

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

JFPA
ジャパン

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



※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

- ・多文化共生時代の
感染症対策 他 2面
- ・コンパス
未来に向かって猪突猛進 他 3面
- ・海外情報クリップ
・市谷クリニックへようこそ! 4面
- ・命をつなぐベビー防災® 他 5面
- ・コンディショニングで
"カラダのベース"を整える 6面
- ・クローズアップ 今、身に付
きたいヘルスリテラシー 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11話)



赤ちゃん和妈妈が
災害を生き抜いた
ための母子支援とは
(5面)



氾濫する情報から
いかに選択し活用
するか。ヘルスリ
テラシーの第一人
者が語る (7面)

若者が
提言!

「若者の居場所づくり」と 「信頼できる大人の存在」

～第3回 ジャパン・ユース・フォーラム開催～



今回発表された「若者宣言」と参
加者たち。2日間のプログラムを
通して互いに学び合い、若者の視
点による政策提言を練り上げた

今、若者に起きている
問題として、JKビネ
スのような児童買春につ
ながるものや、自殺、引
きこもりなどが注目され
ている。その背景に若者
が抱える寂しさ、孤独感
やコミュニケーション不
足がある点に着目した。
そして、これらの問題
に対処するには心のより
どころが必要であると指
に拡充する必要がある。

寂しさ、孤独感、
コミュニケーション
不足

居場所をつくる
「コミュニケーションの
場には二つある。一つ
は「居場所をつくる」こ
と。もう一つは、「信頼で
きる人をつくる」ことだ。

「コミュニケーションの
方法には、面と向かって
話をする「オフライン」
とSNSやアプリなどを
用いた「オンライン」の二
つがある。これらは両者
が若者の居場所となり得
るものであり、それぞれ
で話せる場となる。

信頼できる人を
つくる
悩み事などを「信頼で
きる人」に相談して「言
えなかったこと」を言
えたり、それによって
居場所が広がる。それ
ぞれの利点を踏ま
えて、これらを居場
所として若者に提供で
きように、自治体、保健
センター、学校、企業や、若
者を支援している個人・
団体などから協力して
もらいたいと提言した。

例えば、オフラインで
あれば、相談先や話し相
手として多くの人が存在
する状態にする。そうす
ることで、悩みを抱えた
若者がさまざまな価値観
に触れる機会にすること
も、じっくり相談できる
場にするこもできる。

2018年12月23日、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)において、第3回ジャパン・ユース・フォーラムが開
催された(主催: JFPA若者委員会「U-COM」)。全国各地から
6人の大学生が参加し、若者の視点による政策提言を作成・発表した。
要旨をここに紹介する。

ジャパン・ユース・フォーラムとは

思春期から青年期にかけて若者が直面す
る生と性の健康に関する問題について、
若者自身が検討し、政策提言「若者宣
言」を作成・発表するイベント。テーマ
は、若者が自らの問題意識に沿って決定
する。これまでに若者の自殺防止、セク
シュアルマイノリティに関する諸問
題、性教育・性に関する情報提供の在り
方などがテーマとして取り上げられた。

つていく必要が
あると提案し
た。
また、サポー
トする側の連携
が欠かせない
ため、多職種、異
なる地域の人々
が集まる機会や
イベントを継続
的に設け、支援
者同士のコミュ
ニケーションを促す必要
性も述べた。

1月16日、厚生労働省
はがん登録制度改正後初
となる全国がん登録罹患
数・罹患率を発表した。
国内で新たにがんを診断
された患者は、2016
年の1年間で男女合わせ
て延べ99万5132人。
過去最多となった。
部位別で見ると、大腸
がん(結腸・直腸)が15
万8127人で最も多
く、胃がん(13万465
0人)、肺がん(12万5
454人)が次いで多
かった。男女別に見ると、
男性で最も多かったのは
胃がんで9万2691
人、女性では乳がんが9
万4848人だった。
性別によって異なる部
位では、男性の前立腺が
多かった。

トピック

16年全国がん登録
罹患数 99万人超え

全国がん登録
罹患数・罹患率報告

信賴できる大人の条件
として、①人を認める心
②時間の余裕の二つが
重要であることを指摘し
た。そして、若者に接す
る大人がこれらを持てる
ようにするために、子ど
もにとつての「保健室」
のような場所を今後つく
るべきと提言した。

●大人に向けて
信賴できる大人の条件
として、①人を認める心
②時間の余裕の二つが
重要であることを指摘し
た。そして、若者に接す
る大人がこれらを持てる
ようにするために、子ど
もにとつての「保健室」
のような場所を今後つく
るべきと提言した。

天馬空

▼ノーベル賞を受賞した
本庶佑 京都大学特別教
授の名言が何かと話題だ
▼中でも「教科書に書い
てあることをただ鵜呑み
にせず、自分の目でモノ
を見る」という言葉が心
に残る▼都市伝説のよう
な話を真に受けて、計画
していない妊娠や性感染
症を引き受けたら、根拠
のない理由でビルを怖が
る女性を目の当たりにす
る度に、その言葉がやけ
に染みた▼そんな折見
つけた、早坂隆氏の「世界

のジョーク集」(中央新
書)で、沈みゆく
豪華客船の話。乗客を海
に飛び込ませるため船長
は、アメリカ人には「飛
び込めばあなたは英雄で
すよ」、イギリス人には
「あなたは紳士です」、
ドイツ人には「この船の
規則です」、イタリア人
には「飛び込んだら女性
にもてますよ」と。さ
る日本人には「皆飛
び込んでいますよ」。何
でも日本人気質を言い得
て妙で、溺れずに済むの
だから時と場合で使いよ
うではある▼そういふ

予防・啓発に最適!

ポスター
・
パネル

「梅毒急増しています!」

急増する梅毒の啓発のため、本会はこの教材を制作しました。
ポスターとして所内・院内に掲示することで、自分の感染を疑
う人には検査に行く背中を押し、そうでない人には、感染への
注意を促すよう作られています。

- 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
 - 仕様: A1判(841mm×594mm)／ポスター=特殊紙仕様／パネル=アルミフレーム加工
 - 定価: ポスター=本体9,000円+税／パネル=本体13,000円+税
- ※指導箋やクリアファイルにもできます(お問い合わせください)

- ・どうやってうつるの?
- ・予防できるの?
- ・直せる病気なの?
- ・どこで検査を受けられる? ほか

内容

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





「COMPASS」は、地域の出身者は、「外出をせず自宅安静」「バイトや学校を休む」といった指示に理解や協力が得られないことがある。保育園や学校、職場での健康管理ルールは、その人が理解できる言語で学べるように、通訳や翻訳資料(2面の表を参照)の準備をしておきたい。逆に、日本の現状を変えていくと思われ

「断り」断りや予防接種歴の確認、不足するワクチン接種をしていくよう伝えらることは有効な解決策の一つだ。母国の方が費用も安く済むので、当事者の負担も最小限で済む。しかし、感染症への危機感の違いがコミュニケーションや対策の壁となることもある。例えば、風疹や麻疹が珍しくない

「リプロダクティブ・ヘルスにおける課題」筆者が勤務する医療機関は新宿にあり、18年の時点で登録されている人口の12%が外国籍で、124か国の人が暮らしている。外来の新規患者の15%、新規入院の6%が外国人であり、日本人と比べて外国籍では若年層が多いことから、妊娠や出産、性感染症に関する相談・受診も増えている。日本語での意思疎通が難しい事例では、人工妊娠中絶手術の対応ができないと断られることも少なくない。

「リプロダクティブ・ヘルスにおける課題」筆者が勤務する医療機関は新宿にあり、18年の時点で登録されている人口の12%が外国籍で、124か国の人が暮らしている。外来の新規患者の15%、新規入院の6%が外国人であり、日本人と比べて外国籍では若年層が多いことから、妊娠や出産、性感染症に関する相談・受診も増えている。日本語での意思疎通が難しい事例では、人工妊娠中絶手術の対応ができないと断られることも少なくない。

「COMPASS」は、地域の出身者は、「外出をせず自宅安静」「バイトや学校を休む」といった指示に理解や協力が得られないことがある。保育園や学校、職場での健康管理ルールは、その人が理解できる言語で学べるように、通訳や翻訳資料(2面の表を参照)の準備をしておきたい。逆に、日本の現状を変えていくと思われ

「断り」断りや予防接種歴の確認、不足するワクチン接種をしていくよう伝えらることは有効な解決策の一つだ。母国の方が費用も安く済むので、当事者の負担も最小限で済む。しかし、感染症への危機感の違いがコミュニケーションや対策の壁となることもある。例えば、風疹や麻疹が珍しくない

「リプロダクティブ・ヘルスにおける課題」筆者が勤務する医療機関は新宿にあり、18年の時点で登録されている人口の12%が外国籍で、124か国の人が暮らしている。外来の新規患者の15%、新規入院の6%が外国人であり、日本人と比べて外国籍では若年層が多いことから、妊娠や出産、性感染症に関する相談・受診も増えている。日本語での意思疎通が難しい事例では、人工妊娠中絶手術の対応ができないと断られることも少なくない。

「リプロダクティブ・ヘルスにおける課題」筆者が勤務する医療機関は新宿にあり、18年の時点で登録されている人口の12%が外国籍で、124か国の人が暮らしている。外来の新規患者の15%、新規入院の6%が外国人であり、日本人と比べて外国籍では若年層が多いことから、妊娠や出産、性感染症に関する相談・受診も増えている。日本語での意思疎通が難しい事例では、人工妊娠中絶手術の対応ができないと断られることも少なくない。

「COMPASS」は、地域の出身者は、「外出をせず自宅安静」「バイトや学校を休む」といった指示に理解や協力が得られないことがある。保育園や学校、職場での健康管理ルールは、その人が理解できる言語で学べるように、通訳や翻訳資料(2面の表を参照)の準備をしておきたい。逆に、日本の現状を変えていくと思われ

「断り」断りや予防接種歴の確認、不足するワクチン接種をしていくよう伝えらることは有効な解決策の一つだ。母国の方が費用も安く済むので、当事者の負担も最小限で済む。しかし、感染症への危機感の違いがコミュニケーションや対策の壁となることもある。例えば、風疹や麻疹が珍しくない

「リプロダクティブ・ヘルスにおける課題」筆者が勤務する医療機関は新宿にあり、18年の時点で登録されている人口の12%が外国籍で、124か国の人が暮らしている。外来の新規患者の15%、新規入院の6%が外国人であり、日本人と比べて外国籍では若年層が多いことから、妊娠や出産、性感染症に関する相談・受診も増えている。日本語での意思疎通が難しい事例では、人工妊娠中絶手術の対応ができないと断られることも少なくない。

「リプロダクティブ・ヘルスにおける課題」筆者が勤務する医療機関は新宿にあり、18年の時点で登録されている人口の12%が外国籍で、124か国の人が暮らしている。外来の新規患者の15%、新規入院の6%が外国人であり、日本人と比べて外国籍では若年層が多いことから、妊娠や出産、性感染症に関する相談・受診も増えている。日本語での意思疎通が難しい事例では、人工妊娠中絶手術の対応ができないと断られることも少なくない。

「COMPASS」は、地域の出身者は、「外出をせず自宅安静」「バイトや学校を休む」といった指示に理解や協力が得られないことがある。保育園や学校、職場での健康管理ルールは、その人が理解できる言語で学べるように、通訳や翻訳資料(2面の表を参照)の準備をしておきたい。逆に、日本の現状を変えていくと思われ

「断り」断りや予防接種歴の確認、不足するワクチン接種をしていくよう伝えらることは有効な解決策の一つだ。母国の方が費用も安く済むので、当事者の負担も最小限で済む。しかし、感染症への危機感の違いがコミュニケーションや対策の壁となることもある。例えば、風疹や麻疹が珍しくない

「リプロダクティブ・ヘルスにおける課題」筆者が勤務する医療機関は新宿にあり、18年の時点で登録されている人口の12%が外国籍で、124か国の人が暮らしている。外来の新規患者の15%、新規入院の6%が外国人であり、日本人と比べて外国籍では若年層が多いことから、妊娠や出産、性感染症に関する相談・受診も増えている。日本語での意思疎通が難しい事例では、人工妊娠中絶手術の対応ができないと断られることも少なくない。

「リプロダクティブ・ヘルスにおける課題」筆者が勤務する医療機関は新宿にあり、18年の時点で登録されている人口の12%が外国籍で、124か国の人が暮らしている。外来の新規患者の15%、新規入院の6%が外国人であり、日本人と比べて外国籍では若年層が多いことから、妊娠や出産、性感染症に関する相談・受診も増えている。日本語での意思疎通が難しい事例では、人工妊娠中絶手術の対応ができないと断られることも少なくない。

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29回 お母さんと子どもの元気セミナー「災害時の妊産婦支援セミナー」	東京	2月23日(土)	10,800円
第3回 性の多様性を学ぶセミナー	大阪	2月23日(土)	10,800円
NEW 働く女性の健康支援セミナー	東京	3月2日(土)	10,800円
第7回 知っているようで知らない～性の健康セミナー	東京	3月10日(日)	1,080円
第3回 小児アレルギーを学ぶセミナー	東京	3月10日(日)	10,800円
第30回 お母さんと子どもの元気セミナー「子育てにゆとりと笑顔を」	東京	3月16日(土)	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。

2019年度開催セミナー 先行ご案内!

人気講座「生きるための心の教育セミナー」

講師: 渡会 睦子 (東京医療保健大学医療保健学部看護学科 教授)

第18回 ベーシック編 2019年7月27日(土) 受講料10,000円+税 定員: 100名

第19回 スキルアップ編 2019年11月9日(土) 受講料15,000円+税 定員: 30名

第20回 スキルアップ編 2020年2月1日(土) 受講料15,000円+税 定員: 30名

開催地: いずれも都内 ※第19回と第20回は同じ内容になります。

性教育の現場から生まれた実践的な教材(紙芝居教材やPPT教材)を使い、実践に即した性教育の講義の進め方など、役立つ内容が満載のセミナーです!

★当日の講義に登場する紙芝居教材★
伝えたい「生」と「性」～生きるための心学ぶ～イラストが多く小学生にも分かりやすいと好評です!
A4サイズ/110枚セット

セミナーのお問い合わせはTEL03-3269-4785まで。WEBからの申し込みもできます。

JFPA セミナー

検索

Seminar Information

「災害時の妊産婦支援」セミナー

押栗泰代氏の講義が聴ける!

地域防災計画 担当者はぜひ!

◆赤ちゃんを守るために
災害時、妊産婦は思いうよう体を動かさなかったり、赤ちゃんを守る必要があったり、環境の変化の影響を受けやすかったりするため、通常の防災とは異なる備えを必要とします。これらは、妊産婦の方に接する専門職の方にはぜひ学んでいただきたい知識です。

◆持ち帰ってすぐに役立つプログラム
セミナーでは、「避難所運営ゲーム」を取り入れたグループワークも行う予定です。また、新教材のリーフレット「大切な赤ちゃんを守るためにベビー防災」(押栗泰代著)を使用し、災害に備えて日頃からどのような備えが必要か、対象者に実際に指導ができるように学びます。

◆赤ちゃん自身を守る!被災から72時間までにやらなければならないこと◆ベビー防災包括セットの紹介◆子どもと家族に我慢を強いけない避難生活のために改善ポイント

【開催日時】2月23日(土)10時30分~16時

【受講料(税込)】1万800円

【会場】全水道会館(東京都文京区)【定員】100人(先着順)【対象者】保健師、助産師、看護師、保育士、防災士、防災担当者等

【講師】押栗泰代(ナースンクリニック代表取締役、保健師/防災士)、吉田穂波(神奈川県立保健福祉大学教授、産婦人科医 他)

【プログラム(予定)】◆赤ちゃん自身を守る!被災から72時間までにやらなければならないこと◆ベビー防災包括セットの紹介◆子どもと家族に我慢を強いけない避難生活のために改善ポイント

海外情報クリップ

◆これは病気のほか？

異常に強い性欲は、より正確には、強迫的性行動、性欲過剰障害、セックス依存症などと表現されます。「これは性欲が抑えられないという社会的な問題なのか、あるいは精神医学的に見て病気

性欲からくるストレス

電話相談を受ける中、思春期の子を持つ親にはもっと性教育の必要性を理解してほしいと思うことがあります。

高校3年の女子でした。経口避妊薬(OC)の服用が6時間遅れ、彼氏とのセックスが頻繁にあるので妊娠が心配というものでした。話を聞くと「彼氏のことは好きだしセックスはしたい」「彼氏とはいずれ結婚したいと思っているが、自分のために高校は絶対に卒業したい」「今妊娠して産むことはできないし子どももかわいそうだ」「セックスをしているなんて親にはとても言えない」「生理不順もあるが保険証を使うと親にばれてしまう」「親に

比較的最新、このような疾患が定義されたことから、ミネソタ大学の研究グループは全米50州の18歳から50歳の男女各々1150人と1174人から得たデータを基に、強迫性欲行動調査表(CSBI-13)で35点以上を有病者と判定し、その調査結果を発表しました。男性全体の10・3%、女性全体の7・0%が該当し、男女差は当初の予想よりかなり小さいことが分かりました。

逆に、「強い性欲と強ストレス」に該当しなかった男女の背景を見たところ、ある程度の学歴があつて、所得は特に高くもなく低くもなく、普通の中産階級の人たちだったといふことです。Dickenson J.A.JAMA Network Open 2018;1(7).

月経痛の原因の一つ

◆大豆タンパクを含む離乳食

アフリカ系米国人女性8割は、生涯のある時期に子宮筋腫を発症し、2割の患者は子宮摘出術を受けているという厳しい現実があります。なぜこのような経緯をたどるのか、その原因を米国の国立環境衛生科学研究所が調査した疫学研究(SELLE)があります。

比較したところ、発症率に違いはなかった半面、筋腫の大きさに明らかな差が認められました。最も大筋腫の径が2センチ以上、筋腫体積が5立方センチを超える患者は、摂取群でいずれも約1・7倍高くなっていました。

食を摂取していた女性に比べて、筋細胞の遺伝子に一定の変化が起るとされ、これは遺伝子自体が変化するのではなく、再調節されるもので、この変化はそのまま成人になるまで続くことから、筋腫や月経痛を起す原因になると説明されています。

行政と連携する性感染症予防対策

◆公的支援の必要性

米国民病予防管理センター(CDC)によれば、性感染症(STD)の検査や治療のために来院する患者の約6割は公的クリニックスを利用しています。理由は、専門医による診療を安価で早く受けることができるからです。

無症状のSTD感染者は保険に加入しない移民や貧困層の患者が多いといえます。患者全体が増加する中で州政府は、それぞれ独自の対策を開始しました。STDクリニック、州保健局、メディケイド医療保険の間の緊密な連携を土台とした対策です。

うわけです。例えばアラバマ州の公衆衛生局は、アストアのパートナーシップを活用して、州のSTD専門クリニックと連携し、どの患者にどの程度の診療費支払い能力があるかを調査し、それをもとに医療費支払い側のメディケイドと交渉してクリニックの収入を支援する仕組みをつくり、クリニックが何とか維持できるようにしました。

最近では、家族計画の診療も同じ仕組みの中で診療されています。全米にまたがるアストのパートナーシップは、このような医療費の支援だけではなく、DISによる医療現場の人的支援や感染リスクのある人のサーベイランスなどにも一役買っています。

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 ●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 ●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 ●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 ●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 ●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 ●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 ●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 ●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

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。

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



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

デリケート部のうるおい不足に
●無臭・無色透明。
●自然でめらかな使いごこち。
●さらっとした水溶性。
●細菌処理済。
●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「産婦人科コーナー」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。

ママと赤ちゃんの命を守るための72時間 命をつなぐベビー防災®

ナーシングクリエイト株式会社代表取締役
認定特定非営利活動法人
マイママ・セラピー理事長

保健師・防災士 押栗 泰代



毎回多くの参加者が集まるベビー防災講座

また、乳児は自立していません。保護者や保育者等が連れて避難をする必要があります。このような観点から、妊産婦や赤ちゃん・子どもは災害時には特別な配慮が必要です。特に配慮が必要なのは「自助・共助」を通じて、特に災害直後公助が入るまでの72時間を生き抜くためにどんな心構えをし、何を準備すればいいのか。それらを自ら考える行動できるきっかけをつくりたいという思いから「ベビー防災」という活動を開始しました。

ママになる方、ママになった方を対象に、赤ちゃん自身の命を守り、災害時に受ける被害をできるだけ小さくするためのベビー防災。このコンセプトを立ち上げ、妊産婦の減災のために精力的に活動されている、ナーシングクリエイト株式会社代表取締役の押栗泰代さんに寄稿いただきました。(編集部)

※ベビー防災はナーシングクリエイト®の登録商標です

なぜ、ベビー防災を始めたのか？

ありました。災害について学習を始め、防災士という資格も取りました。学びの中で「自助」「共助」という言葉が何度も出てきます。自分の中で「自助の意味」を繰り返し考え、この言葉の意味について、赤ちゃんを育てるママたちと一緒に考えようと思いました。



ベビー防災の啓発活動に取り組む押栗氏

助けを求める声を自ら出してほしい

特に妊産婦や子どものケアは災害時にどう行動するのか、平素から具体的な対応や連絡方法など家族で考え話し合っておく必要がある。妊産婦は身体が思うように動かせませんし、出産後の身体は平素とは異なっているなど、困難なことがあります。

「自助・共助」を通して、特に災害直後公助が入るまでの72時間を生き抜くためにどんな心構えをし、何を準備すればいいのか。それらを自ら考える行動できるきっかけをつくりたいという思いから「ベビー防災」という活動を開始しました。

「近所の人にも挨拶してみよう」「決して怖いことではなく、準備をすることで心構えができることが分かった」などの声を頂き、開催することにより一定の情報提供はできるのではないかと思います。

三つ目は、地域防災に「自助・共助」をどう活かすか。地域防災活動にも積極的に参加してみようと思った。「ハザードマップを再確認してみる」「必要な準備品が分かった」

二つ目は、「災害時に必要な準備品が分からない」といったことから、講座を通して実際に手に取れる形で提示し、分かりやすく伝えることが重要。

「自助・共助」をどう活かすか。地域防災活動にも積極的に参加してみようと思った。「ハザードマップを再確認してみる」「必要な準備品が分かった」

「自助・共助」をどう活かすか。地域防災活動にも積極的に参加してみようと思った。「ハザードマップを再確認してみる」「必要な準備品が分かった」

「自助・共助」をどう活かすか。地域防災活動にも積極的に参加してみようと思った。「ハザードマップを再確認してみる」「必要な準備品が分かった」

「自助・共助」を通して、特に災害直後公助が入るまでの72時間を生き抜くためにどんな心構えをし、何を準備すればいいのか。それらを自ら考える行動できるきっかけをつくりたいという思いから「ベビー防災」という活動を開始しました。

「自助・共助」をどう活かすか。地域防災活動にも積極的に参加してみようと思った。「ハザードマップを再確認してみる」「必要な準備品が分かった」

「自助・共助」をどう活かすか。地域防災活動にも積極的に参加してみようと思った。「ハザードマップを再確認してみる」「必要な準備品が分かった」

「自助・共助」をどう活かすか。地域防災活動にも積極的に参加してみようと思った。「ハザードマップを再確認してみる」「必要な準備品が分かった」

「自助・共助」をどう活かすか。地域防災活動にも積極的に参加してみようと思った。「ハザードマップを再確認してみる」「必要な準備品が分かった」

「自助・共助」をどう活かすか。地域防災活動にも積極的に参加してみようと思った。「ハザードマップを再確認してみる」「必要な準備品が分かった」

「自助・共助」をどう活かすか。地域防災活動にも積極的に参加してみようと思った。「ハザードマップを再確認してみる」「必要な準備品が分かった」

「自助・共助」をどう活かすか。地域防災活動にも積極的に参加してみようと思った。「ハザードマップを再確認してみる」「必要な準備品が分かった」

「自助・共助」を通して、特に災害直後公助が入るまでの72時間を生き抜くためにどんな心構えをし、何を準備すればいいのか。それらを自ら考える行動できるきっかけをつくりたいという思いから「ベビー防災」という活動を開始しました。

「自助・共助」をどう活かすか。地域防災活動にも積極的に参加してみようと思った。「ハザードマップを再確認してみる」「必要な準備品が分かった」

「自助・共助」をどう活かすか。地域防災活動にも積極的に参加してみようと思った。「ハザードマップを再確認してみる」「必要な準備品が分かった」

「自助・共助」をどう活かすか。地域防災活動にも積極的に参加してみようと思った。「ハザードマップを再確認してみる」「必要な準備品が分かった」

「自助・共助」をどう活かすか。地域防災活動にも積極的に参加してみようと思った。「ハザードマップを再確認してみる」「必要な準備品が分かった」

「自助・共助」をどう活かすか。地域防災活動にも積極的に参加してみようと思った。「ハザードマップを再確認してみる」「必要な準備品が分かった」

「自助・共助」をどう活かすか。地域防災活動にも積極的に参加してみようと思った。「ハザードマップを再確認してみる」「必要な準備品が分かった」

「自助・共助」をどう活かすか。地域防災活動にも積極的に参加してみようと思った。「ハザードマップを再確認してみる」「必要な準備品が分かった」

「自助・共助」をどう活かすか。地域防災活動にも積極的に参加してみようと思った。「ハザードマップを再確認してみる」「必要な準備品が分かった」

「自助・共助」を通して、特に災害直後公助が入るまでの72時間を生き抜くためにどんな心構えをし、何を準備すればいいのか。それらを自ら考える行動できるきっかけをつくりたいという思いから「ベビー防災」という活動を開始しました。

「自助・共助」をどう活かすか。地域防災活動にも積極的に参加してみようと思った。「ハザードマップを再確認してみる」「必要な準備品が分かった」

「自助・共助」をどう活かすか。地域防災活動にも積極的に参加してみようと思った。「ハザードマップを再確認してみる」「必要な準備品が分かった」

「自助・共助」をどう活かすか。地域防災活動にも積極的に参加してみようと思った。「ハザードマップを再確認してみる」「必要な準備品が分かった」

「自助・共助」をどう活かすか。地域防災活動にも積極的に参加してみようと思った。「ハザードマップを再確認してみる」「必要な準備品が分かった」

「自助・共助」をどう活かすか。地域防災活動にも積極的に参加してみようと思った。「ハザードマップを再確認してみる」「必要な準備品が分かった」

「自助・共助」をどう活かすか。地域防災活動にも積極的に参加してみようと思った。「ハザードマップを再確認してみる」「必要な準備品が分かった」

「自助・共助」をどう活かすか。地域防災活動にも積極的に参加してみようと思った。「ハザードマップを再確認してみる」「必要な準備品が分かった」

「自助・共助」をどう活かすか。地域防災活動にも積極的に参加してみようと思った。「ハザードマップを再確認してみる」「必要な準備品が分かった」

ベビー防災をさらに理解するために

リーフレット 大切な赤ちゃんを守るために **204295**



妊産婦と子育て中のお母さんが家庭でできる対策のヒントを完全収録。

【著者】押栗泰代
【仕様】A4判／観音開き／オールカラー
【価格】本体50円＋税

指導キット ベビー防災®包括ケアセット

2019年版 P.380 **020250**

母子のための防災教育指導キットです。災害・非常時の備蓄品としても使えます。

【開発】押栗泰代
【仕様】16点セット／総重量約2.5kg (セットの内容は変更される場合があります)
【価格】本体25,000円＋税



セミナー 『災害時の妊産婦支援』セミナー

押栗氏のベビー防災講座が聴けます！

2月23日(土) 10:30～16:00
全水道会館 (東京都文京区)

詳細は
3面参照

災害時用にほ乳ボトルは備えていますか？

お客様のニーズにお応えして25個単位での販売を実現しました！この機会に、消毒不要ですぐに使えるほ乳ボトル「chu-bo!」(チューボ)をご用命ください。

特長

- ①消毒不要で、すぐに使える！
- ②ミルクの量がひと目で分かる！
- ③計量・コンパクトで保管・備蓄に便利！
- ④ミルクの吸い出し量が3段階にコントロールできる！

品名：chu-bo!チューボ
容量：250ml(最大目盛容量)
サイズ：76×65×65mm
重量：46g 使用期限：納品時より2年
定価：1ケース100個入り23,000円＋税
1セット25個入り5,000円＋税

※25個単位でのご注文は、とりまとめ期間を設けます 特許571475号



収納時

使用時

お問い合わせ・ご購入は 日本家族計画協会まで ☎03(3269)4727

カタログが付いている教材の詳細は、「本会総合カタログ 2019年版」をご覧ください。カタログをご希望の方は FAX：03(3267)2658 まで (無料でお送りします)

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。

今、身に付けたい ヘルスリテラシー

現代社会を生きるために 欠かせない「健康を決める力」

健康増進・健康長寿のためには、情報を選択し、うまく活用する力が不可欠ということが分かってきています。では、社会にあふれている情報と、私たちはどのように付き合えばよいのでしょうか？
今回は、「ヘルスリテラシー」について聖路加国際大学大学院看護学研究科看護情報学分野教授中山和弘氏に解説いただきます。(編集部)

注目される
ヘルスリテラシー

ヘルスリテラシーとは、健康や医療の情報を入手し、理解し、評価して、活用する力です。評価するとは、情報が信頼できるかどうかや自分に必要な選択肢を適切に判断することです。そして、活用するとは、意思決定し、行動に移すことです(図1)。意思決定とは、2つ以上の選択肢から一つを選ぶことで、利用できる選択肢のリストと、それぞれの長所と短所を示した情報が

必要です。

リテラシーとはもととは読み書き能力のことですが、社会に参加して、自分の潜在的な力を引き出して自己実現できる力、人間の尊厳を表すものです。健康情報の活用したりできないことが分りました。

ヘルスリテラシーを47の質問で測った国際比較によると、特に日本はヨーロッパやアジアの国々よりも低いという結果でした。低いと言っても、例えば、「メディアから得た健康リスクの情報が信頼できるかどうかを判断するのは」という質問に対して、簡単な難しいか

ネット情報は
商業目的のものが大半

ヘルスリテラシーが注目される理由は、それが低いと健康状態がよくなることが明らかに

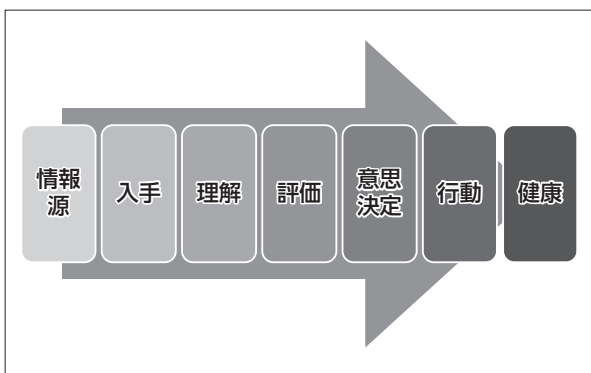


図1 ヘルスリテラシーとは

この能力が高い人は、病気や治療法に関する知識が多い、医療・救急サービスを的確に利用できるといった傾向が見られます

特に日本人は、評価と活用力、すなわち判断したり意思決定することが難しく、これは子ども

簡単にできる
信頼性のチェック！
そんなときに役に立つ情報の信頼性を確認する5つのチェックポイントがあります。頭文字は「か・ち・も・な・い」(確認しない情報に



プロフィール
中山 和弘

聖路加国際大学大学院看護学研究科看護情報学分野教授、博士(保健学)
主な著書「ヘルスリテラシー—健康教育の新しいキーワード—」(共著、大修館書店、2016年)



図2 「健康を決める力」(http://www.healthliteracy.jp/) 中山氏が運営するサイトです。情報の探し方から活用の仕方まで詳しく解説しています

「価値もない」です。それは、書いた人は誰(信頼できる専門家か) 違う情報との比較(一つの情報で判断しない) インターネットなどのメディアにあふれている健康情報の中から、すぐに情報を見つけたらと

「なんのために(商業目的ではないか) いう(最新の情報か) このうちの「か・も・な・い」の4つは、20年前に米国医師会が、患者がネットを通じて、医療者並みの医療情報を得る際に不可欠、と提示した4条件と同じです。「ち」は、「違う情報」として別の人が書いた本やホームページと見比べるものですが、この時、何に注目して比較するかが大切です。特に商品の広告の場合は、一つの商品の長所だけをアピールしているものが多いでしょう。もしくは、これだけはやめなさいと一つの方法だけを否定するような情報もあります。従って、まず必要なこと

その情報、本当ですか？

昨年末、NHKの地上波では、「炎上弁護士」や「フェイクニュース」といった、SNSから起るトラブルをテーマにしたドラマが放送され、話題になりました。嘘のニュースをツイートしたことで職と家族を失った習慣を付けることから始り、意図的に情報操作されてはめられたりと、私たちはネット社会の情報として提供するのが、いとも簡単に踊らされる機会となりました。スマホやパソコンから飛び込んでくる情報は、とても便利です。評価し

5つのおすすめポイント

- 飾らないインパクトあるイラスト!
- 違いの分かる適切な解説!
- 望みどおりの効果が期待できる!
- 圧倒的な説得力!
- 類似品が他にない!

ポスター・パネル・多用途教材

「か・ち・も・な・い」情報ではないか確認しましょう!

か・ち・も・な・い
情報ではないか確認しましょう!

5つのポイント

1. 健康のためには情報に基づく意思決定を
2. 「信頼できる情報」とは何か
3. 知りたい情報はインターネットで
4. コミュニケーションと意思決定
5. 患者中心の意思決定支援
6. 健康を決めるのは医療者から市民へ

【監修】中山和弘(聖路加国際大学看護情報学教授) 名入れ印刷できます
【指導箋】A4判(オールカラー) / 1枚当たり75円+税(100部単位でのお申し込みになります。なお、裏面にオリジナル情報が入れます)
【クリアファイル】A4判(片面のみ) / 本体1枚当たり350円+税(100部単位でのお申し込みになります)
【ポスター】A1判(片面のみ) / 特殊紙ラミネート加工 / 本体9,000円+税
【パネル】A1判(片面のみ) / 特殊紙アルミフレーム仕様 / 本体13,000円+税

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！」

「凄いの、は、今ここに」にいるあなたの存在

宮崎クリニック(静岡県富士市) 宮崎 千恵子

診察室で待っているだけでいいの？

2001年に10代の人の時と比べ、10代の予期せぬ妊娠中絶数が、02年にさき、目を見張る毎日で点報告数が、ピークを迎えた。「このまま診察室で待っているだけでよいのか？」と悶々と診療を再開しました。病院勤務

子どもたちを傷つける

言葉を使わない

手探りで始めた性教育ですが、最初はとにかく「正しい知識を伝えた」という意識が強く、予期せぬ妊娠、性感染症、性暴力のリスク回避の話をすることでも精一杯でした。目の前にいる子どもたちそれぞれがどのような環境にいるのかまでは

中学校での性教育講演風景



近隣の小学校から「薬物、タバコ、エイズ予防」の話をしてほしいと依頼が入り、「それならば」と性的話も小学生向けに盛り込みました。それをきっかけに、徐々に中学校や高校から「性の健康教育」の依頼が増え、現在に至っています。

中絶経験のある子などです。話を聞いてくれる子どもたちの背景をできる限り想像して傷つける言葉を使わないことを心掛けています。

まず、LGBTQを取り上げる

冒頭には「性」の多様性を説明します。「身体例に挙げながらLGBTの性」「心の性」「好きQの意味を話していきな性」「服装などの表現」に分け、有名人や性の多様性を認め合う気

子どもたちの

「心が生きる」未来のために

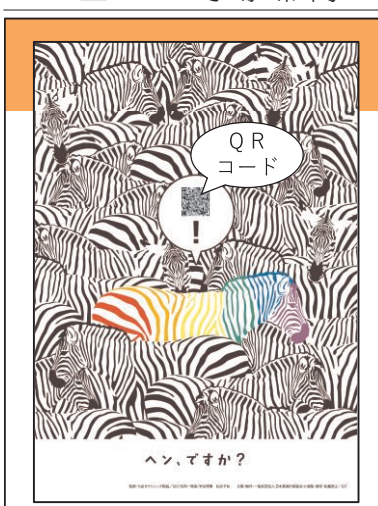
表題の「凄いの、は、今ここに」にいるあなたの存在」というフレーズは、どのような環境の子ども(障害者の方も含めて)でも、自分自身の大切さを感じてもらうために「自分自身の存在の凄さ」を強調します。

「大切にしたい私たちの命」と言ったところで、それを実感できない子どもたちは沢山いるでしょう。「精子と卵子が受精する確率、受精卵が着床する確率は意外と低い、さらに流産率は約15%、出産時に泣き声を上げないまま亡くなる赤ちゃん

症、性暴力のリスク回避の知識は、この認識があるものだから思っている。さらに「信じて頼る大人は必ずいる」というメッセージも忘れずに伝えています。

終った後の子どもたちのアンケートには、性に関する知識のことでなく、「自分の存在の凄さ」を知り誇りに思った。自分の居場所があることを信じて生きていきたい」などの、未来へ向けての感想が増えました。一枚一枚大切に読み、言葉の活動を続けていきたいと思っています。

3月の母子保健指導員研修会
【内容】●発達障害の乳幼児を理解して支援につなげるために
●家族にかける言葉、対応のポイント、留意点
●発達障害の見極めのポイントなど
【日時】3月12日(火)10時～12時※時間が通常の回と異なります。
【会場】TKP市ヶ谷カナルファレンスセンター(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(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
【問い合わせ・申し込み】03(3226)4785
FAX 03(3226)2658



第11話 ピル承認に向け各界から賛否の声
その1 学識経験者
本会機関紙「家族計画」(現「家族と健康」)では、1964年9月5日、経口避妊薬(ピル)について、主な産婦人科医・学術経験者に対して往復葉書を送付。9月20日現在、学識経験者43通、商業誌「産婦人科の世界」同人24通、日本母性保護協同会(現「日本産婦人科医会」)会員15通、その他の医学関係者10通、回答保留など11通から返信があった。結果、賛成13、反対50、条件付賛成30など。以下、学識経験者の意見を紹介したい。
●大石武一(自民党代議士) 妊娠調節を希望する人々には、出来るだけ簡単な方法がほしい。但し厚生省では副作用のないものを許可しなければならぬ。
●鈴木茂三郎(社会党代議士) 結婚後、適当な時期に、適当の数の子どもを産むという家族計画が難しいということがある。ろくかと思いますが、人々に障害を及ぼさないよう、十分な検査など、十分な対策をとって許可すべきである。
●山浦貴一(政治評論家) 中絶万端の害毒を、征伐する手段となり、当分の間、本業の成績をみる。
●石川達三(作家) 人口問題の解決は緊急の課題です。特に危険なものではないと決まっていえない。たとえ白人では安全でも日本人でも安全とはいえない。
●村岡花子(評論家) この種のものには悪用される方がずっと多いですから、反対します。
●産婦人科医 こそって慎重論 賛成僅か3人
①使用方法が簡便であること。②現在の副作用が認められないこと。③などを理由に、藤生太郎(山口大学教授、植田安雄(神戸医大教授)、久慈直太郎(日本女子医大)らが賛成の意見を寄せている。
(次号に続く)



もを産むという家族計画が難しいということがある。ろくかと思いますが、人々に障害を及ぼさないよう、十分な検査など、十分な対策をとって許可すべきである。
●山浦貴一(政治評論家) 中絶万端の害毒を、征伐する手段となり、当分の間、本業の成績をみる。
●石川達三(作家) 人口問題の解決は緊急の課題です。特に危険なものではないと決まっていえない。たとえ白人では安全でも日本人でも安全とはいえない。
●村岡花子(評論家) この種のものには悪用される方がずっと多いですから、反対します。
●産婦人科医 こそって慎重論 賛成僅か3人
①使用方法が簡便であること。②現在の副作用が認められないこと。③などを理由に、藤生太郎(山口大学教授、植田安雄(神戸医大教授)、久慈直太郎(日本女子医大)らが賛成の意見を寄せている。
(次号に続く)

るのが健康のしるし。人工的に黄体ホルモン分泌だけ大量に与え、正常な生理作用を変化させる(しかも長期間)方法は、医者として女として反対です。そればかりではなく、ホルモンの多量の利用は、将来の健康へのマイナスは必至と考えられています。
●大倉興司(東京医科大学) 現在の段階では安全性に対して完全な検討が行われておらず、サリドマイドの二の舞にならないと決まっていえない。たとえ白人では安全でも日本人でも安全とはいえない。
●村岡花子(評論家) この種のものには悪用される方がずっと多いですから、反対します。
●産婦人科医 こそって慎重論 賛成僅か3人
①使用方法が簡便であること。②現在の副作用が認められないこと。③などを理由に、藤生太郎(山口大学教授、植田安雄(神戸医大教授)、久慈直太郎(日本女子医大)らが賛成の意見を寄せている。
(次号に続く)

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

