

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

- 平成30年度 健やか親子21全国大会 (母子保健家族計画全国大会) 被表彰者他 2面
- 月経が女性のハンデにならない時代とは 3面
- 海外情報クリップ 他 4面
- 「U18」刊行にあたって 5面
- デリケートゾーンの乾燥と不快感 6面
- 思春期保健相談士®ネットワーク LINEグループでつながる同志の絆 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8話)



新しく刊行される思春期男子向け「U18」。本会電話相談員が男子の悩みを読み解く(5面)



脱毛や過剰ケアからくるデリケートゾーンの乾燥や不快感について解説(6面)

平成30年度 健やか親子21全国大会 (母子保健家族計画全国大会)

11月7(水)～9(金) 三重県総合文化センター(津市)で開催



健やか親子21

全国大会によせて

一般社団法人日本家族計画協会 会長 北村 邦夫



北村邦夫 本会会長

平成30年度健やか親子21全国大会(母子保健家族計画全国大会)が、「母から子へ」常若(とこわか)に輝く社会をめざして」をテーマに、三重県津市において開催されますことを、心からお慶び申し上げます。

日頃、母子保健・家族計画や国民運動計画「健やか親子21」の推進に指導的な立場で尽力されている方々が全国各地から一堂に参集され、盛大に全国大会が開催されることに、主催団体の一

人として心から歓迎申し上げますとともに、本大会開催のために周到なご準備を賜りました三重県、津市をはじめとする関係各位に対し、深甚なる敬意と感謝を申し上げます。また、このたび、本大会

に深く感謝の意を表しますとともに、心からお祝いを申し上げます。また、このたび、本大会

私どもが誇りにしておりますのが、公益性を有する民間運動団体として、本会が運動目標としているリプロダクティブ・ヘルス/ライツという概念は、平成6年(1994年)エジプト・カイロで開かれた国連主催の人口開発会議を契機に世界中に拡大していき

重要性が叫ばれ、近年で

は、少子高齢社会の在り方を真剣に議論する必要に迫られています。若者たちを含む日本人のセックスに対する消極性も、少子化の一要因ではないかと思われま

「Every Child a Wanted Child」(生まれてくる子は皆、待ち望んで生まれてくる子であってほしい)という本会創立以来の課題の一つである児童虐待の防止は、その主要因である、「予期しない

妊娠/計画していない妊娠を回避することになります。言い換えれば、

また、避妊できなかった、避妊に失敗した際、72時間以内に対処する緊急避妊薬について、市井の薬局で入手できるスイッチOTC化の前進が議論を求めます。服薬時期が早いほど避妊効果が高いことを考慮すると、欧米諸国では一般化しているスイッチOTC化を実現することが是非とも必要です。これらの課題を一つ一つ解決していくことが、今日話題になっている女性活躍を推進することに他なりません。

リプロヘルスの向上を脅かす 諸問題の解決を

一方、今日私たちが直面している問題に対しては、目を背けるわけには参りません。昨年の本大会でも申し上げました

梅毒の増加、中でも若い女性での急増が目まぐるしく見えています。これについても、世界の標準治療がわが国にないことが、拡大を止められない要因の一つになってはいないでしょうか。長期間にわたる経口投与方法ではなく、1回の筋肉注射で治療可能な治療法を利用できる

い▼やむを得ないことはいえ、事務局はいろいろな方に手を差し伸べていただいた。どなたか忘れたが、次のような識者の言葉がある。「真の自立とは依存先を増やせること」。大袈裟だが、そんな状況だった▼助けを求めるとは難しいが、そもそも誰かの力を借りずにはいることなどない。次は自分が誰かの力になれるか▼懐かしい場所立ち、今こころが元気でいられる源を思い出させてもら

天馬空

先日、舞浜のシエラポート・グラウンディング・トーキョーベイ・ホテルを訪ねる機会があった。東京ディズニーランド提携ホテルということで、ロビーは土産袋を抱えた人であふれていた▼ここはちょうど10年前に北村本会理事長が会長を務めた第49回日本母性衛生学会・学術集会の会場でもある。2008年11月6、7日、2日間、過去最高の約3千名が集まった▼準備のため周囲とは明らかに場

違いなスーツ姿を通ったこと、ロビーには所狭しと企業展示が並び、人があふれる様子が昨日のことのようによみがえってきた▼会長とスタッフの名だけの事務局体制など、勢いだけだ。それでも名乗りを上げたのは、学会の肝であるプログラムを構築する心強い学識者や盛り上げてくれる仲間

の存在、協賛企業の協力などがあつたからだ。これは、本会の歴史と北村理事長の長年の関わりによるところが大きいことには言うまでもない。(杉村由香理)

最新の公衆衛生の情報を網羅したダイアリー 2019年版

保健指導ノート

申し込み受付中!!

手帳

- 週間予定表(バーチャカル式、見開き1週間)(2019年1月～2020年3月まで)
- 年間・月間予定表
- 厚生労働省関係月間・週間の行事
- 年齢・干支早見表
- 国民の祝日と二十四節気
- メモ欄
- 3年分暦

資料編

- 人口・保健統計
- 母子保健
- 学校保健
- 医療保険制度と医療費
- 健康づくり
- 生活習慣病
- 感染症対策
- 食品保健
- その他の疾病対策
- 高齢者保健福祉
- 精神保健福祉
- 口腔保健
- 産業保健
- インターネットの活用
- 調査・分析方法

■定価:本体 1,500円+税 ■B6判/カバー付き/しおりひも2本付き
■執筆・監修(資料編):一般社団法人日本家族計画協会公衆衛生委員会(委員長 柳川洋(自治医科大学名誉教授))



平成30年度

健やか親子21全国大会

被表彰者

平成30年度母子保健・家族計画功労者の表彰式が、来る11月8日、三重県津市で開催される「平成30年度健やか親子21全国大会(母子保健家族計画全国大会)」において執り行われます。

日本家族計画協会 会長表彰

Table listing individuals and their affiliations for the Japanese Family Planning Association award.

母子愛育会 会長表彰

Table listing individuals and their affiliations for the Mother and Child Nurture Association award.

厚生労働大臣表彰

Table listing individuals and their affiliations for the Minister of Health, Labour and Welfare award.



昨年10月に宮崎県で開催された式典の様子

母子保健推進会議 会長表彰

Table listing individuals and their affiliations for the Mother and Child Health Promotion Council award.

「薬剤師のための避妊指導セミナー」を終えて

本会では初めて「薬剤師」を対象に研修会を開催しました。きつかけは緊急避妊薬のOTC化について...



10月14日、東京開催時の様子。東京、大阪ともに受講者数は100人を超えた

この夏の「月経中の水泳論争」から考える

四季レディースクリニック(東京都中央区) 江夏 亜希子

月経が女性のハンデにならない時代とは

プロフィール 江夏 亜希子先生



宮崎県出身。1996年、鳥取大学医学部を卒業し同大学産科婦人科学教室入局。2002年、同大学院修了。04年から東京大学教育学研究科身体教育学講座でスポーツ医学、健康医学を学び、10年4月、東京都中央区日本橋人形町にて開業。

私は、日本水泳連盟の連携組織である日本水泳ドクター会議に在籍するスポーツドクター兼産婦人科医で、部活から日本代表まで水泳選手が月経時どう対処しているかを見聞きしてきました。自分自身も幼少時からスポーツ好きで、月経中でも普通に体育の授業を受けていましたし、中学2年生から大学卒業まで水泳部に所属し、さまざまな工夫をして月経中に泳いできました。先述の

月経中に泳ぎたい人の権利は？

この夏、突然、インターネット上で「月経中の水泳」が話題になりました。多方面から寄せられた意見をもとに、歴史的な背景や現状、今後の課題について江夏亜希子先生にご寄稿いただきました。(編集部)

月経中に泳がせるなんて非常識？

「燃料投下(炎上を助長する)」になると判断して、個人的な媒体を通して、個人的な意見を述べている。根拠なく気持ち悪い」という発言は看過できない」と書いたところ、いわゆる「炎上」状態になりました。

月経中の水泳に根強い抵抗感

— 歴史的背景 —

「燃料投下(炎上を助長する)」になると判断して、個人的な媒体を通して、個人的な意見を述べている。根拠なく気持ち悪い」という発言は看過できない」と書いたところ、いわゆる「炎上」状態になりました。

健康な体を育み、体についての知識を得る、本来の「体育」「性教育」へ

折しも、この夏、某大学医学部の入学試験で女子が一律に原宿されていたというニュースが世間を騒がせました。大学を擁護する意見の多くは「女性性は月経、妊娠、出産でフランクができて戦力にならないので『必要悪』とする」というのが大義名分でした。月経の仕組みがある程度解明された現代、改良が進んだ低用量ピルなどのホルモン治療によって月経痛や経血量を軽減させ、いつ月経を起すか、いつ妊娠するかというタイミングも、ある程度調整できる時代になりました。月経や妊娠・出産が女性にとって「マイナスイメージ」と捉えられるのは平成で終わりにしたいものです。

「もし流血してもいいよ」と、女子同士でかばい合った」などの声も寄せられました。そもそも陸内には指や物を入れるか入れないかは自分が自分のタイミングで決めていいことのはずです。それを中学生くらいから実践している人も結構多いのだというのを知り、心強

「自分でタンポンを入れた。初経が来たところからタンポンの使い方を教わった」「タンポンを使わず普通に泳いだら流血騒動になったことはない」「もし流血してもいいよ」と、女子同士でかばい合った」などの声も寄せられました。そもそも陸内には指や物を入れるか入れないかは自分が自分のタイミングで決めていいことのはずです。それを中学生くらいから実践している人も結構多いのだというのを知り、心強

月経中の水泳を「実践的な性教育の場」とするためのポイント

表

- あくまでも本人が理解し選択できるための情報提供とサポート
 - 月経中に泳いでも健康上の問題はない
 - 泳ぐか見学するかは体調により決める(風邪などと同様)
 - 内装具(タンポンなど)の種類や使い方、使わない場合の対処について情報提供
- 月経と関係なく快適に泳げるような環境整備
 - プール近くに更衣室やトイレを整備する
 - 自由にトイレに行ける雰囲気づくり、声掛け
 - 入水前後、自由にタオルやジャージを羽織れるようにする
 - 指定水着は紺や黒など血液が目立たない色にするほか、思春期の体型変化も考慮し、スパッツ型やラッシュガード、胸当てパッドなどを採用

「月経中の水泳」現在の医学的な見解

この言説が長く信じられる中、20世紀後半になるとスポーツ界への女性の進出が急速に進みます。女性がスポーツをする、特に月経中にスポーツをすることが体に

「月経中の水泳」現在の医学的な見解
この言説が長く信じられる中、20世紀後半になるとスポーツ界への女性の進出が急速に進みます。女性がスポーツをする、特に月経中にスポーツをすることが体に

「健康な体を育み、体についての知識を得る、本来の「体育」「性教育」へ」
折しも、この夏、某大学医学部の入学試験で女子が一律に原宿されていたというニュースが世間を騒がせました。大学を擁護する意見の多くは「女性性は月経、妊娠、出産でフランクができて戦力にならないので『必要悪』とする」というのが大義名分でした。月経の仕組みがある程度解明された現代、改良が進んだ低用量ピルなどのホルモン治療によって月経痛や経血量を軽減させ、いつ月経を起すか、いつ妊娠するかというタイミングも、ある程度調整できる時代になりました。月経や妊娠・出産が女性にとって「マイナスイメージ」と捉えられるのは平成で終わりにしたいものです。

健康な体を育み、体についての知識を得る、本来の「体育」「性教育」へ

表

- あくまでも本人が理解し選択できるための情報提供とサポート
 - 月経中に泳いでも健康上の問題はない
 - 泳ぐか見学するかは体調により決める(風邪などと同様)
 - 内装具(タンポンなど)の種類や使い方、使わない場合の対処について情報提供
- 月経と関係なく快適に泳げるような環境整備
 - プール近くに更衣室やトイレを整備する
 - 自由にトイレに行ける雰囲気づくり、声掛け
 - 入水前後、自由にタオルやジャージを羽織れるようにする
 - 指定水着は紺や黒など血液が目立たない色にするほか、思春期の体型変化も考慮し、スパッツ型やラッシュガード、胸当てパッドなどを採用

「月経中の水泳」現在の医学的な見解

この言説が長く信じられる中、20世紀後半になるとスポーツ界への女性の進出が急速に進みます。女性がスポーツをする、特に月経中にスポーツをすることが体に

「健康な体を育み、体についての知識を得る、本来の「体育」「性教育」へ」
折しも、この夏、某大学医学部の入学試験で女子が一律に原宿されていたというニュースが世間を騒がせました。大学を擁護する意見の多くは「女性性は月経、妊娠、出産でフランクができて戦力にならないので『必要悪』とする」というのが大義名分でした。月経の仕組みがある程度解明された現代、改良が進んだ低用量ピルなどのホルモン治療によって月経痛や経血量を軽減させ、いつ月経を起すか、いつ妊娠するかというタイミングも、ある程度調整できる時代になりました。月経や妊娠・出産が女性にとって「マイナスイメージ」と捉えられるのは平成で終わりにしたいものです。

「健康な体を育み、体についての知識を得る、本来の「体育」「性教育」へ」
折しも、この夏、某大学医学部の入学試験で女子が一律に原宿されていたというニュースが世間を騒がせました。大学を擁護する意見の多くは「女性性は月経、妊娠、出産でフランクができて戦力にならないので『必要悪』とする」というのが大義名分でした。月経の仕組みがある程度解明された現代、改良が進んだ低用量ピルなどのホルモン治療によって月経痛や経血量を軽減させ、いつ月経を起すか、いつ妊娠するかというタイミングも、ある程度調整できる時代になりました。月経や妊娠・出産が女性にとって「マイナスイメージ」と捉えられるのは平成で終わりにしたいものです。

健康な体を育み、体についての知識を得る、本来の「体育」「性教育」へ

表

- あくまでも本人が理解し選択できるための情報提供とサポート
 - 月経中に泳いでも健康上の問題はない
 - 泳ぐか見学するかは体調により決める(風邪などと同様)
 - 内装具(タンポンなど)の種類や使い方、使わない場合の対処について情報提供
- 月経と関係なく快適に泳げるような環境整備
 - プール近くに更衣室やトイレを整備する
 - 自由にトイレに行ける雰囲気づくり、声掛け
 - 入水前後、自由にタオルやジャージを羽織れるようにする
 - 指定水着は紺や黒など血液が目立たない色にするほか、思春期の体型変化も考慮し、スパッツ型やラッシュガード、胸当てパッドなどを採用

「月経中の水泳」現在の医学的な見解

この言説が長く信じられる中、20世紀後半になるとスポーツ界への女性の進出が急速に進みます。女性がスポーツをする、特に月経中にスポーツをすることが体に

「健康な体を育み、体についての知識を得る、本来の「体育」「性教育」へ」
折しも、この夏、某大学医学部の入学試験で女子が一律に原宿されていたというニュースが世間を騒がせました。大学を擁護する意見の多くは「女性性は月経、妊娠、出産でフランクができて戦力にならないので『必要悪』とする」というのが大義名分でした。月経の仕組みがある程度解明された現代、改良が進んだ低用量ピルなどのホルモン治療によって月経痛や経血量を軽減させ、いつ月経を起すか、いつ妊娠するかというタイミングも、ある程度調整できる時代になりました。月経や妊娠・出産が女性にとって「マイナスイメージ」と捉えられるのは平成で終わりにしたいものです。

「健康な体を育み、体についての知識を得る、本来の「体育」「性教育」へ」
折しも、この夏、某大学医学部の入学試験で女子が一律に原宿されていたというニュースが世間を騒がせました。大学を擁護する意見の多くは「女性性は月経、妊娠、出産でフランクができて戦力にならないので『必要悪』とする」というのが大義名分でした。月経の仕組みがある程度解明された現代、改良が進んだ低用量ピルなどのホルモン治療によって月経痛や経血量を軽減させ、いつ月経を起すか、いつ妊娠するかというタイミングも、ある程度調整できる時代になりました。月経や妊娠・出産が女性にとって「マイナスイメージ」と捉えられるのは平成で終わりにしたいものです。

健康な体を育み、体についての知識を得る、本来の「体育」「性教育」へ

表

- あくまでも本人が理解し選択できるための情報提供とサポート
 - 月経中に泳いでも健康上の問題はない
 - 泳ぐか見学するかは体調により決める(風邪などと同様)
 - 内装具(タンポンなど)の種類や使い方、使わない場合の対処について情報提供
- 月経と関係なく快適に泳げるような環境整備
 - プール近くに更衣室やトイレを整備する
 - 自由にトイレに行ける雰囲気づくり、声掛け
 - 入水前後、自由にタオルやジャージを羽織れるようにする
 - 指定水着は紺や黒など血液が目立たない色にするほか、思春期の体型変化も考慮し、スパッツ型やラッシュガード、胸当てパッドなどを採用

「月経中の水泳」現在の医学的な見解

この言説が長く信じられる中、20世紀後半になるとスポーツ界への女性の進出が急速に進みます。女性がスポーツをする、特に月経中にスポーツをすることが体に

「健康な体を育み、体についての知識を得る、本来の「体育」「性教育」へ」
折しも、この夏、某大学医学部の入学試験で女子が一律に原宿されていたというニュースが世間を騒がせました。大学を擁護する意見の多くは「女性性は月経、妊娠、出産でフランクができて戦力にならないので『必要悪』とする」というのが大義名分でした。月経の仕組みがある程度解明された現代、改良が進んだ低用量ピルなどのホルモン治療によって月経痛や経血量を軽減させ、いつ月経を起すか、いつ妊娠するかというタイミングも、ある程度調整できる時代になりました。月経や妊娠・出産が女性にとって「マイナスイメージ」と捉えられるのは平成で終わりにしたいものです。

「健康な体を育み、体についての知識を得る、本来の「体育」「性教育」へ」
折しも、この夏、某大学医学部の入学試験で女子が一律に原宿されていたというニュースが世間を騒がせました。大学を擁護する意見の多くは「女性性は月経、妊娠、出産でフランクができて戦力にならないので『必要悪』とする」というのが大義名分でした。月経の仕組みがある程度解明された現代、改良が進んだ低用量ピルなどのホルモン治療によって月経痛や経血量を軽減させ、いつ月経を起すか、いつ妊娠するかというタイミングも、ある程度調整できる時代になりました。月経や妊娠・出産が女性にとって「マイナスイメージ」と捉えられるのは平成で終わりにしたいものです。

健康な体を育み、体についての知識を得る、本来の「体育」「性教育」へ

表

- あくまでも本人が理解し選択できるための情報提供とサポート
 - 月経中に泳いでも健康上の問題はない
 - 泳ぐか見学するかは体調により決める(風邪などと同様)
 - 内装具(タンポンなど)の種類や使い方、使わない場合の対処について情報提供
- 月経と関係なく快適に泳げるような環境整備
 - プール近くに更衣室やトイレを整備する
 - 自由にトイレに行ける雰囲気づくり、声掛け
 - 入水前後、自由にタオルやジャージを羽織れるようにする
 - 指定水着は紺や黒など血液が目立たない色にするほか、思春期の体型変化も考慮し、スパッツ型やラッシュガード、胸当てパッドなどを採用

「月経中の水泳」現在の医学的な見解

この言説が長く信じられる中、20世紀後半になるとスポーツ界への女性の進出が急速に進みます。女性がスポーツをする、特に月経中にスポーツをすることが体に

「健康な体を育み、体についての知識を得る、本来の「体育」「性教育」へ」
折しも、この夏、某大学医学部の入学試験で女子が一律に原宿されていたというニュースが世間を騒がせました。大学を擁護する意見の多くは「女性性は月経、妊娠、出産でフランクができて戦力にならないので『必要悪』とする」というのが大義名分でした。月経の仕組みがある程度解明された現代、改良が進んだ低用量ピルなどのホルモン治療によって月経痛や経血量を軽減させ、いつ月経を起すか、いつ妊娠するかというタイミングも、ある程度調整できる時代になりました。月経や妊娠・出産が女性にとって「マイナスイメージ」と捉えられるのは平成で終わりにしたいものです。

「健康な体を育み、体についての知識を得る、本来の「体育」「性教育」へ」
折しも、この夏、某大学医学部の入学試験で女子が一律に原宿されていたというニュースが世間を騒がせました。大学を擁護する意見の多くは「女性性は月経、妊娠、出産でフランクができて戦力にならないので『必要悪』とする」というのが大義名分でした。月経の仕組みがある程度解明された現代、改良が進んだ低用量ピルなどのホルモン治療によって月経痛や経血量を軽減させ、いつ月経を起すか、いつ妊娠するかというタイミングも、ある程度調整できる時代になりました。月経や妊娠・出産が女性にとって「マイナスイメージ」と捉えられるのは平成で終わりにしたいものです。

健康な体を育み、体についての知識を得る、本来の「体育」「性教育」へ

表

- あくまでも本人が理解し選択できるための情報提供とサポート
 - 月経中に泳いでも健康上の問題はない
 - 泳ぐか見学するかは体調により決める(風邪などと同様)
 - 内装具(タンポンなど)の種類や使い方、使わない場合の対処について情報提供
- 月経と関係なく快適に泳げるような環境整備
 - プール近くに更衣室やトイレを整備する
 - 自由にトイレに行ける雰囲気づくり、声掛け
 - 入水前後、自由にタオルやジャージを羽織れるようにする
 - 指定水着は紺や黒など血液が目立たない色にするほか、思春期の体型変化も考慮し、スパッツ型やラッシュガード、胸当てパッドなどを採用

「月経中の水泳」現在の医学的な見解

この言説が長く信じられる中、20世紀後半になるとスポーツ界への女性の進出が急速に進みます。女性がスポーツをする、特に月経中にスポーツをすることが体に

海外情報クリップ



◆失敗例は少なくない
「一度使ったコンドームを洗ってからまた使う人は紙の皿も洗うの?」これは絶対やめてください」と米国疾病対策予防センター(CDC)がツイッターに投稿して注意を促しました。見た人の反応は、たった1ドルも

コンドームの正しい使い方

「途中を外し」
「途中を外し」
「途中を外し」

不妊不育ホットライン相談員になって6年、始めた頃に比べて、少しずつですが確実に男性からの電話が増えています。先日は30代前半の男性から「妊娠をするように」
「妊娠をするように」
「妊娠をするように」

は女性全体の約15%。過去4週間でコンドームを使ったときの不具合に関する質問には、約30%が何らかの不具合があったと回答しました。全体の約26%は性交時に一貫して使用せず、性交の途中で外したり、途中から装着したりしていました。米国では、約200万件を超える性感染症例(クラミジア感染症をはじめ、淋菌感染症、梅毒など)が報告されており(16年統計)、過去最も多い数字となつています。感染を予防する唯一の方法であるコンドーム(男性用)をパートナーが使用したかどうか?」そのときトラブがたまる余裕が必要で「性交時には必ず最初から終わりまで装着するように」

孤独感の原因

◆メディアに費やす時間と孤独感
今年8月の米国国立衛生研究所(NIH)のニユースレターで、「孤独感」について最近の研究が取り上げられました。NIHの援助を受けて、孤独感が健康に及ぼす影響の研究を続けているカリフォルニア大学LA校のステイブ・コール氏は、インタビューに次のように答えました。
「孤立と孤独はその影響は同じですか。他人が物理的にそばにいないときが孤立で、大勢の人の中でも人とつながっていない精神状態が孤独感です」
「なぜ孤独感が害をもたらすのでしょうか。」「太古からヒトは集団で生活することで世界を支配するようになりまし。現代もコミュニケーションの中の一人としてのみ存続できるのです」
「孤独感とはライフスタイルで異なりますか。」「最近の研究から、高齢者よりもむしろ若年者、特にティーン世代が孤独感を感じていることが多いのです」
「ソーシャルメディアの普及と孤独感の関係について教えてください。」「ソーシャルメディアの接続回数と時間で四つ

費用対効果が認められる子宮頸がん定期検査

◆2種類の検査方法
現在、子宮頸がんの早期発見のためのスクリーニング検査には、①子宮頸部の細胞を採取して異常な細胞が出てくるかどうかを顕微鏡で調べる方法(細胞診)と、②がんを引き起こすウイルスにその時点で感染しているかどうか、免疫抗体法などでウイルスDNAを調べる方法(HPV検査)の2種類があります。今回、カナダで行われた臨床研究では、約1万9千人の女性被験者(参加前5年間に前がん病変がない25~65歳の女性)について教えてください。これまでの人と人の接触は、現在通信技術に置き換えられています。メディアに費やす時間が多いため、フェースブックやツイッターの接続機会(毎週9回)は減少します。これら二つの関わり方はヒトの精神に異なった影響を与え、考えられます。ピッツバーグ大学医学部のグループは、19~32歳、約1700人を対象に、ソーシャルメディアの接続回数と時間で四つ

費用対効果が認められる子宮頸がん定期検査
費用対効果が認められる子宮頸がん定期検査
費用対効果が認められる子宮頸がん定期検査

市谷クリニックへようこそ!



市谷クリニックへようこそ!
市谷クリニックへようこそ!
市谷クリニックへようこそ!

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



日本初の水溶性潤滑ゼリー「リューブゼリー」PR動画配信中!

女性の約7割が経験している
性交痛の悩みを「流舞様」が解決! ぜひご覧ください!

http://www.jfpa.or.jp/love-jelly/

Click/ 本会HP QRコード
Click/ YouTube QRコード
Click/ Twitter QRコード
フォローお願いします

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。

中高年者だけではない!? デリケートゾーンの乾燥と不快感

宮益坂メリーレディースクリニック(東京都渋谷区)

長岡 美樹

近頃、デリケートゾーンの不快感を訴える女性が、中高年層だけでなく、若年層でも増加傾向にあるという。その主な原因が「過剰な清潔化」と「VIO脱毛」による影響だ。

きれいにして過ぎも乾燥の原因に

女性は更年期を迎えるより、女性ホルモン(エストロゲン)の分泌低下により、体にさまざまな変化が起こります(図1)。

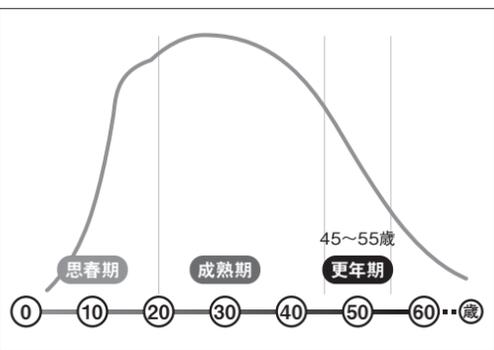


図1 エストロゲンの血中濃度の変化

最近はそのに加え、ケアのし過ぎ・過度に清潔にする、乾燥による不快感を訴える方が多くなっています。清潔にすぎると、かえって細菌への抵抗力が弱まってしまうので、清潔にすぎないことも大切です。

最近ではVIOの脱毛をする若い女性が増えているという。若いうちから、骨盤底筋群の筋力を落とさないよう、骨盤底筋トレーニングを行うことも有効です。

最近ではVIOの脱毛をする若い女性が増えているという。若いうちから、骨盤底筋群の筋力を落とさないよう、骨盤底筋トレーニングを行うことも有効です。

最近ではVIOの脱毛をする若い女性が増えているという。若いうちから、骨盤底筋群の筋力を落とさないよう、骨盤底筋トレーニングを行うことも有効です。

最近ではVIOの脱毛をする若い女性が増えているという。若いうちから、骨盤底筋群の筋力を落とさないよう、骨盤底筋トレーニングを行うことも有効です。

最近ではVIOの脱毛をする若い女性が増えているという。若いうちから、骨盤底筋群の筋力を落とさないよう、骨盤底筋トレーニングを行うことも有効です。

最近ではVIOの脱毛をする若い女性が増えているという。若いうちから、骨盤底筋群の筋力を落とさないよう、骨盤底筋トレーニングを行うことも有効です。

女性ホルモン(エストロゲン)の分泌低下により、体にさまざまな変化が起こります(図1)。

最近ではVIOの脱毛をする若い女性が増えているという。若いうちから、骨盤底筋群の筋力を落とさないよう、骨盤底筋トレーニングを行うことも有効です。

最近ではVIOの脱毛をする若い女性が増えているという。若いうちから、骨盤底筋群の筋力を落とさないよう、骨盤底筋トレーニングを行うことも有効です。

最近ではVIOの脱毛をする若い女性が増えているという。若いうちから、骨盤底筋群の筋力を落とさないよう、骨盤底筋トレーニングを行うことも有効です。

最近ではVIOの脱毛をする若い女性が増えているという。若いうちから、骨盤底筋群の筋力を落とさないよう、骨盤底筋トレーニングを行うことも有効です。

最近ではVIOの脱毛をする若い女性が増えているという。若いうちから、骨盤底筋群の筋力を落とさないよう、骨盤底筋トレーニングを行うことも有効です。

最近ではVIOの脱毛をする若い女性が増えているという。若いうちから、骨盤底筋群の筋力を落とさないよう、骨盤底筋トレーニングを行うことも有効です。

女性ホルモン(エストロゲン)の分泌低下により、体にさまざまな変化が起こります(図1)。

最近ではVIOの脱毛をする若い女性が増えているという。若いうちから、骨盤底筋群の筋力を落とさないよう、骨盤底筋トレーニングを行うことも有効です。

最近ではVIOの脱毛をする若い女性が増えているという。若いうちから、骨盤底筋群の筋力を落とさないよう、骨盤底筋トレーニングを行うことも有効です。

最近ではVIOの脱毛をする若い女性が増えているという。若いうちから、骨盤底筋群の筋力を落とさないよう、骨盤底筋トレーニングを行うことも有効です。

最近ではVIOの脱毛をする若い女性が増えているという。若いうちから、骨盤底筋群の筋力を落とさないよう、骨盤底筋トレーニングを行うことも有効です。

最近ではVIOの脱毛をする若い女性が増えているという。若いうちから、骨盤底筋群の筋力を落とさないよう、骨盤底筋トレーニングを行うことも有効です。

最近ではVIOの脱毛をする若い女性が増えているという。若いうちから、骨盤底筋群の筋力を落とさないよう、骨盤底筋トレーニングを行うことも有効です。



プロフィール 長岡 美樹 先生

福島県出身。1999年、日本大学医学部卒。同大学で研修、関連病院勤務後、2011年、宮益坂メリーレディースクリニック開業。東京産婦人科医会学校保健委員。

図2 脱毛が行われる部位「VIO」とは

V:前部分 I:女性器付近 O:お尻の穴付近

最近ではVIOの脱毛をする若い女性が増えているという。若いうちから、骨盤底筋群の筋力を落とさないよう、骨盤底筋トレーニングを行うことも有効です。

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。

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

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
- 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
- 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
- プレミアムなうるおい長持ち。リューブゼリー PREMIUM

※本会通信販売にてご購入いただけます。詳しくは本会HPの「通信販売のご案内」をご覧ください。お電話にてお問い合わせください。(TEL: 03-3269-4727)。また一部の産科・婦人科のクリニックなどでも購入が可能です。

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/>

思春期保健相談士® ネットワーク



LINEグループでつながる同志の絆

やすひウイメンズヘルスクリニック 思春期保健相談士® 中山 安彩美

昨年度、本会が主催するJFPA思春期保健セミナー®を受講し、本年2月に思春期保健相談士®になられた中山安彩美さんより、「寄稿いただきました。『子どもたちの大人への道のりを明るく照らしたい』という思いでつながる、思春期保健相談士®さんたちの心温まるエピソードです。」

活躍している人もいれば、これから自分が活躍できる場所を開拓する必要がある人など、いろいろな人がいます。「私はこんな活動を行っている」などの情報交換や、「テレビで性教育が取り上げられていた」「新聞にこんな記事が載っていた。皆さんどう思う?」など、その時のトレンドトピックを紹介し、時には意見を話し合うこともありました。LINEグループで皆の意見や活躍の様子を聞くことは、私に勇気と日々の活力を与えてくれています。

「同じ志を持つ同志」。「同じ志を持つ同志」。「同じ志を持つ同志」。



8月の日本思春期学会総会・学術集会で再会を果たした、志を共にした同期のメンバー

「皮かぶりは包茎!剥ければオーケー!」。北村邦夫先生の掛け声で、声を合わせ心をつなげた私たち140名は2017年度、思春期保健相談士®の仲間入りを果たしました。思春期保健相談士®の資格を得るにはコースIからコースIIIの受講が必要となります。

コースIIIでは講義の他にグループ実習があり、「包茎」「若年妊娠」など六つのテーマに分かれ、学習の成果を全員の前で発表することになっています。年齢も職種もさまざまな30名ほどがチームを構成し、どんな発表をするか最終発表に向けて意見を話し合いました。私たち「サルトジェニック(健康生成)とオーブンダイアログ(開かれた対話)」チーム(指導講師||笹原信一朗先生)は健康につながるボジティブな考え方や伝え方と対話を用いた治療について学びました。チームは全員で4部構成を作り、演劇や図などを用いて工夫して一生懸命取り組みました。発表までの時間は学園祭を控えた学生のようにワクワク、ソワソワし、発表が終わった後は他のチームからの拍手を十分にもらうことができて、達成感でいっぱいでした。そして、私たちは一つのチームになりました。ちゃんと顔を覚えていた。ちゃんと顔を覚えていた。ちゃんと顔を覚えていた。

「この関係をここで終わらせるわけにはいけません!」。そんな気持ちになり、私たちはLINEグループを作成。グループ実習で親しくなった20人以上がグループに参加し日々の活動を現在も報告し合っています。すでに、思春期保健の現場で

若者たち!! 社会に向けて発信しよう! 第3回 ジャパン・ユース・フォーラム



参加者募集中! ジャパン・ユース・フォーラムは、若者が直面している心と体の健康に関する問題を、若者自らが学び合い、話し合っ政策提言「若者宣言」を作るイベントです(この「若者宣言」は、本会を通じて全国に頒布されます)。自分たちはどうしたいのか、自分たちに必要な支援は何か、今年もみんなで熱く語りましょう。「こんな社会にしたい」「こういう制度をつくってほしい」というメッセージを発信したい学生のみならず、全国からたくさんの参加をお待ちしています。

毎年行われるフォーラムでは、望まない妊娠やLGBT、児童虐待、若者の自殺など、テーマ別にグループで話し合い、政策提言を作って発表します

主催: JFPA若者委員会 (U-COM) 日時: 2018年12月23日(日)~24日(月) (23日は宿泊) 場所: 国立オリンピック記念青少年総合センター (東京都渋谷区) 参加資格: 2018年度に満年齢が19~22歳を迎え、ピア活動やボランティア活動などを行っている者 (20歳未満の方は保護者の承諾が必要) 申込方法: 本会HP上の専用申込用紙に記入の上、ファクス・郵送、あるいはメールにて 申込締切: 11月20日(火)必着 申し込み・問い合わせ先: 本会JFPA若者委員会 (U-COM) 担当 ☎03(3269)4727 FAX03(3267)2658 E-mail: ucominfo@y7.dion.ne.jp

U-COM Condom 新パッケージ完成!

この夏に開催された「U-COM Condom デザインコンテスト2018」。全国の若者から39点の作品が寄せられ、その中から若者たちの投票により大賞が決定しました。大賞作品によるオリジナルデザインCondomが、この11月に完成します。このCondomは、全国の学校の思春期教育や性教育での教材として、また、性感染症予防や望まない妊娠の防止などを啓発するイベントでの配布用として、本会を通じて無償で提供されます。ぜひお役立てください。

【大賞作品について】 作品名: 大切なあなたに デザイナー: 磯和桃子さん



作品に込められたメッセージ: どんな人でも、どんな価値観でも、素晴らしいと伝えたくてデザインしました。ピンクのCondomで2人を包み込んで、お互いが大切な存在で守りたいという気持ちを込めました。

申し込み方法: 本会HPにある申込書にご記入の上(指導者名を必ずご記入ください)、ファクスにてお申し込みください。配布は無料です。

定員30人 参加無料 ※会場までの往復交通費等は自己負担になります

11月は「薬剤耐性(AMR)対策推進月間」 世界では薬剤耐性が原因で年間70万人が死亡... 「薬剤耐性(AMR)とは、抗菌薬の効果がなくなる状態を指す。AMRは、細菌が薬剤耐性を持つことで、薬が効かなくなる。AMRは、世界中で深刻な問題となっている。AMRは、世界中で深刻な問題となっている。AMRは、世界中で深刻な問題となっている。」

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！」

自分を好きになろう！

よしの女性診療所(東京都中野区) 吉野 一枝

私と性教育

いつから性教育に関わるようになったか、はっきりした記憶がありません。少なくとも2003年に自身のクリニックを開業してから、というのは間違いありません。地域の保健所に頼まれて、一般向けの「女性の健康」についての講演会をしたのが始まりだったように思います。そのうち小・中・高校・大学と、学校に向いて話をすることも増えてきました。

私の開業した地域には三つの大学があり、そのうちの1校から「学生の相談を受けてほしい」と頼まれ、春から秋にかけて毎月1回個別相談をするようになって7年がたちます。春の健康診断時、月経痛・月経不順・月経前症候群などの月経トラブルを保健師が拾い上げ、個別相談につなげる仕組みができています。ほとんどが「それは婦人科を受診してください」となるのですが、いかに婦人科受診の敷居が高いか。自分の身体に対する知識がなく、専門家ではない母親や友人のアドバイスに従って、時には病気を進行させてしまうこともあるのを残念に思うことがあります。話をしているうちに「自分のことが好きなのは？」と問いつつ、自分への投資しよ



吉野氏の性教育講演風景

ら自分の健康に投資しようとしないのか。そういう例えば小・中・高へ講演に行ったら「自分のことが好きなのは？」と問いつつ、自分への投資しよ

何を伝えたいか

今は、生きにくさを抱えている子どもたちが増えているように感じています。IT化が進み、一見便利になった世の中で、人と触れ合っていないことを確認する作業ができていなくなっているのではないのでしょうか。

また、家庭環境が必ずしも恵まれた子どもばかりではありません。親のDV、貧困の問題は全て子どもたちへ跳ね返ります。自己肯定感が持てない背景には、そういった生育環境が大きく影響します。それを念頭に置いて話をしないと、二次被害を与えてしまいかねません。

東京都の取り組み

4年前から東京都産婦人科医会の学校保健担当理事になり、教育庁と共に、都立高校へ産婦人科医を派遣し性教育の講習会も一昨年から始まりました。東京は人口が多く、都立高校だけでも250校以上あります。全ての高校に行き渡るようというのが理想で



「今月の人」 吉野 一枝

1993年、帝京大学医学部卒。95年、東京大学医学部附属病院産婦人科学教室に入局。東京警察病院にて麻酔科研修の後、2001年臨床心理士資格取得。03年、よしの女性診療所を開院。日本産婦人科学会認定医。NPO法人女性医療ネットワーク副理事長、「性と健康を考える女性専門家の会」運営委員など活躍中。

第8話

避妊薬として勧めるべきではない日本家族計画普及会本会の前身

1961年3月16日。ピル開発の父と呼ばれるグレゴリー・ピルカスが来日。毎日新聞社人口問題調査会と日本家族計画連盟の主催で講演会が開かれた。家族計画関係者約60名が参加したこの講演会で、ピルカスはピルの有効性、安全性などについて明快に語ったというが、「割りが合わない空気が会場内に流れていた。以下、関係者による後日談である(一部筆者が加筆修正した)。

①飲み忘れたりする人が相当出てくるだろう。簡単なようだが、20日間(当時)毎日欠かさず規則正しく服用することは、実際には大変なことだからだ。そして、飲み忘れた日数の分だけ後で一度に飲む人も出てくる。それで心配はないか。

②何日か飲み忘れていた。以下、関係者による後日談である(一部筆者が加筆修正した)。

③長期連用の副作用はまだ不明。ピルカス博士ら研究者たちによってもその正しさが認められているというが、それらの報告はまだ5年間の実績というもので、10年、20年という長期の副作用のデータはまだない。かなり強い効力を持つ薬だから、長い間の服用中に人間の体にどんな影響を与えるか心配だ。

④この薬は素晴らしい発見で、人類の受胎調節に一つの革命をもたらす可能性を持つものだが、それだけにこの薬を受胎調節に用いるかどうかについては慎重な態度で臨むべきだ。日本でも何年かの実験期間をおくべきで、家族計画の指導者としては目下のところではこの薬を避妊薬としてはまだ勧めるべきではない。

⑤「世界の人口急増、とくに東南アジアなどの開発途上国の人口は今世紀末には確実に2倍になる。経済がそれについていない。ピルカス博士の発見がこの問題の解決に一役買うことを切望しているが、ホルモンの問題はデリケートで難しい問題を沢山含んでいる。長期間連用しうるかどうか疑問だ。日本で政府が許可するには十分な検証研究が必要だし、医師の監視という条件が必要になるだろう(「家族計画」第85号(61年4月20日号))



北村 邦夫 著

ツエさんが説明会の席上で痛烈に質問したのが、米国でも論争の嵐を起して

12月の母子保健指導員研修会

第491回

【内容】理学療法からみる子どもの発達
【講師】横山美佐子(北里大学医療衛生学部リハビリテーション学科理学療法専攻講師)

【日時】12月11日(火)13時30分~15時30分
【会場】TKP市ヶ谷カルフアレンスセンター(東京都新宿区)
【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

【問い合わせ・申し込み】03(3266)4785
03(3266)2658

ママ&パパ必見！ 妊娠&出産で もらえるお金！

健康メモのご紹介

妊娠が分かたら、自治体や健康保険、勤務先などから、公的制度でもらえるお金にどんな助成があるのか、チェックすることが大切です。金銭面からも安心して妊娠&出産に臨めるよう、導いてあげてください。

仕様：A4判/1冊50枚綴り/表面カラー・裏面2色刷 定価：本体1,300円+税(郵送料別あり)

全国の自治体母子保健事業担当者や、企業の人事労務担当者、産科・婦人科などの医療機関にすすめた教材です。母子健康手帳の配布時や妊娠の届け出があったときなどに、ぜひお渡しください。

健康メモのご紹介

妊娠が分かたら、自治体や健康保険、勤務先などから、公的制度でもらえるお金にどんな助成があるのか、チェックすることが大切です。金銭面からも安心して妊娠&出産に臨めるよう、導いてあげてください。

仕様：A4判/1冊50枚綴り/表面カラー・裏面2色刷 定価：本体1,300円+税(郵送料別あり)

全国の自治体母子保健事業担当者や、企業の人事労務担当者、産科・婦人科などの医療機関にすすめた教材です。母子健康手帳の配布時や妊娠の届け出があったときなどに、ぜひお渡しください。

健康メモのご紹介

妊娠が分かたら、自治体や健康保険、勤務先などから、公的制度でもらえるお金にどんな助成があるのか、チェックすることが大切です。金銭面からも安心して妊娠&出産に臨めるよう、導いてあげてください。

仕様：A4判/1冊50枚綴り/表面カラー・裏面2色刷 定価：本体1,300円+税(郵送料別あり)

全国の自治体母子保健事業担当者や、企業の人事労務担当者、産科・婦人科などの医療機関にすすめた教材です。母子健康手帳の配布時や妊娠の届け出があったときなどに、ぜひお渡しください。