に害を及ぼす行為には、中庸（考え方・行動などが一つの立場に偏らないこと）は必要ない。

目の前の幸福感と将来の健康のどちらを選択するかと問われたら、迷わず〝将来〟と答えられる健康支援および社会環境の構築が重要だ。

◆推定無罪？

新たな受動喫煙問題は、加熱式たばこだ。メーカーは「有害性成分は紙巻きたばこに比べ90％低減」「煙が出ないので部屋を汚さない」などと健康へのリスクの少なさや副流煙が生じないことを強調している。

日本医療政策機構「2017年日本の医療に関する世論調査（第二版）」では、「電気加熱式たばこに関しては、健康への影響が明らかになっていない」となっている。

だが、将来の健康問題（医療経済）に大きな影響を及ぼす可能性がある受動喫煙対策に、どこまで科学的根拠を求める必要があるのか。

健康問題に「推定無罪」を適用してはならない。行政首長の〝英断〟を期待する。

◆行動経済学と健康教育

先述の調査では、受動喫煙を「知らない」「言葉は知っているが意味はよく知らない」と答えた割合が21％だった。20年に向けメディアで大々的に話題になっているにもかかわらずだ。

健康支援での大きな壁が行動変容だ。私たちの周りには不健康への誘惑だらけ。たばこ、酒、食べ物と、好きなものをいつでもどこでも買える。目の前の誘惑に私たちは勝てない。医療経済が破綻の危機にある今、このような環境で良いのか。

健康を意識できる環境を構築し、その中で健康を〝感じさせる〟社会の仕組みづくりが必要だ。そして受動喫煙を知らない21％の人にどう伝え、支援するかが20年に向けた私たちの重要課題だ。

（本会常務理事　三橋裕行）

Seminar Information

国保のデータヘルス成功事例からひもとく

データヘルス支援セミナー

～データヘルス計画における特定健診受診率向上策～

本セミナーでは、効果的・効率的な保健事業の遂行のための「データヘルス計画を確実に策定すること」を目指しています。考えを深める軸として、国保の特定健診受診率向上に成功した自治体の事例を紹介します。

事例と比して自らの自治体の計画の現状と課題を具体的に振り返り、計画策定のヒントを参加者同士で共有できます。これからの保健指導計画に役立つこと間違いなしです。

【開催日】9月21日㈮

【会場】家の光会館7階コンベンションホール（東京都新宿区）

【受講料（税込）】1万800円

【プログラム】

第①部＝保健事業の質をどう高めるか（特定健診・特定保健指導・重症化予防事業）

第②部＝受診率向上の取り組み～事例紹介（三戸市、茨木市）

第③部＝ディスカッション（なぜ受診率は上がらないか・受診率を上げるにはどうしたらよいか）

【講師】岡山明（合同会社生活習慣病予防研究センター代表）

【事例紹介】三戸市、茨木市

【対象】行政・市区町村・国保連合会担当者（医師・保健師・事務担当など）

【定員】100人程度（先着順）

※特典として、本セミナーを受講した方全員に岡山氏の著書「基礎からわかるデータヘルス計画」（写真・2700円相当）をプレゼントします

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5・6回 メンタルヘルスセミナー	東京	7月21日㈯	各10,800円
	愛知	12月15日㈯	
第103回受胎調節実地指導員認定講習会	東京	7月23㈪～27日㈮	54,000円 ※資格認定を受けない場合、41,580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㈯	10,800円+テキスト代3,240円
	愛知	8月26日㈰	
第15回生きるための心の教育セミナー（ベーシック編）	東京	8月4日㈯	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㈰	10,800円 ＋テキスト代3,240円
第81回思春期保健セミナーコースⅠ（総論編）	東京	9月15日㈯～17日㈪・祝	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		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㈮	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。

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

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。

海外情報クリップ

女性の側からみた性暴力

■パートナーからの虐待

「女性は誰であっても暴力や虐待から身を守り、安心で自由に生きる権利がある…。にもかかわらず、米国人女性の4人に1人がパートナーから暴力を受けています。家庭内暴力や虐待、性暴力などどのような形であっても、被害者の女性は長期にわたって身体的・精神的悪影響を受けます。もしそういう経験をしたならヘルプを求めてください。あなたが悪いのではありません」

米国健康福祉省ウィメンズヘルス局は、このような書き出しで、今あらためて虐待問題の認知を向上させる啓発用パンフレットを公開しました。

「私がいま受けている被害は虐待なの?」「もしそうだったらどうすればいいの?」「それが性暴力やレイプだったら?」「被害に遭った私の身体や心はどうなる?」の四つのQ&Aで解説するという内容です。

「虐待とは何?」「その兆候は?」という問いに対し、その時の状況（どこで、誰と、何をしたか）を忘れないように記録する。嫉妬や強要、他人の面前での辱め（はずかしめ）、身体への暴力行為（愛する家族も含めて）、性行為の強要など、全てが虐待の「徴（しるし）」となる、などが解答として説明されています。

性暴力やレイプの影響には、望まない妊娠、性器の出血や痛み、性感染症などの他、ストレスや不眠、悪夢、さらに長期の影響には心的外傷後ストレス障害（PTSD）、抑うつ、不安などが挙げられています。

パートナーによる虐待に関する詳しい報告は昨年公表されていますが（NISVS 2010～12ステートレポート）、そこには暴力・虐待の明確な社会規範の確立とそれを周知させることが重要だが、「傍観者」が抑止に積極的に関わることが必要だと書かれています。

その他、被害女性の中にある羞恥心、表に出した後の相手からの仕返しに対する恐怖、裁判のシステムが味方しない、あるいは信じてもらえないなどの不安から、被害に遭ったことを隠してしまう女性が多いのも問題であると指摘しています。

参考
Relationships, Safety, and Violence. Office on Women's Health.

性的マイノリティーの青少年と抑うつ

■放置すると長く続く症状

サイバーブリイングの被害（ネットを使ったいじめ）、家族の理解がないという不満、医療ケアを受けないことの三つは、青少年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）の慢性的な抑うつ症状の主要な原因であると、米国立小児保健発達研究所（NICHD）の研究者らは考えています。

研究グループがNEXTジェネレーションヘルス研究（2009～16）という約2400人のハイスクールの男女生徒の調査データを分析したところ、LGBTの生徒（約200人）はその他の生徒に比べて持続する抑うつ症状を有する割合が高く、卒業後も少なくとも3年間、場合によっては大人になるまで症状が続いていることが分かりました。また、LGBTの生徒がサイバーブリイングに遭ったことがある割合は全体の32%、家庭の不満を持つ割合は40%と、いずれも他の生徒に比べて約2倍。さらに、必要な医療ケアを自分は受けていないと思う割合も30%と、他の生徒の17%に比べ2倍近くとなっていました。

コロラド州内でも、LGBTを対象とした調査が行われており、LGBTの生徒がサイバーブリイングに遭った割合は36%（その他の生徒6%）、自殺を考えたことがある割合は46%（その他の生徒14%）と大きな差があり、医師に相談した割合も低いという結果が得られています。

NICHD研究員のジェレミー・ルック氏の説明では、サイバーブリイングは執拗（しつよう）に続き、LGBTであることを理解しない家庭で不満がたまり、これらの影響で抑うつ症状が続く。医師に相談したいが、「LGBTである自分を理解してくれる環境でケアを受けることができるのか?」という不安感から受診をためらっているということです。

参考
Luk JW.Pediatrics.2018 Apr.

HPVワクチンの情報共有

■ツイッターからの調査

HPVワクチンの普及には、医療側の推奨に加えて当事者の親の理解が不可欠と考えられています。一方、ソーシャルメディアの広がりで親が医療や病気の情報を入手する場がこれらメディアにシフトしており、また医療関係者もこれを通じて情報交換する頻度が急増しています。

米国ドレキセル大学公衆衛生学部の研究グループは、メディアをワクチンの普及にもっと活用するべきだと考え、ツイッターのデータ（ツイッター・サーチAPI、2014～15、英文のみ）からHPVワクチンに関連するツイートを検索。これらを医療従事者から発信されたもの、親・家族に宛てたもの、医療従事者から親・家族に宛てたものの3種類に分類した上で、ツイート件数の突出（スパイク）とその前後3日間に起きたニュース（報道、イベント、研究発表など）を分析、さらに、リツイート率を調査しました。

その結果、医療側発信のスパイクは4月10～16日にあり、延べ851件（コスタリカ臨床試験の結果ランセット、男児ワクチン接種の有用性BMJなどが発表された）、この内、リツイートは50%でした。親・家族宛てのスパイクは2月1～7日で、延べ1043件（がん対策月間、子宮頸がんを知る日などがある）、リツイートは97%。医療側から親・家族宛てのスパイクは1月19～25日で、延べ89件（1月は子宮頸がん啓発月間）、リツイートは90%でした。

スパイクの内容を見ると、肯定的なものはそれぞれ67%、47%、36%で、否定的なものは12%、19%、5%でした。1年間のツイート・リツイート全体の51%は情報提供、47%は個人の意見や経験、2%はジョークとパロディーでした。ワクチンの副作用に関するものは全体の22%です。医療従事者の投稿で最も多かったのは全体の62%で、男子のワクチン接種に関するものでした。

参考
Massey PM.Preventing Chronic Disease. Vol 15, E26 2018.

【翻訳＝Office Ob-Gyn】

市谷クリニックへようこそ!

「知らないのは愚か、知らせないのは罪」。緊急避妊の大切さを表す言葉としてよく使われますが、相談を横で聞きながら、私は緊急避妊に限ったことではないと常々感じています。

例えば無月経。楽でいいとおっしゃる方もいますが、何の対処もせず数か月放置すると周期的な排卵が滞ることになり、回復に相当時間を要することに気付くのは、治療が始まってからのケースがほとんどです。

痩せ願望やスポーツによる過度な減量が無月経を引き起こし、体重を戻すだけではなかなか治らないことも、ファッション誌や、運動場では話題に上りません。

ご自身の月経周期を把握していますか? ○○日型と思い込んではいないでしょうか。数え方と正常範囲を知っていれば、体からのサインに早めに気付くことができます。

生理痛を低用量経口避妊薬（OC）やLEP剤で緩和できることはだいぶ周知されてきましたが、痛みが子宮内膜症予備軍の可能性もあることを侮ってはいけません。痛み止めだけで毎月やり過ごしているようなら、婦人科での受診をお勧めします。実は、子宮内膜症は不妊で悩む方の多くが経験していることでもあるのです。

「生理」は「排卵」の結果という事実を理解していれば、よく耳にする「生理が終わった日から何日目だから危険（あるいは安全）」という発想は生まれません。学んでみると、避妊は思うほど難しいことではないのです。OCの服用などで自信と安心を享受している方がいる反面、膣外射精やコンドームを途中から装着するなど不確実な避妊のために、毎月の生理を不安な思いで待つ女性も少なくありません。

妊娠週数を性交の日から数えて「父親は僕じゃない」という彼の一言から始まった診察室での大ゲンカ。「知らないこと」が巻き起こした残念なトラブルです。残念と言えば、中絶には法律で認められている期限があることを知らず、出産しか選択肢がなくなってしまった事例もあります。

正しい情報に触れているからこそ、11月になると受験生が、修学旅行シーズンには小学生や中学生も生理日を移動させるためにクリニックにやって来るのです。

この差はどこにあるのでしょう。その気になれば、医学専門書もものぞき込める時代です。やはり日頃から、大事な事柄についてやや前のめりと言われるくらい積極的に教えることは、指導者の責務と言えるでしょう。

精通を病気だと思い悩んだ小学生、抗生剤服用後に起こった外陰部の痒（かゆ）みを、親に言い出せなかった中学生。電話相談をしてくれたことで、一気に心が晴れました。「包茎ゆえに、彼女ができない」大学生、「マスターベーションのし過ぎで成績が悪い」と本気で悩む高校生。時に北村所長に交代し「僕、仮性包茎だけど子ども5人」「一晩に7回したけど医学部合格、大いにおやり」と激励してもらいます。アナログ時代には経験豊かな先輩やら、情報通の友人やらとワイワイ大らかに、時にこっそりと、日常的にこんな会話ができていたのではないでしょうか。情報が多過ぎて正しいものが選べない今こそ、私たちの出番なのです。

（家族計画研究センター部長　杉村由香理）

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
- 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

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

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。

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。

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。

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/

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。

シリーズ

妊娠前から考えて行動する重要性

妊産婦を取り巻く環境の変化と医療従事者の役割〈後編〉

第2回（全4回）

慶應義塾大学医学部産婦人科教授　田中　守

前号に続き、慶應義塾大学の田中守氏のお話をお伝えします。妊娠の前後に必要な栄養や医療従事者に期待されることなどについて解説していただきました。（編集部）※前編は本会ウェブサイトに掲載中

妊娠前～妊娠中に不足しがちな栄養素

妊娠を考え始めたら、バランスの良い食生活を心掛けることが大切です。妊娠前から妊娠中は特に鉄、カルシウム、そして葉酸が不足しやすくなります。

鉄は主に赤血球を作るのに必要な栄養素で、妊娠中は胎児の分も含めて、通常の2倍の量が必要になります。鉄を多く含む食品は、貝類、レバー、豆類などです。

カルシウムは骨や歯を作るのに大切な栄養素ですが、成人日本人の平均摂取量は国の推奨量を下回っているので、妊娠を計画したときから意識的にとるべきです。カルシウムは、乳製品はもちろん、魚介類、大豆製品にも比較的多く含まれています。

葉酸は、ビタミンB群の一種です。葉酸を多く含む食品は、ほうれんそうなど緑色の葉野菜、アスパラガス、ブロッコリー、枝豆、レバーなどです。平成24年国民健康・栄養調査によると、妊婦の1日の平均葉酸摂取量は、230㎍でした。妊娠の計画・可能性がある女性は、普段の食事以外に1日400㎍の葉酸をとることが望ましいとされています。しかしこの量を食べ物だけからとるのはなかなか大変で、ほうれんそうのおひたしで約4皿（1皿100㎍換算）、生キャベツなら2分の1個にもなります（図1）。

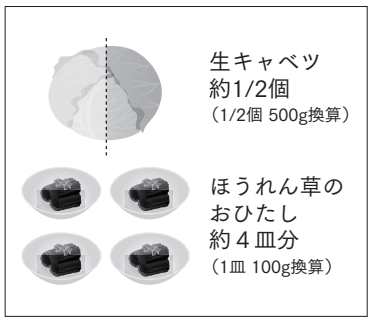


図1　葉酸400μg分の食品例

葉酸は、核酸の合成・修復・調節に不可欠のビタミンで、細胞分裂がさかんな胎児は母親と同量の葉酸を必要としています。葉酸が足りないと、受胎から1か月前後にできる胎児の神経管に障害が起こり、二分脊椎症や無脳症、髄膜瘤（ずいまくりゅう）を発症するリスクが高まります。

その中でも日本では、神経管の下部に閉鎖障害が発生する二分脊椎症が多いといわれています。発生部位に応じた治療が出産後早期から行われますが、生涯にわたり歩行障害や排泄（はいせつ）障害を抱える人もいます。

葉酸を夫婦で飲む、親子で飲む

厚生労働省は、妊娠の1か月以上前からの葉酸の十分な摂取を推奨しています（図2参考）。

ただし、とればとるほどよいというものではなく、1日1㎎（千㎍）を超えないよう言われているので、サプリメントで補う場合は1錠当たりの含有量に注意して、適量を飲むことが大切です。

他のビタミンが少し欠乏しても、そこまで深刻なことにはなりませんが、葉酸が不足すると、二分脊椎症の発症リスクが上がることからして、葉酸が胎児の成長にとって極めて重要なことは間違いないでしょう。

お子さんが欲しいのなら、夫婦でサプリメントを飲むのもよいと思います。このようなご夫婦は、妊娠、出産、子育てと続く夫婦の歴史の幕開けの場面におられるわけで、一緒に飲むことはお互いへの思いやりの表現にもなるのではないでしょうか。

また、葉酸が必要なのは妊婦さんに限りません。日本人の葉酸摂取推奨量は欧米よりかなり低く設定されているのですが、バランスの悪い食生活をしている人の摂取量はその推奨量にも達していません。

私は、女子栄養大学の香川靖雄先生の講演で、葉酸は脳卒中や認知症、うつ病の予防にも有効だと聞いて、ボケ防止のために、自分がサプリメントを飲まなくちゃと思いましたね（笑）。

年頃の娘さんがいるお母さん世代であれば、娘さんと一緒に飲むのもよいと思います。娘さんが成人しても、幼稚園時代のママ友とつながっているという話を聞くこともありますので、そういう方々の口コミで、葉酸の重要性を伝えてもらえるといいですね。

葉酸は水溶性ビタミンで、ビタミンB群の仲間です。しかし、よく売れているビタミン剤だからといって、葉酸が含まれているとは限りません。

一般の人が健康のためにビタミン剤を飲む場合、店頭に並んでいる売れ筋商品を選べば、必要なビタミンは全てカバーできると思っておられるかもしれませんが、実際は違います。ラベルを見たりして、葉酸の有無や含有量を確認する必要があります。

田中守氏

海外ではお産の立ち会いは当たり前

最近、産婦人科の実習に来たオランダからの学生とディスカッションになりました。お産のときにパートナーは立ち会うかという話をしたのですが、オランダ人と米国から帰国した日本人、そして日本で育った日本人の間で大きく意見が分かれました。日本で育った女子医学生の中には、「恥ずかしいから立ち会ってほしくない」という人が結構います。オランダ人と帰国子女は「立ち会わなくていいって、どういうこと?」とショックを受けていました。

日本で育った男子学生の中にも「どうせ立ち会っても何もできない」と言う人がいます。何もできないじゃなくて、横にいて、手を握っていることが大事だと思います。

米国人夫婦のお産だと、出産直後の奥さんに「よくやった！　チュッチュッ」とキスしています。日本のお父さんは、赤ちゃんの写真を撮りまくる人が多い。奥さんはいいのかよ、と思うこともありますね（笑）。

海外とのコミュニケーションが増え、妊産婦を取り巻く環境が変化していく中で、医療従事者の意識・考え方にも注目すべきと考えます。

この科に出入りする医学生や研修医にも、外国人や帰国子女がいます。

子育てを女性に「押し付け」ている?

5～6年前のことですが、米国にいる私のボスが日本に来たときに「産婦人科では女性医師がどんどん増えていて、出産や子育てなど、そこで発生するさまざまな問題をどうするか、みたいなことが学会で議論されています」と伝えました。ところが、その話をした途端にすごく怒られたのです。

「女性医師と言った瞬間にハラスメントだから、俺の前では言ってもいいけれど、絶対によそで言っちゃいかん」と。要は、子育て中の医師のことを女性と言った瞬間に、子育てを女性に押し付けていることになる。いまだに日本の学会は、女性医師問題とか言っているけれど、あれも米国的にはアウトだと言われました。

そのとき「あぁ、そうか。こういうところから取り組まないと、子育ての問題は根本的に解決しないんだ」と思いました。確かに考えてみると、子どもが熱を出したら迎えに行くのは女性だから、当直業務などが消えていく。男女ともそういうものだと考えているところがある。そこは根本的にみんなの考え方が変わらない限り難しいと思います。

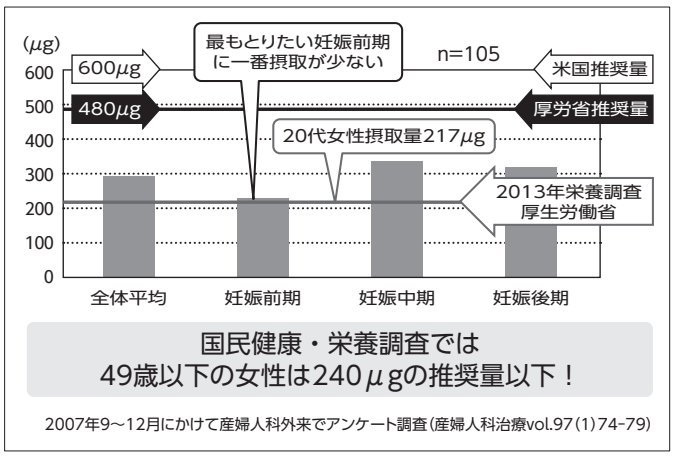


図2　日本人妊婦が1日の食事でとる葉酸摂取量（厚労省推奨量は18～49歳女性で240μg、妊婦で480μg）

保健師や助産師に期待すること

葉酸サプリメントの普及もそうですが、妊娠・出産・子育て全般について、保健師や助産師など看護職による保健指導や啓発活動・教育は大切だと思います。日本は予防医療がなかなか進みません。高価な抗がん剤はたくさんあるし、長寿の方の遺伝子を調べて、さらに長寿を目指すプロジェクトがあります。それも大事でしょうが、将来のある子どもの病気を予防することにもっと力を入れるべきだと思います。

そして予防と相まって、生まれてきた子どもに対するケアも大事です。何かしらの障害を持ったお子さんが生まれた場合、社会で温かく見守って育てるという方向ではなく、異質なものは隠してしまう、みたいな雰囲気があります。だから障害児や障害者が見えづらくなってしまう。

女性がもっと発言する社会に

私が産婦人科医になった理由の一つに、人口の半分以上が女性なんだから、世の中を変えるのだったら女性だろう、という思いがありました。でも日本は全然変わらないですね。

現在の政治を見ていてもそうです。例えば、北欧諸国は、国会議員に占める女性の割合が約4割で、官庁や企業でも多くの女性が高い地位にいるようですが、そうなると社会のシステムは、当然それに合わせて作られるようになる。でも日本では、教授会を見ても女性はほとんどいないし、国会議員も、官僚のトップクラスも、ほとんどが男性です。

例の財務省のハラスメントの話のときにも思いましたが、そのような立場の人たちにもう少し女性がいれば、普段から女性と接するときの感覚や態度が違ってくるでしょう。

日本人は、何事も受けでも、みんな違ってみんないい、という感じで、もっと普通に街で出会ったりして、社会に溶け込んでいるといいし、そういう人たちへの優しいまなざしは、皆が持つべきだと思います。優しい心やまなざしがあって初めて、障害に関わるスクリーニング検査などが行われるべきでしょう。

昔からずっと違和感があるのは、スクリーニング検査に伴うカウンセリングです。例えば、ダウン症などの染色体異常の出生前診断、スクリーニング検査もそうですが、米国のカウンセリングでは、「この子を産んだ場合は、こういうふうになりますよ。一方、中絶したらこうなりますよ」という話があるのですが、日本の場合は、産んだ後の具体的な道筋をお伝えするところが諸外国に比べて弱いように思います。

お母さんがご心配なのは、自分の子が障害を抱えて生まれたときに、本当に育てられるかということだと思います。どういう公的なサービスを受けられるか、保育は、学校はどういうところがあるのか、そういうことがご心配だと思うのですが、カウンセリングでは、そういった話が少ない。

ダウン症のお子さんは心臓の病気を合併していることが多いといった医学的な話や、平均寿命は何歳で、IQはいくつくらい、といった話はしますが、さまざまな育児の場面における具体的な支援の話がないと不十分のような気がします。そういう話がないとどうしても中絶寄りになりやすいのではないか、とずっと前から気になっています。

身になりがちで、物事をあまり自分自身で考えない人が多いように思います。お子さんが欲しいならどうすればいいかを、ご自分で調べたりすることを、あまりやっていないんじゃないかなと思うこともあります。自分の意見を発することをトレーニングされてないから、言われるがままなのかもしれません。

でも、やはり世の中を変えていくには、女性に声を挙げてもらうしかない。そこに一番期待しています。

クローズアップ　産後のトラブル　髮と肌

産後の悩み　親身になって寄り添って

明らかな病気ではなく、病院に行くほどでもないからと、大きな問題にはされませんが、出産後の髪や肌のトラブルに悩む女性が実は多いのはご存じでしょうか？

どうして産後にこのようなトラブルが起こってしまうのか、また元気な髪や肌を取り戻すにはどのようにしたらよいかについて今回は取り上げます。

一番の原因は急激な女性ホルモンの変化

出産後に見られる白髪や大量の抜け毛、また肌の乾燥や肌質の変化。この原因は、エストロゲン、プロゲステロンという2種類の女性ホルモンの分泌の変化にある。

妊娠中は、たくさん分泌されている女性ホルモンが、出産後は急激になくなってしまうため、この変化に身体がついていけず、トラブルを起こしてしまいやすい（図）。

さらに産後は、赤ちゃん中心の生活になり、一日のリズムが産前とは一変する。睡眠不足や慣れない育児への不安、疲労が知らぬ間にストレスとなり、ホルモンバランスをさらに悪化させることもある。

出産後のホルモンの急激な変化は、誰にでも起こることで、避けることはできない。しかし、生活の基本である食事、睡眠など、規則的な生活習慣を整えることで、その乱れを最小限にすることは可能となる。

髪・肌のために気を付けたいこと

産後の髪・肌のトラブルを和らげる方法について、市川香織氏（東京情報大学看護部准教授／助産師）に伺った。市川氏は、この時期に気を付けてほしいポイントとして、①睡眠②食事③ストレスへの対処―の三つを挙げる。

ポイント1　良質な睡眠をとる

22時から午前2時は成長ホルモンが分泌され、細胞から老廃物が排出され、栄養が身体に入る時間とされている。肌はもちろん髪の毛の元になる毛母細胞が生まれ変わる時間帯である。夜の授乳もあるが、できるかぎりこの時間帯は休めるよう工夫してほしい。

ポイント2　イソフラボンを積極的にとる

大豆に多く含まれるイソフラボンは、肌の潤いを保ったり、髪の成長を促したりするエストロゲンと同じ働きをするといわれている。大豆を積極的にとることで、肌の老化防止や抜け毛、白髪の予防・改善につながる。

ポイント3　ストレスをためない

髪や肌は、ストレスが大嫌いである。身体的なストレスと精神的なストレスの両方がかかる産後は、いつもより意識して食事・睡眠・運動のバランスをとるよう心掛けてほしい。

もし、それがうまくいかない場合があっても、「気にしない」と心のバランスを保つことが大切である。

普段の生活でも配慮を

さらに市川氏は、「女性ならではの生理現象は、全て血液を消耗する。特に、産後は失われた血液を補う食材を積極的にとることが重要だ（表）。また、妊娠中の肌はホルモンバランスの影響で色素沈着になりやすい状態である。日焼け止めを塗る、肌を露出しない、帽子をかぶるなど、紫外線対策をしっかりとするよう心掛けてほしい。何より日々の保湿ケアも大切だ」と語る。

また、産後、まとまった抜け毛が起こることがあるが、市川氏はこれについて、「産後、急激に髪が抜けるのはホルモンバランスの変化によるもの。産後1年がたつころには気にならなくなるので心配しなくてもよい。産後の授乳期には白髪染めやカラーリングは体にやさしく、刺激の少ないものを選ぶようにしてほしい。ママのストレス解消をかねて、ヘッドスパなどの頭皮ケアもおすすめだ」とアドバイスした。

知っておきたい基礎データ

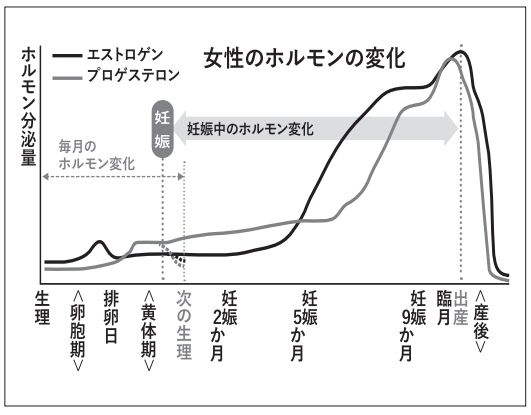


図　産後の女性ホルモンの変化

表　髪・肌によい食べ物

髪によい食べ物
わかめ　卵　鮭　牡蠣（かき）
緑黄色野菜（にんじん・かぼちゃ・小松菜など）
黒ごま　豆類　鶏肉　乳製品
各種レバー　くるみ　栗
肌によい食べ物
くこ　黒ごま　山芋　松の実
ほうれんそう　ぶどう

健康メモ

産後、気になる髪・肌のトラブル

200205

●女性ホルモンが100倍!?

出産時、女性ホルモンは普段の月経の約100倍の量が分泌され、産後、急激に下がります。さらに、赤ちゃんとの生活が始まり、生活リズムが一変します。こういった変化に心身がついていけず、ママたちはさまざまなトラブルを抱えてしまいがちです。

その中でも、悩みとして多いのが“髪”と“肌”のトラブル。出産をすれば誰にでも起こり得ることですが、ママたちには、悩みをできるだけ軽くして、元気に、健康的に、育児をしていってほしいですよね？

●正しい情報が産後のママのストレスを和らげます

本教材は、どうしてこういったトラブルが起きるのかをやさしく解説。そして、睡眠、食事、ストレスとの付き合い方など、育児をしながら生活習慣を整える上で知っておいてほしいポイントを紹介します。

両親学級で産後の生活に備える、あるいは出産してこれから赤ちゃんとの生活を始めるママたちに配布ください。また、ママをいたわる役割を担うパパたちにも、ぜひ読んでおいていただきたい教材です。

【監修】市川香織
（東京情報大学看護学部准教授／助産師）
【仕様】A4判ペラ／1冊50枚綴り／表カラー・裏2色刷
【価格】本体1,300円＋税（部数割引あり）

関連教材

健康メモ

産前産後のメンタルヘルス

200201

ママ自身が、心や体を大切にすることの重要性を説いた健康メモです。

産褥（さんじょく）期の心身の変化を丁寧に解説し、産後、ママたちが抱えやすい疲労感や気分の落ち込みに、どう対処したらよいかをアドバイスします。パートナーであるパパが知っておくべき情報・心得も掲載しました。

家族みんなで産後の生活を考える際に、ぜひお役立てください。

【監修】市川香織（東京情報大学看護学部准教授／助産師）
【仕様】A4判ペラ／1冊50枚綴り／表カラー・裏2色刷
【価格】本体1300円＋税（部数割引あり）

健康メモ

産後3か月までのママと赤ちゃんの暮らし

200204

退院したら、いよいよ赤ちゃんとの生活が始まります。でも、新しい生活に慣れるまで、産後3か月はとても大変な時期です。

本教材は、出産を終えた体を回復させながら、赤ちゃんを育てていくために準備しておくべきポイントをやさしく解説しました。

お産の前から安心して子育てできる環境を、家族みんなでつくるために、活用ください。

【監修】市川香織（東京情報大学看護学部准教授／助産師）
【仕様】A4判ペラ／1冊50枚綴り／表カラー・裏2色刷
【価格】本体1300円＋税（部数割引あり）

ママになる人向け小冊子

これだけは知っておきたい体と心　産後の知識

090021

ママたちに知っておいてほしい情報が満載の小冊子です。産後の母体の変化、健康管理、気を付けたい病気、受胎調節や、赤ちゃんとの暮らしなど、産後の生活に必要な知識を分かりやすく解説しました。

母子手帳交付時や、両親学級などで配布ください。

【企画・制作】日本助産師会出版
【発行】本会
【仕様】B5判／20ページ／オールカラー
【価格】本体150円＋税（部数割引あり）

ご注文の際は、同封の注文書に必要事項をご記入の上、ファクスでお申し込みください。　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。

KEY WORD 40

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！

生きるチカラ

小石マタニティクリニック（愛知県豊橋市）　宮本　由記

性教育への関わりのスタート

分娩に関わりたい、産婦人科医になりたいと漠然と思いながら進学した医学部では、性教育をしっかり学ぶ機会はありませんでした。私自身も分娩に関わりたいと思いながらも、性教育に対する興味は強くなかったので情報を得ていなかったのだと思います。同じ部活の先輩が性教育をやるために産婦人科医になるのだと言っているのを聞いて、大変衝撃を受けたことを覚えています。

2人の子どもを出産し、久しぶりに学会に参加した際、先輩にお会いすることができました。先輩は性教育をやりながら産婦人科医をしていました。思春期、女性の健康等ヘルスケアに関わる勉強をしてみたいと相談をしたところ、避妊教育ネットワークにお誘いいただき、琵琶湖での性教育指導セミナー全国大会に参加させていただきました。全国で積極的に性教育をしている同じ産婦人科医の先輩方にお会いして、また大変衝撃を受けました（ロールプレイを行う先生方の演技力を含めて）。私も実際にネットワークに加入させていただき、私の性教育への関わりがスタートしました。

豊橋市のジュニアスポーツ勉強会で登壇する宮本氏（上）と、実行委員長としてシンポジウムで司会をしている様子（左）

思春期スポーツ外来

ネットワークに参加させていただくようになったものの、性教育の講演を実際に行う機会はほとんどなく数年が過ぎました。元々思春期に関わりたかったのは、部活動など地域でスポーツをしている中高生のサポートをしたいと思ったことがきっかけでした。スポーツドクターを取得し、4年前に勤務している愛知県豊橋市のクリニックで「思春期スポーツ外来」を開設し、部活動をしている地域の子どもたちを中心に診療させていただいています。単なる「スポーツ外来」でなく、「『思春期』スポーツ外来」としたのは、スポーツだけでなく「思春期」のさまざまな悩みを相談する窓口になりたいという思いも込めてのことでした。現在は、「スポーツ外来」としてだけでなく「思春期外来」としての相談も増えてきています。この外来開設をきっかけに講演の機会が少しずつ増えました。

昨年は豊橋市の保健所からご依頼いただき「保護者向けの保健体育」として、女性とスポーツのお話、性教育のお話をさせていただきました。保護者の方の中には、「性教育」という言葉だけで抵抗感がある方もいらっしゃいます。

この講演では、性教育だけをお話しするときと内容を変えたわけではないのですが、女性のヘルスケアの一環として、スポーツの話題などとの関連性をお話しすることで、いつもより抵抗なく受け入れてもらえたと感じました。

地域に根差した活動を

月経困難で産婦人科に中高生が行くなんて！とまだまだ大人に受け入れてもらいにくい現実もあります。地方にいると知識の啓発がまだまだ必要と感じることは性教育もスポーツも同様です。私の考えている性教育とスポーツ外来の同じ部分は、地域に根差して活動していくことです。地方だから難しい、ということもありますが、地方だからこそのつながりで良い方向に変えることもできるのではないかと、可能性を感じています。

まだまだ経験が足りず、キーワードはこれだ！と言い切れるものもない私ですが、ネットワークの先生方に教えていただいたキーワードを伝えながら、ライフスキル、生きるチカラとしての性教育という言葉は毎回入れるようにしています。

地域の子どもたちにとって、保護者にとって相談しやすい場所になれるよう今後も活動していけたらと思っています。

今月の人 | 宮本 由記

2003年3月、山形大学医学部卒。同年4月、浜松医科大学産婦人科入局。静岡県内の産婦人科にて勤務後、現在は愛知県豊橋市小石マタニティクリニック、名古屋市ココカラウィメンズクリニックにて勤務中。

9・10月の母子保健指導員研修会

★第488回
【日程】9月11日㈫
【テーマ】「上手な断乳・卒乳のすすめ方と乳房ケア」
【講師】井村真澄（日本赤十字看護大学教授）

★第489回
【日程】10月9日㈫
【テーマ】「虐待する親への支援」
【講師】佐野信也（防衛医科大学校教授）
【会場】TKP市ヶ谷カンファレンスセンター（東京都新宿区）
【時間】13時30分～15時30分
【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）
【問い合わせ・申し込み】☎03(3269)4785 FAX 03(3267)2658
※申込書は本会HPよりダウンロードできます
※8月は開催しません

第4話 ピルとマーガレット・サンガー

わが国にピルの話を最初に持ち込んだのがマーガレット・サンガーであったことは第2話ですでにお話ししている。実は、日本といわず、この世の中にピルが誕生するには、サンガーの力が不可欠だった。

サンガーらはベッサリーを奨励し、女性たちを救おうと懸命に活動していたが、なかなか成果を上げられなかった。というのは、ベッサリーによる失敗率は、1年間使用した女性100人のうち12人が妊娠するという悲惨なものだったからだ。

避妊用ピルの開発が大きく進展したのは、経済的支援のための基盤が、キャサリン・マコーミックによって約束されてからだ。彼女は、有名なスパイス会社の相続人であり大富豪だった。1917年にサンガーと初めて出会い、その後、資金援助を惜しまずサンガーの活動をサポートし続けた。

50年の冬のある日、ニューヨーク市では家族計画運動で有名な医師らの集まる会が開かれ、サンガーも招かれていた。その場に、ピル開発の父と呼ばれるグレゴリー・ピンカスも出席していたのだ。

サンガーとマコーミックは、彼に十分な経済的支援をすると約束し、女性にとって安全でより有効な避妊法を開発するよう彼に依頼した。多額の研究費を受け取ったピンカスは、早速綿密な研究計画を立て、女性の生殖作用の核心にじかに働きかける避妊法の開発に取り組むこととなった。妊娠中は排卵が起こらない。この期間には、大量のプロゲステロンが体内で作られ、これが排卵を妨げているからに違いないというのが彼の発想であり、ピルはここから誕生する。

その後、ピンカスは52年に開催された学会でハーバード大学の産婦人科医であるジョン・ロックに出会った。ロックは不妊女性に対して、治療目的で高濃度のエストロゲンとプロゲステロンを注射していた経験から、ホルモンが排卵を抑制し、治療中は妊娠が起こらないことを確信していた。相当な動物実験を繰り返した後、ピンカスはロックに人体実験を求めた。ロックはローマ・カトリック教徒であったにもかかわらず、その後長期間にわたり、家族計画運動を支援し続けることとなった。

54年には、彼の不妊患者に対して、毎月20日間にわたって大量の合成プロゲストーゲンの投与を開始したが、この治療中、排卵はどの女性にも起こらなかった。しかし、プロゲストーゲンの投与を中止した後、80人中13人が妊娠した。

55年に東京で開催された第5回国際家族計画会議でその結果をピンカスが発表したのは既報の通りである。

思春期向け教材

冊子 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～ Click

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