

セブ 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

- 健やか親子21全国大会(母子保健家族計画全国大会)に向けて 2面
- コンパス 思春期の若者の健康と権利に投資を他 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③ 5面
- 「分かっちゃいるけどできない」を受け入れる～新たな禁煙対策の可能性～ 6面
- クローズ・アップ 今こそ睡眠の健康支援を 7面
- 産婦人科医による性の健康教育④ 8面
- ピル承認秘話(第5話) 8面



妊娠前からの健康管理で母子の健康を守る(5面)



行動経済学を取り入れた新たな禁煙対策とは(6面)

平成30年度 家族計画研究集会in三重

11月9日 子どもたちの未来を守る「性教育」をテーマに開催決定



川村真奈美氏
三重北医療センターいなべ総合病院産婦人科部長。日々の診療の中で女性自身に性の知識がないことを痛感し、女性や子ども(小学生～高校生)を対象に性教育講演を行っている。望まない妊娠をした女性を救済するために特別養子縁組の普及にも力を入れている。



長香織氏
宇都宮大学准教授。(一社)「人間と性」教育研究協議会幹事。人権教育としての性教育を研究テーマとしている。著書に「性教育はどうして必要なんだろう?」(大月書店、18年)、「国際セクシュアリティ教育ガイド」(ユネスコ編、明石書店、17年)ほか



北村邦夫 本会理事長

研究集会の講演では、まず「性教育実践」について解説いただきます。次いで、性教育の分野で今話題になっているユネスコ編「国際セクシュアリティ教育ガイド」の訳者の一人である宇都宮大学教育学部の長香織准教授から

中学生に性交や避妊を教えることは不適切? 保健体育の学習指導要領に準じていないという理由で、都教委が不適切な性教育を行わないよう区教委を指導したという情報が入っています。

現実から目を背けないで 2016年の年齢別出生数と同年度の中絶数を足し合わせた数を妊娠率は、15歳以下の出生数総数とした場合の中絶割合は189件、中絶数は81・6%となっています。

本年度の「家族計画研究集会」は、11月9日(金)、12時15分から三重県津市の三重県総合文化センター1階レセプションルームにおいて、「性教育」まで教えるの? 子ども達の未来のために」をテーマに開催します。すでに参加者の募集が開始されております。

性教育実践家が登壇 研究会の講演では、まず「性教育実践」について解説いただきます。次いで、性教育の分野で今話題になっているユネスコ編「国際セクシュアリティ教育ガイド」の訳者の一人である宇都宮大学教育学部の長香織准教授から

だが、いつ、どこまで教えるか 本会が02年度から実施している「男女の生活と意識に関する調査」の第8回(16年度実施)では、性に関する事柄を16項目挙げ、それぞれについて、一般的には何歳くらいの時に知るべきかという問いを尋ねています。15歳までに知るべきと回答したのは、セックス

健やか親子21全国大会の併設集会として 本研究会は、健やか親子21全国大会(母子保健家族計画全国大会)の併設集会として開催いたします。全国大会への参加の有無にかかわらず、本研究会への参加には、事前のお申し込みが必要です。

「国際的に期待される性教育」とは、この「寝ている子を起すな」で、子どもたちの明るい未来を約束できますか。「中学生の未来を約束できますか。」

天馬空

「健やか」には、いくつかの読み方があることをアラフィフになって初めて知った。母子保健の国民運動計画「健やか親子21」は、もちろん「すこやか」。これには今まで一度たりとも違和感を覚えたことがない。疑問に思っていたら本会で仕事にならない。先月より厚労省母子保健課からの委託事業「母子保健指導者養成研修」がスタートしている。本会が事業運営を請け負

「健やか」には、いくつかの読み方があることをアラフィフになって初めて知った。母子保健の国民運動計画「健やか親子21」は、もちろん「すこやか」。これには今まで一度たりとも違和感を覚えたことがない。疑問に思っていたら本会で仕事にならない。先月より厚労省母子保健課からの委託事業「母子保健指導者養成研修」がスタートしている。本会が事業運営を請け負

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

＝ 4つの特徴 ＝

葉酸 PLUS+ 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

モノグルタミン酸型 葉酸400μg

カルシウム & マグネシウム

鉄

各種ビタミン

乳酸菌

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ママの健康のため、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。

〈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

話題の一冊

著者の河野美香先生は、多忙な日常診療の中で多数の著書を上梓されている。いづれもユニークで工夫満載であるが、それらには、一貫した執筆姿勢が感じられる。

「卵子の老化」と「高齢妊娠」の真実

河野美香 著 講談社



徳島大学大学院産科婦人科教授 苛原 稔

6月29日、上智大学(東京都千代田区)において、「国連人口基金のSDGs(持続可能な開発目標)、中でも国連人口基金が重きを置く健康・福祉の推進とジェンダーの平等などについて語り、これら目標の達成には若者たちの社会参加が欠かせないことを強調する人材の育成を目指して企画されたもの。」



未成年者による新生児死体遺棄事件が後を絶たない。「こみ箱に産み捨てられた赤ちゃん」(元風俗店従業員20代)、「生まれればかりの赤ちゃんの口をふさぎ、ガスメーターに隠す」(アルバイトの女子16歳)、「トイレで出産した乳児を押し入れに遺棄」(19歳少女)、「空き地に乳児の遺体を遺棄した」(高他人への無

思春期の若者の健康と権利に投資を

校2年生男 関心はここまでできたかとや教師はこの現実をどうした途端に学校を追われ女)等々。驚きを隠すことができない受け止めているのだろうか。まさか「うちの子にだるうな」という不安が筆

今後の主なセミナー開催予定表

Table with 4 columns: Seminar Name, Venue, Date, Fee. Includes seminars like 'Mental Health Seminar', 'Nutrition Guidance', 'Sleep Guidance', etc.

*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。検索 JFPA セミナー。スマホからはこちら! QRコード。本会主催セミナーのお問い合わせは TEL: 03-3269-4785

シリーズ

妊娠前から考えて行動する重要性

第3回

(全4回)

プレコンセプションケアの重要性

国立研究開発法人国立成育医療研究センター 周産期・母性診療センター 母性内科診療部長

荒田 尚子

シリーズ第3回目となる今号では、国立成育医療研究センターの荒田尚子氏に、妊娠前からの十分な栄養摂取や健康管理の重要性、また研究センターの役割についてお話を伺いました。(編集部)

※第1・2回は本会ウェブサイトに掲載中

プレコンセプションケアとは

「プレコンセプション」という言葉は、「プレ」と「コンセプション」に分けられます。「コンセプション」は、英語のconceiveという動詞から来ていて、「子どもを宿す」という意味があります。「プレ」は「前の時間、前の位置」という意味です。つまり、プレコンセプションケアとは、子どもを宿す前にカップルに提供するケアのことです。

「バランスのよい食事」が分からない。痩せと肥満の話をする。アルコールも、若いとたくさん飲んでいる。赤ちゃんを育てながら吸っている人がいます。

人たちがいます。女性のほうが男性よりもアルコールで肝臓が傷みやすいし、おそらく臍臓も強くないでしょう。妊娠中の検査で血糖値が高かったり、おそろく臍臓も強くないでしよう。妊娠中の検査で血糖値が高かったり、おそろく臍臓も強くないでしよう。

心臓は受精後22日に拍動を始めます。神経管は受精後28日までに閉鎖します。口蓋が閉じるのは受精後56日です。催奇形性の臨界期は受精後約2〜8週まで。妊娠の初期と中期と言います。

「プレコンセプション」という言葉は、「プレ」と「コンセプション」に分けられます。「コンセプション」は、英語のconceiveという動詞から来ていて、「子どもを宿す」という意味があります。「プレ」は「前の時間、前の位置」という意味です。

「プレコンセプション」という言葉は、「プレ」と「コンセプション」に分けられます。「コンセプション」は、英語のconceiveという動詞から来ていて、「子どもを宿す」という意味があります。「プレ」は「前の時間、前の位置」という意味です。



荒田尚子氏

「プレコンセプション」という言葉は、「プレ」と「コンセプション」に分けられます。「コンセプション」は、英語のconceiveという動詞から来ていて、「子どもを宿す」という意味があります。「プレ」は「前の時間、前の位置」という意味です。

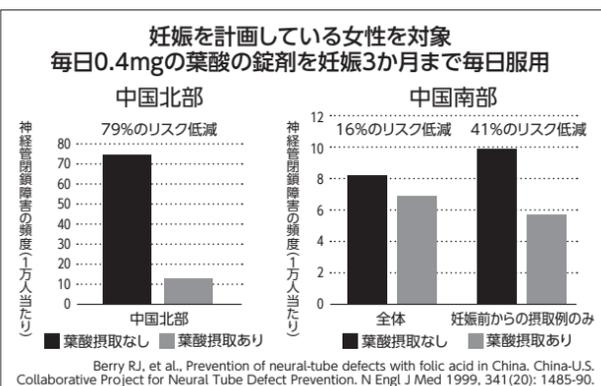


図1 中国における葉酸のサプリメントと神経管閉鎖障害のリスクに関する介入研究

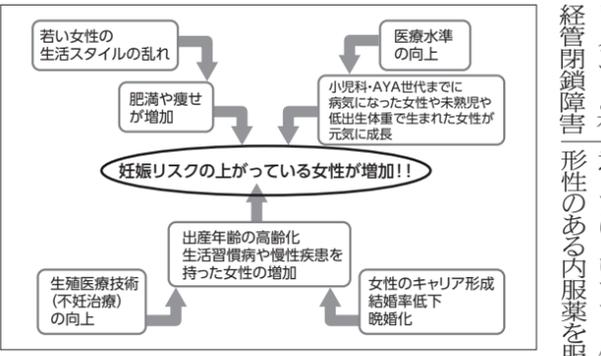


図2 なぜプレコンセプションケアが今重要なのか

「プレコンセプション」という言葉は、「プレ」と「コンセプション」に分けられます。「コンセプション」は、英語のconceiveという動詞から来ていて、「子どもを宿す」という意味があります。「プレ」は「前の時間、前の位置」という意味です。

「プレコンセプション」という言葉は、「プレ」と「コンセプション」に分けられます。「コンセプション」は、英語のconceiveという動詞から来ていて、「子どもを宿す」という意味があります。「プレ」は「前の時間、前の位置」という意味です。

「プレコンセプション」という言葉は、「プレ」と「コンセプション」に分けられます。「コンセプション」は、英語のconceiveという動詞から来ていて、「子どもを宿す」という意味があります。「プレ」は「前の時間、前の位置」という意味です。

「プレコンセプション」という言葉は、「プレ」と「コンセプション」に分けられます。「コンセプション」は、英語のconceiveという動詞から来ていて、「子どもを宿す」という意味があります。「プレ」は「前の時間、前の位置」という意味です。

「プレコンセプション」という言葉は、「プレ」と「コンセプション」に分けられます。「コンセプション」は、英語のconceiveという動詞から来ていて、「子どもを宿す」という意味があります。「プレ」は「前の時間、前の位置」という意味です。

「プレコンセプション」という言葉は、「プレ」と「コンセプション」に分けられます。「コンセプション」は、英語のconceiveという動詞から来ていて、「子どもを宿す」という意味があります。「プレ」は「前の時間、前の位置」という意味です。

「プレコンセプション」という言葉は、「プレ」と「コンセプション」に分けられます。「コンセプション」は、英語のconceiveという動詞から来ていて、「子どもを宿す」という意味があります。「プレ」は「前の時間、前の位置」という意味です。

「プレコンセプション」という言葉は、「プレ」と「コンセプション」に分けられます。「コンセプション」は、英語のconceiveという動詞から来ていて、「子どもを宿す」という意味があります。「プレ」は「前の時間、前の位置」という意味です。

表1 プレコンセプションケアの例

- 適正体重をキープしよう！
- 禁煙する。受動喫煙を避ける。
- アルコールを控える。
- バランスの良い食事をこころがける。
- 葉酸を積極的に摂取しよう。
- 150分/週運動しよう。こころもからだも活発に！
- ストレスをためこまない。
- ワクチン接種をしよう。(風疹・インフルエンザなど)
- 生活習慣病をチェックしよう！(血圧・糖尿病・検尿など)

(国立成育医療研究センターより)

「分かつちやいるけどできない」を受け入れる

◆新たな禁煙対策の可能性◆

岡山大学大学院
医歯薬学総合研究科講師

高尾 総司

人間は非合理的なもの

図1の線分部分の長さ、どちらが長く見えるだろうか。答えを知っている人は、「同じ」と解答するかもしれない。しかし、分かっていても、下の方が長く見える人が、ほとんどだろう。

つまり、人間には必ずしも合理的でない部分があり、かつ興味深いことは、多くの人間が「同じように間違った」と認識をするのである。言ってみれば、人間はロボットでは、人間はロボットでは、説明をもって健康行動を推奨してきた。とはいえず、実際の住民が簡単に健康行動に至らないことも、また実感してきたことだろう。

こうして「行き詰まり」を解決する糸口は、自らの専門領域外にありたりする。例えば、近年、ノーベル経済学賞などで注目される「行動経済学」には、さまざまなヒントがある。

行動経済学からのヒント

例えば、なぜ人は、分かっていても健康行動をとらないのか、という疑問に対して「異時点間選択」という概念が、なるほどという説明をしてくれる。もし、「小さなコスト(喫煙の楽しみを我慢する)」と「大きなベネフィット(脳梗塞にならないくて済む)」を今、同時に

民に対しては、将来の健康のためという合理的な説明をもって健康行動を推奨してきた。とはいえず、実際の住民が簡単に健康行動に至らないことも、また実感してきたことだろう。

少し話は複雑になるが、加えて、人間は「現在重視の選択」を持つというか、「明日、10本吸うかを問われれば、明日まで待つ(褒美(利益)が相当多量でも、今すぐ吸うという人が多くなる。しかしながら、「1年後の1本」と「1年後の10本」の選択では、待つという人が多くなる。合理的に考えれば、利息という点では同じはずなのだが、多くの人は目の前のことになり

「怖がらせる」指導をやりがちである。このアプローチを行動経済学的に整理すると、感情を用いた行動変容として、効果が上がることが分かっている。恐怖という感情は、自分には起こらないこと、自分には拒否反応

「怖がらせる」指導をやりがちである。このアプローチを行動経済学的に整理すると、感情を用いた行動変容として、効果が上がることが分かっている。恐怖という感情は、自分には起こらないこと、自分には拒否反応

「怖がらせる」指導をやりがちである。このアプローチを行動経済学的に整理すると、感情を用いた行動変容として、効果が上がることが分かっている。恐怖という感情は、自分には起こらないこと、自分には拒否反応

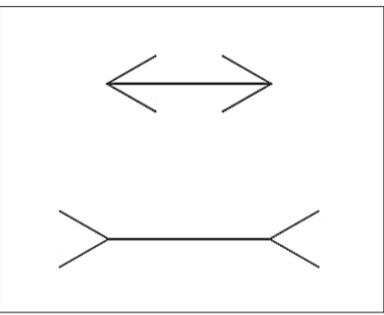


図1 ミューラー・リヤー錯視

自分の時間ができた
ありがたそう。



図3 「時間×たばこ編」



図2 「財布×たばこ編」



図4 「家族×たばこ編」



図5 「応援×たばこ編」

ストーリー型ポスター禁煙編

【著者】 岡山大学大学院医歯薬学総合研究科講師 高尾総司
 【仕様】 4枚セット/A1判・A2判/片面カラー
 【定価】 A1判: 本体15,000円+税 110011
 A2判: 本体9,500円+税 110012
 ※名入れ印刷代: 一律1,500円
 ※他部数割引あり
 制作・発行・販売: 一般社団法人日本家族計画協会
 ご注文・お見積りは本紙同封の申込書から FAX: 03 (3267) 2658

健康経営関連認証を申請する企業側にとって、「〇〇市認定たばこ対策先進企業」など記載すれば、申請書類の記述も簡略化でき、ウィン・ウィンの関係を構築できないだろうか。

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。

リューゼリーは、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。リューゼリー
- とろとろなめらかに広がる温感タイプのゼリー。リューゼリー Hot
- 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
- プレミアムなうるおい長持ち。リューゼリー PREMIUM

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 JFOA 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/>

