

2019年度大きく変わった JFPA 思春期保健セミナー

コースⅡ編 開催のご案内

2019年度大きくリニューアルしたJFPA 思春期保健セミナー。今号ではコースⅡで新たに登場した3人の先生方に、講義に向けての抱負や、講演内容のポイントなどを伺った。

思春期のネットトラブル 現状把握と包括的学習

宮崎 豊久

ネットスター株式会社インターネットポリシースペシャリスト / 日本思春期学会理事

さまざまな社会問題にネットが関わるようになり、法整備などの対応に追われてきました。その背景には、人類が初めて体験するネットを介した人との出会いや、デジタル情報との付き合い方などが挙げられます。学校では、情報モラル教育が実施され、使い方や危険性の周知、ルール



宮崎豊久 / 米国IT企業、ヤフー株式会社、インターネット協会主任研究員を歴任。警察庁外郭団体インターネット・ホットラインセンターのシニアアナリストとして、日本のインターネット犯罪の状況解説に参加。

思春期とピアカウンセリング 手法の取り組み

安達久美子

首都大学東京人間健康科学研究科看護科学域助産学専攻科 教授

この講義では、情報モラル教育の基本的な学習から、IT専門家の行うの発達やコミュニケーション不足している思春期の課題との連携、そして現場で実際に、ネットトラブルに巻き合うための実践を含めた包括的な学習を行います。

思春期の若者たちにとって、最も身近な存在であり、重要他者となるのが「ピア」です。ピアとは、いろいろな表現されていますが、本講座では、お互いの共通点や課題に対応するためのピアの存在が求められています。本講座では、ピアカウンセリングの考え方、思春期の健康課題や問題に対して、この手法を用いて、どう対応していくことができるのかについて、実践例を示しながら皆さんと一緒に考えていきたいと思います。

思春期と性感染症 時代に合った支援とは？

堀 成美

国立国際医療研究センター国際診療部 看護師

性感染症の影響を受ける人は胎児から高齢者まで幅広く、生涯にわたる健康管理として学校や家庭、地域で学べるように支援することが必要です。その基本となるのは予防と早期対応です。性感染症になる要因には「性的接触」「性行為」「母子感染」があり、それぞれにそれぞれ対策があります。

国人に対して、性感染症への理解を深めてもらうための取り組みが、多職種と連携しながら、よき時代に合った支援ができるようにしていきます。



安達久美子 / 助産師・看護師として病院勤務後、神戸市看護大学講師を経て、2006年より現在の首都大学東京に勤務。主な研究テーマは、若年妊娠・出産。地域貢献活動として、02年よりピアカウンセリング活動に携わる。



堀成美 / 看護師・受胎調節実地指導員・日本性感染症学会認定士。法学部、看護短大を卒業後、感染症科の看護師をしつつ、学校・地域での性の健康教育に関わる。

JFPA思春期保健セミナー® コースⅡ

コースⅡでは、思春期の重要な問題である自傷行為や、いじめ、心の病などについて触れていきます。思春期特有の心の問題を、ぜひこの機会に学んでいただければと思います。

開催日：2019年11月15日(金)～17日(日)
会場：ヒューリック浅草橋ビル (東京都台東区)
定員：200人
受講対象者：保健師、助産師、看護師、養護教諭など
受講料：30,000円(税別) ※思春期保健相談士®の方は24,000円(税別)

- | | |
|-------|--|
| 今井 伸 | 聖隷浜松病院リプロダクションセンター長/総合性治療科 部長 |
| 大井 雄一 | 筑波大学医学医療系産業精神医学・宇宙医学グループ 助教授 |
| 水主川 純 | 東京女子医科大学産婦人科 准教授 |
| 北村 邦夫 | 一般社団法人日本家族計画協会 理事長/家族計画研究センター 所長 |
| 斎藤 環 | 筑波大学医学医療系社会精神保健学 教授 |
| 田代美江子 | 埼玉大学教育学部教育学講座 教授 |
| 針間 克己 | はりまメンタルクリニック 院長 |
| 松本 俊彦 | 国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター/精神保健研究所 薬物依存症研究部 部長/病院 薬物依存症センター センター長 |

演題	講師	内容
1日目		
思春期と自殺	松本 俊彦	自殺や自傷行為に走る、その背景とは
避妊指導の実践	北村 邦夫	なぜ今、確実な避妊法の普及が必要か
若年妊娠の問題と対応	水主川 純	若年妊娠・出産の背景とその後の問題点
思春期と性感染症	堀 成美	行政のエイズへの取り組みの在り方など
2日目		
セクシュアリティ教育の国際的動向	田代美江子	ユニセフやWHO等が推奨する性教育とは
思春期とピアカウンセリング	安達久美子	ピアカウンセリングとその意義とは
学校現場での思春期	斎藤 環	いじめや不登校の現状と対処法
思春期のネット(メディア)トラブル	宮崎 豊久	思春期のネットのトラブルと対処法
3日目		
思春期のこころの病気とその対応	大井 雄一	思春期のこころの病いの適切な対処法
思春期とマイノリティ	針間 克己	LGBTと偏見問題。家庭、学校、社会の役割
思春期の性の悩みとその対応	今井 伸	包茎・射精・自慰など具体例をあげて
試験		コースⅠ・Ⅱの講義内容から(思春期保健相談士®は免除)

※次号はコースⅢの新たな講師陣をご紹介します。

Seminar Information

プログラム	演題	講師	
1日目	開講式(受付開始9:15)	北村 邦夫	
	家族計画の目的と運動史	勝部まゆみ	
	10:00 ~ 19:15	性感染症 実習1	堀 成美
2日目	9:00 ~ 18:15	避妊法総論I	北村 邦夫
	避妊法総論II	北村 邦夫	
	妊娠の成立・受精・受胎	佐藤 孝道	
3日目	9:00 ~ 19:30	不妊 実習2	佐藤 孝道
	実習3	吉村 泰典	
	出生前遺伝子診断の今日的課題	大川 玲子	
4日目	9:00 ~ 20:10	セクシュアリティ -男女の性-	寺内 公一
	実習4	丸本百合子	
	避妊法各論 -IUD・ピル・不妊手術 他-	齋藤 益子	
5日目	9:00 ~ 14:50	実習5	三橋 裕行
	人工妊娠中絶	杉村由香理	
	実習6	丸本百合子	
6日目	9:00 ~ 14:50	避妊法各論 -パリア法-	齋藤 益子
	実習7	三橋 裕行	
	母体保護法と関連法規	杉村由香理	
7日目	9:00 ~ 14:50	GATHER法を使った避妊指導	丸本百合子
	実習8	三橋 裕行	
	避妊法各論 -IUD・ピル・不妊手術 他-	齋藤 益子	
8日目	9:00 ~ 14:50	解答と説明	三橋 裕行
	実習9	吉村 泰典	
	まとめ	丸本百合子	
9日目	14:50	修了式	丸本百合子

開催日：2019年7月29日(月)～8月2日(金)
会場：フォーラムミカサ エコ 7階ホール (東京都千代田区)
定員：50人
受講料：50,000円(税別)
対象者：保健師、助産師、看護師のいずれかの有資格者に限る

先着20名 資格認定を受けられない方限定！
短縮・受講料割引で受講可能
すでに認定を受けている方のブラッシュアップや、自己研鑽のために受講を希望される方のために、最終日と試験を除く4日間の受講が可能です。
●上記対象者の他、看護教員、薬剤師、医師も可
●受講料：38,500円(税別)
●修了証は発行されません

- 講師 (50音順・敬称略)
- 大川 玲子 日本性科学会 理事長
 - 勝部まゆみ 公益財団法人ジョイセフ 事務局長
 - 北村 邦夫 一般社団法人日本家族計画協会 理事長 家族計画研究センター 所長
 - 齋藤 益子 東京医療保健大学大学院看護学研究科 教授
 - 佐藤 孝道 武久レディースクリニック 顧問
 - 杉村由香理 一般社団法人日本家族計画協会/家族計画研究センター 部長
 - 寺内 公一 東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科 教授
 - 堀 成美 国立研究開発法人国立国際医療研究センター 感染症対策専門職
 - 丸本百合子 百合レディスクリニック 院長
 - 三橋 裕行 一般社団法人日本家族計画協会 理事
 - 吉村 泰典 内閣官房参与 慶應義塾大学名誉教授
 - 丸本百合子 日本家族計画協会クリニック相談員

第104回 受胎調節実地指導員 認定講習会
家族計画の悩みに答える専門家になるために

女性の社会進出によって多様な生き方が認められるようになり、今、改めてリプロダクティブ・ヘルス(性と生殖に関する健康)について考える必要性が高まっています。

「受胎調節実地指導員」は、多様化する家族計画に関する悩みに、指導や助言をすることができ、知恵と見識を伴った専門家です。

女性にとって、キャリアを積みながらどう産み育てるか、産むならいつ頃か、不妊治療をするかしないか、これを基に、さらなるステップアップを目指してみましょ。

本講習会では、家族計画の目的や女性の権利に至る基礎知識に加え、不妊や避妊についての最新情報を学ぶことができます。また、テーマごとに実習時間が設けられ、現場ですぐに役立つ技術が身に付きます。今まで培ってきた経験を基に、さらなるステップアップを目指してみましょ。

連載 第2回 女性アスリートの今も未来も健やかに(全6回)

月経中にスポーツなんて?!

四季レディースクリニック 院長 江夏 亜希子

本当に大切なものは目に見えない
サンテグジュペリ「星の王子さま」で有名なこのセリフ。患者さんに月経の仕組みを説明するたびに思い出すのです。「目に見える出血」に気が取られ、多くの方がその本質について考えることを止めてしまっています。前回は、月経中に月経が始まりランニングパンツを赤く染めながら走ったマラソン選手について書きました。確かに赤い血液はインパクトがあ

り、目に見える出血に注目するのは仕方ないかもしれませんが、日本産科婦人科学会も月経を「通常、約1か月の間隔で起こり、限られた日数で自然に止まる子宮内膜から分泌されます。これにより子宮内膜が肥厚、維持され、受精卵の着床を待つのですが、2週間待つても妊娠が成立しなければホルモン分泌が停止し子宮内膜が維持できなくなってしまう月経(出血)に過ぎない月経(出血)より、もっと注目すべきことがあるのではないのでしょうか?」

注目すべきは排卵
妊娠のために最も大切なことは、自分の遺伝情報と、すなわち卵子と精子を伴い、卵巣から女性ホルモン(エストロゲン)とプロゲステロンが分泌されます。これにより子宮内膜が肥厚、維持され、受精卵の着床を待つのですが、2週間待つても妊娠が成立しなければホルモン分泌が停止し子宮内膜が維持できなくなってしまう月経(出血)に過ぎない月経(出血)より、もっと注目すべきことがあるのではないのでしょうか?」

から、月経が始まるのは試合中や試験中、または寝ている間かもしれない。月経中の激しいスポーツが、無月経など将来の妊孕性に関わる問題を起すことではないとご理解いただけるでしょう。月経中のスポーツに抵抗がある人がいまだに多い理由として、世界でもまれな「生理休暇」の存在が影響しているか、と前回書きました。本紙2018年11月号の私の記事を参考にさせていただいたのですが、明治時代中期に西洋から入ってきた「月経中の女性は脆弱である」という学説を根拠に、生理用品も無く女性たちの月経対策として制度化され、戦後もGHQからの「男女平等の思想に反する」という反対意見を押し切った労働基準法に組み込まれたこと。

「病休」扱いにし、他の体調不良と同様に扱うのでは、なぜいけないのでしょうか? 月経中の体調不良は「生理休暇」の存在が影響しているか、と前回書きました。本紙2018年11月号の私の記事を参考にさせていただいたのですが、明治時代中期に西洋から入ってきた「月経中の女性は脆弱である」という学説を根拠に、生理用品も無く女性たちの月経対策として制度化され、戦後もGHQからの「男女平等の思想に反する」という反対意見を押し切った労働基準法に組み込まれたこと。

2019年度 児童福祉週間 5月5日~11日

その気持ち 誰かを笑顔にさせる種

(吉村 唯さん 14歳 山口県)

子どもの健やかな成長を国民全体で考えるため、毎年、子どもの日から1週間を児童福祉週間としています。今年度、全11,961作品の応募から選ばれた標語は、ポスターをはじめ、全国自治体の事業や行事で幅広く活用されます。【主催】厚生労働省、全国社会福祉協会、児童育成協会

※ポスターは厚生労働省HPからダウンロードできます

Seminar Information

リニューアされた栄養指導ツール「新・食習慣聞き取りシート」を活用し、「明日からの栄養指導の実践」を目指した知識とスキルの習得、そして支援ツールまで手に入るお得な内容です。

プログラムでは、①栄養指導の優先順位の付け方 ②対象者の「検査値」と「食習慣」から改善項目を明確化 ③達成可能でより効果の高い行動目標の設定と改善方法の3ステップを中心に最短ルートで効果の出る秘訣を学び、最新(第3期)の特定保健指導に対応した支援の力を身に付けることができます。

回次	開催日	会場	開催地	定員
第38回	6月22日(土)	新大阪丸ビル別館 10-1号室	大阪府 大阪市	150人
第39回	6月29日(土)	CIVI 研修センター秋葉原 D205	東京都 千代田区	150人
第40回	7月6日(土)	名古屋サンスカイルーム A室	愛知県 名古屋市	150人

時間: 10:30~16:30 (受付時間10:00~10:20)
対象者: 保健師、管理栄養士、看護師、栄養士等、保健指導に従事する専門職
受講料: 各10,000円(税別)
教材費: 5,000円(税別)「新・食習慣聞き取りシート」
※教材の詳細については、本会HPをご覧ください
共催: 一般社団法人日本家族計画協会・有限会社クオリティライフサービス
講師: 小島美和子(クオリティライフサービス代表取締役/管理栄養士、健康運動指導士)

栄養指導を結果につなげるセミナー

最短ルートで食習慣を整える特定保健指導の秘訣

第38~40回

Click

まだまだあります! セミナー開催予定表

回次	セミナー名	開催地	開催日	受講料(税別)
第155回 第156回 第157回 第158回 第159回 第160回 第161回 第162回	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)	東京 仙台 富山 宮崎 札幌 福岡 名古屋 大阪	6月22日(土) 7月20日(土) 8月3日(土) 9月28日(土) 10月26日(土) 11月30日(土) 12月21日(土) 2月15日(土)	各日5,000 (相)3,000
NEW	切れ目のない妊娠・出産・育児支援のためのセミナー [周産期メンタルヘルスから児童虐待防止へ]	東京 大阪 広島 福岡	6月30日(日) 8月24日(土) 9月28日(土) 11月2日(土)	15,000 15,000 15,000 15,000
第31回	お母さんと子どもの元気セミナー [虐待から子どもを守る]	東京	7月10日(水)	5,000
第4回 第5回	性の多様性を学ぶセミナー [LGBTの理解と現場での支援のあり方]	東京 札幌	7月20日(土) 11月9日(土)	10,000 10,000
第7回 第8回	メンタルヘルスセミナー	名古屋 東京	7月20日(土) 12月14日(土)	10,000 10,000
第18回 第19回 第20回	生きるための心の教育セミナー	ベーシック編 スキルアップ編	東京	10,000 (相)8,000 15,000 15,000
第10回	睡眠保健指導セミナー	東京	8月4日(日)	10,000
第3回	聴き上手になる! 積極的傾聴を学ぶセミナー	東京	10月5日(土)	15,000
第3回	メンタルヘルス対策として職場環境改善に取り組む保健師養成セミナー	東京	10月6日(日)	18,000
NEW	歯科保健セミナー	東京	11月9日(土)	10,000
第28回 第29回	行動変容実践のための保健指導者養成セミナー	東京	11月21日(木)~24日(日) 2月13日(木)~16日(日)	40,000 40,000
NEW	ガッテン北折塾	大阪 東京	12月21日(土) 2月8日(土)	15,000 15,000
第2回 第3回 第4回	災害時の妊産婦支援セミナー	神戸 盛岡 東京	1月19日(日) 2月15日(土) 3月14日(土)	10,000 10,000 10,000

(相)=思春期保健相談士®

生涯現役社会実現に向けた健康教育

命は男性が2・70歳、女性も1・18歳延び、平均寿命も男性が2・91歳、女性2・21歳と延伸した。しかし、平均寿命から健康寿命を引いた年数は継続的に医療や介護を受けている期間となる。2000年に世界保健機関(WHO)が、その差を短くすることが重要だと提唱して以来、厚生労働省が01年から3年ごとに公表している。01年と16年と比較すると、15年間で健康寿命0・2億円増えている。

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。つまり、平均寿命から健康寿命を差し引いた年数が継続的に医療や介護を受けている期間となる。2000年に世界保健機関(WHO)が、その差を短くすることが重要だと提唱して以来、厚生労働省が01年から3年ごとに公表している。01年と16年と比較すると、15年間で健康寿命0・2億円増えている。

健康寿命の延伸の影に
命は男性が2・70歳、女性も1・18歳延び、平均寿命も男性が2・91歳、女性2・21歳と延伸した。しかし、平均寿命から健康寿命を引いた年数は継続的に医療や介護を受けている期間となる。2000年に世界保健機関(WHO)が、その差を短くすることが重要だと提唱して以来、厚生労働省が01年から3年ごとに公表している。01年と16年と比較すると、15年間で健康寿命0・2億円増えている。

Click

海外情報クリップ

◆中高年女性の調査からセクシュアルハラスメントの被害に遭った女性、その中でも中高年女性のその後の健康状態を調査した報告が、ピッツ

セクシュアルハラスメント被害者の健康への影響

バーク大学とハーバード公衆衛生大学院などの研究グループより発表されました。ここ数年、米国内ではハラスメントや虐待に対して、職場内でも大変敏感になっていることから、被害者女性の健康への影響を、より長期的にみる調査がいくつか行われており、その一つが今回の報告です。

調査対象は、循環器病がなく喫煙習慣もない40〜60歳の中高年女性304人で、この内58人(19%)が職場でのセクシュアルハラスメント、67人(22%)が性的虐待などの被害に遭っていました。さらに詳しい調査の結果、セクシュアルハラスメントの被害者女性は、高血圧の割合が被害者以外に比べて約2倍高く、また睡眠障害も約2倍高く、性的虐待の被害者女性では、性交痛や膣乾燥症状が約1.4倍など、更年期症状の割合がより多いことも特徴として明らかになりました。

大規模な職場、例えば米国立保健研究所では、ハラスメント対策委員会を設置や所員教育はもと

幼少期の過度な体重増加と循環器系のリスク

◆オーストラリアからの報告

オーストラリアでは、ティーンエイジャーの肥満が問題になっていいます。その一方で、ティーンが肥満になる過程や、大人になってからの健康にどう影響するのかなど、詳しいことはよく分かっていません。そこでシドニー大学とニューサウスウェールズ大学の研究グループは、約4100人の小児を対象に、14歳までの体重・身長とウエスト周囲を測定し、このうち190人については、14歳時点の血圧、内臓脂肪、コレステロールを調べました。

対象の小児は、標準的なBMI群と過度のBMI群に分けられ、さらに後者は2歳までの間で急激に体重が増加する群(早期群)と、2〜5歳の間に増加する群(後期群)に分けられました。調査の結果、早期群の内臓脂肪は後期群に比べて有意に脂肪量が多く、コレステロール量も多くなりました。蓄積した内臓脂肪と高いコレステロール値は、心臓病のリスクになることが知られており、生まれてから2年間の健康管理は大変重要であることが分かります。また、体重増加パターンが早期か後期かに

若年トランスジェンダーの実態

◆米国保健福祉省の新しい調査報告より

ジェンダー少数派の若年者は、その他の被害や自殺のリスクが高いという報告があります。このため米国保健福祉省(HHS)は、2年ごとに実施する若年者リスク行動調査(YRBS)の中で、大規模な若年トランスジェンダーの実態調査を行いました。

全米から選んだ10の州と9つの大都市から回収された調査表は、総計約13万人分になり、対象は14〜17歳のハイスクール生です。使われた調査

表の中の質問項目は、次のようなものでした。「自分自身がそうであるか」と感じたりする性別が、生まれた時に与えられた性別と一致しない人は自身をトランスジェンダーと呼びます。あなた自身はトランスジェンダーですか? 次の質問に該当するかどうかを教えてください。Aはいえ、Bはい、Cどちらともいえない、D質問の意味がわからない

全体の集計結果からの回答は、Aが94.4%、Bが1.8%、Cが1.6%、Dが2.1%となりました。このうちA(シスジェンダー、性別が一致)とB(トランスジェンダーと自認)を比較した結果、いじめに遭った割合、自殺を考えた割合、麻薬を使用した割合などいずれもトランスジェンダーが高くなっています。さらに、トランスジェンダーはシスジェンダー女子生徒に比べて、13歳までに最初の性行為をした割合や、直近の性行為の時に飲酒、あるいは麻薬を使用した割合が30.0%対17.9%と高く、男子生徒の場合も、シスジェンダーに比べて、コンドームを使う割合や、STD検査を受ける割合が低いことが明らかになりました。

報告書の最後の考察では、性や性行動に関する質問に対し、トランスジェンダーやジェンダーアイデンティティーに迷う生徒の回答が、自身の思いをどう反映しているのか。例えば、男性として生まれ、女性と自認するトランスジェンダーは、質問に男性として答えているのか、女性として答えているのか分らないという課題が残ると述べられています。

【翻訳Office Ob-gyn】

先日、東京都が開催した性犯罪・性暴力被害者支援研修に参加しました。実際に医療現場で、レイプ被害者のケアを行っている医師や看護師の話を伺い、改めて被害者のおかれている現状を認識する貴重な機会となりました。

被害直後の被害者の心理状態は恐怖、不安といった被害を受けたことによる感情だけでなく、どうしてこうなってしまったのか、なぜこんなことが起きてしまったのかなどが思いから、自分がどう行動に対する自責の念や後悔の思いが押し寄せ、さらに自分自身を追いつめてしまつていくことが少なくないといえます。被害者に接する機会

のある支援者は、こうした被害者の気持ちを理解し、セカンドレイプと呼ばれる、支援者が被害者をさらに傷つけてしまうような言動に、十分過ぎるくらいに気を付けて、細やかに支援していくことが求められます。

本会の電話相談でも、レイプ被害に遭った方からの電話を受けることがあります。一番多いのは、緊急避妊薬を処方している医療機関の紹介を希望する電話です。電話をかけてくれたこと、相談できていることをねぎらいつつ同時に、現在安全な状態であることを確かめます。相談員の語り掛けに、「私が彼の部屋に行ってしまったからなんです」と自分を責める言

葉。「どんな場所でも時間でも、望んでいない人に行き方を強要することは犯罪です。あなたは何も悪くないですよ」。気持ちを抑えながらも思わず声が入ります。

緊急避妊薬は72時間以内の処方原則ですが、効果は少し下がるけれども120時間以内であれば避妊効果が期待できるため、被害が起きてから120時間を経過していても、「私が彼の部屋に行ってしまったからなんです」と自分を責める言



内の方が原則ですが、効果は少し下がるけれども120時間以内であれば避妊効果が期待できるため、被害が起きてから120時間を経過していても、「私が彼の部屋に行ってしまったからなんです」と自分を責める言

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



デリケートゾーンの乾燥による日常生活のつらい不快感のケアに 日常の保湿ケアに

メノケアモイストゼリー

- デリケートゾーン用の水溶性保湿液
- 高い保湿力を備え、長時間潤いが持続
- 無香料・無着色・パラベン無添加
- pH4.0~4.5の弱酸性

■内容量: 50g/本
■メーカー希望小売価格: 1,500円(税抜)

※通信販売で購入が可能です。また、一部の産科・婦人科等の病院・診療所、一部の薬局・薬店でもお買い求めいただけます。

発売元 一般社団法人 日本家族計画協会 <http://www.jfpa.or.jp/> 製造販売元 ジェクス株式会社 <http://www.jex-inc.co.jp/>

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 性交時の潤滑に

リューブゼリー

- 自然でなめらかな使いごこち
- さらっとした水溶性
- 無臭・無色透明 ●殺菌処理済
- アレルギーテスト済

■内容量: 55g/本
■メーカー希望小売価格: 1,000円(税抜)

※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。

発売元 一般社団法人 日本家族計画協会 <http://www.jfpa.or.jp/> 製造元 ジェクス株式会社 <http://www.jex-inc.co.jp/>

他分野連携で行う後期高齢者の健康支援と終活啓発

東近江市後期高齢者ウエルカム事業「いきいきシニア75」

滋賀県東近江市では、「後期高齢者ウエルカム事業『いきいきシニア75』」として、75歳以上の市民の健康増進と、終活の啓発に取り組んでいます。この事業の内容や背景などについて、同事業に携わってこられた東近江市の夏原善治さんに寄稿いただきました。(編集部)

取り組みの内容

東近江市では、翌月に75歳となり後期高齢者被保険者となる方を対象に、後期高齢者ウエルカム事業「いきいきシニア75」を実施しています。事業の内容は、後期高齢者医療制度に移行されることから、被保険者証の交付や後期高齢者医療の交付の説明を行い、その後、口腔ケア・高齢者健康診査・介護予防の指導・栄養や運動指導と体力測定などを行っています。各指導には、それぞれ歯科衛生士や保健師、

管理栄養士、健康運動指導士が当たっています。また、東近江市は1市6町が合併して誕生しましたので、耕地面積近畿地区第1位という広大な面積を誇っています。そのため事業を1か所だけで実施するのではなく、高齢者の方が参加しやすい環境を整えるため、毎月市内4か所で開催しています。

取り組みは、2015年7月から開始し、19年2月までの間に対象者4273名、そのうち参加者は1334名で、参加率は42・73%です。

8年4月から後期高齢者医療制度が始まりましたが、被保険者の方々が制度に対する不満の声が多くありました。また、合併前の町で老人保健新規該当者への説明会を開催していたことや健康ポイントプログラムが全国的に始まったところで、本市においても何か取り組みができないかと検討していました。

そういった事情もあり、15年度に東近江市では、医療や介護、健診に

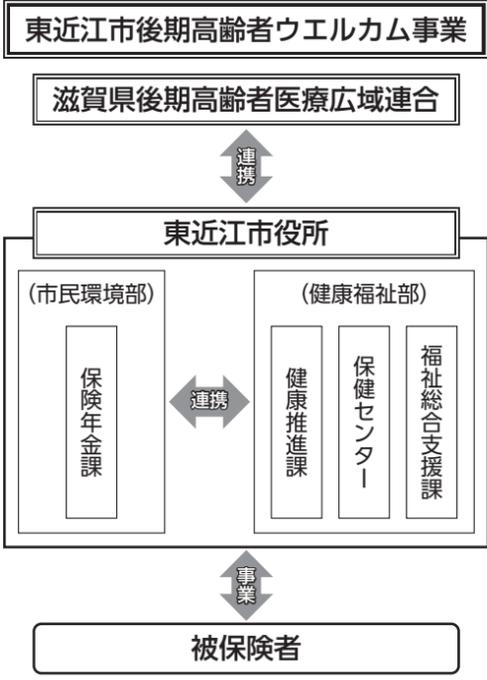


図 後期高齢者ウエルカム事業の連携体制

携わる関係各課と後期高齢者医療広域連合、保健所などが連携し、75歳を迎えられる高齢者を対象とした保健事業として、後期高齢者ウエルカム事業「いきいきシニア75」を始めました(図)。この事業のネーミングも連携各課で考えました。

事業を行うポイント

事業では、講義だけでなく実際に筋力測定(握力、ふくらはぎの太さ、片足立ち、5歩歩行、ロープ作業の計測等)を行います。まずは現状を知ってもらいます。高齢者の筋力低下による心身機能の低下がフレイルの原因となり、やがては要介護状態に陥ることもなり得るため、日常生活においていかに運動習慣を取り入れることが大切なことであるか、また筋力を向上・維持し、バランスを保つことでフレイルを予防し、その進行を抑えることができることを説明しています。

また、毎月対象者に、参加の有無を確認するたため出欠確認書を送付していますが、それと併せて基本チェックシートも一緒に送付しています。基本チェックシートは、現在の生活状況や健康状態において、心身の機能で



終活事業での朗読会の様子

「あなたは自分の人生の最期について考えたことはありますか?」という問い掛けから始まり、誰もがこの問い掛けます。

事業の今後

本事業は75歳到達を一つの区切りとして、自身の健康について見直してもらおうとかけづきであると考えています。その事業成果は健康維持を達成できれば効果があったものとして捉えており、状態を悪化させないことが重要な要素であると考えています。

今後高齢者のニーズを捉え、関係部署で智慧を出し合いながら市民と共に支え合える事業の継続的な構築を目指していきたいと思えます。

衰えているところがないか確認するためのものを出欠にかかわらず提出を求めています。

基本チェックシートか得た情報は保健師が確認して指導の有無等を判断しています。基本チェックシートを提出された方に対しては、6か月後にあらためて基本チェックシートを再送し、事業に参加された方、指導の必要性があると判断し保健師が介入した方、事業を欠席され方も確認しています。

他にインセンティブとして「健康貯金」という取り組みも行っています。健康貯金は、健康づくりに対する取り組みの目標を定め、それが達成できたときにポイントが付与する取り組みのことです。

貯まったポイントは、1ポイント2円に換算して、健康グッズや地域の特産品、商品券などに交換しています。取り組み期間は2年間で、すでに修了された方も含めて、18年2月までに726名の高齢者が参加されました。修了後も日々の健康への取り組みが習慣となり今後の健康づくりに生かされることを期待できます。

終活への取り組み

また、事業の終盤には「豊かに老いる」ことをテーマに終活も行っていきます。健康づくりを推奨するために進んでいるこの事業の中で、少し違和感のあるこのテーマではありますが、誰の人生においても訪れる最期のとき、それに対する考え方を自分なりに一度整理し、自分自身のためにこの事業を行ってほしいです。

当事業では、終活を考えた上で東近江市地域包括支援センターが発行している「わたしの生き方」自分らしい最期を迎えるために」という小冊子の朗読を行っています。この小冊子はA5判で、ふるさと風景の挿絵もあしらった十数ページで構成されています。

「あなたは自分の人生の最期について考えたことはありますか?」という問い掛けから始まり、誰もがこの問い掛けます。

事業の今後

本事業は75歳到達を一つの区切りとして、自身の健康について見直してもらおうとかけづきであると考えています。その事業成果は健康維持を達成できれば効果があったものとして捉えており、状態を悪化させないことが重要な要素であると考えています。

今後高齢者のニーズを捉え、関係部署で智慧を出し合いながら市民と共に支え合える事業の継続的な構築を目指していきたいと思えます。

対し、自分への問い掛けとして捉え、真剣な表情で耳を傾けて聞かれます。

「あなたの人生の最期について考えたことはありますか?」という問い掛けから始まり、誰もがこの問い掛けます。

事業の今後

本事業は75歳到達を一つの区切りとして、自身の健康について見直してもらおうとかけづきであると考えています。その事業成果は健康維持を達成できれば効果があったものとして捉えており、状態を悪化させないことが重要な要素であると考えています。

今後高齢者のニーズを捉え、関係部署で智慧を出し合いながら市民と共に支え合える事業の継続的な構築を目指していきたいと思えます。

また、本事業は75歳を迎えられる方全員を対象として案内を送付しています。

案内の際に出欠にかかわらず基本チェックシートの提出をお願いしています。出欠の報告すらされない高齢者の方もいらっしゃいます。こういった高齢者の方は社会的にも孤立した方が多いとも考えられます。

逆に参加される方は社会的つながりの意識が強い方も多く、社会的フレイルの可能性が低い方だと考えられます。

このような背景から、今後の課題は、事業にも参加しない孤立した高齢者をいかに把握し、いかに保健事業に導き出すかということ、基本チェックシートの有効活用をどのように行っていくかだと考えています。



朗読会で使用されている小冊子

あなたは人生の最期に、どのような治療をうけたいですか?どこで生活したいですか?

東近江市制作 終活教材

わたしの生き方

140276

「豊かに老いる」ための啓発ツール

～自分らしい最期を迎えるために～

厚生労働省の調査*によると、これまで家族や医療介護関係者と人生の最終段階における医療・療養について「詳しく話し合っている」と答えた一般国民は、わずか2.7%でした。また、話し合ったことがない人で、理由が「話しあうきっかけがなかったから」と答えた人は半数以上にもおよびます。

*平成29年度人生の最終段階における医療に関する意識調査結果より

- 定価: 本体150円+税 ※多数量割引あり
- 仕様: A5判・16ページ・オールカラー
- 著者: 東近江市
- 制作協力: 一般社団法人東近江医師会
- 発行: 一般社団法人日本家族計画協会

※名入れ印刷可

きっかけづくりを考慮した読みやすさ

エンディングノートのように何かをいきなり決めるプロセスではなく、実際の話も交えながら、自分らしい最期について考える、家族と話してみるきっかけづくりに重点をおいた内容です。配布する時期やタイミングに悩んでいる自治体や医療保険者からの情報提供にオススメの1冊です。

お問い合わせ・ご注文は本会まで TEL:03-3269-4727 FAX:03-3267-2658

授乳・離乳の支援ガイド改定

最新知見を踏まえ母子に寄り添った情報提供を

3月29日に「授乳・離乳の支援ガイド」(厚生労働省)が改定され、新年度から新ガイドに基づいた指導・支援が始まりました。今号は、新ガイドのポイントをご紹介します。

授乳の支援

今回改定された新ガイドでは、授乳については母親の決定を尊重し、母親と子どもの状態を把握しながら焦らず授乳のリズムを確立できるように支援することが重要であると説いている。また、母乳であるか育児用ミルクを使うかにかかわらず、母子の健康を維持することも、健やかな母子関係・親子関係の形成を促して、母親に育児

に対する自信を持たせることが基本であると示している。

なお、コラムに乳児用液体ミルクについての解説が加わった。液体ミルクについては、災害時における乳幼児の栄養確保

や、調乳の手間・授乳の負担の軽減などが期待されているが、消費者庁では、安全衛生や保存などに注意を促している。

最新知見に基づいた情報として、子どものアレルギー疾患を防ぐ目的で、母親が妊娠中・授乳中に特定の食品(サプリメントを含む)を過剰に摂取したり避けたりする必要はなく、バランスのよい食事が重要であると解説している。

授乳の進め方を子どもの発達と関連付ける

出典：厚生労働省

1. 背景

- 本ガイドについては、授乳及び離乳の望ましい支援の在り方について、妊産婦や子どもに関わる保健医療従事者を対象に、所属する施設や専門領域が異なっても、基本的事項を共有し一貫した支援を進めるために、平成19年3月に作成。
- 本ガイドの作成から約10年が経過するなかで、科学的知見の集積、育児環境や就業状況の変化、母子保健施策の充実等、授乳及び離乳を取り巻く社会環境等の変化がみられたことから、有識者による研究会を開催し、本ガイドの内容の検証及び改定を検討。

2. ガイドの基本的な考え方

- (1) 授乳及び離乳を通じた育児支援の視点を重視。親子の個性を尊重するとともに、近年ではインターネット等の様々な情報がある中で、慣れない授乳及び離乳において生じる不安やトラブルに対し、母親等の気持ちや感情を受けとめ、寄り添いを重視した支援の促進。
- (2) 妊産婦や子どもに関わる多機関、多職種保健医療従事者が授乳及び離乳に関する基本的事項を共有し、妊娠中から離乳の完了に至るまで、支援内容が異なることのないよう一貫した支援を推進。

※医療機関、助産所、保健センター等の医師、助産師、保健師、管理栄養士等

3. 改定の主なポイント

- (1) 授乳・離乳を取り巻く最新の科学的知見等を踏まえ適切な支援の充実
食物アレルギーの予防や母乳の利点等の乳幼児の栄養管理に関する最新の知見を踏まえた支援の在り方や、新たに流通する乳児用液体ミルクに関する情報の記載。
- (2) 授乳開始から授乳リズムの確立時期の支援内容の充実
母親の不安に寄り添いつつ、母子の個性に応じた支援により、授乳リズムを確立できるよう、子育て世代包括支援センター等を活用した継続的な支援や情報提供の記載。
- (3) 食物アレルギー予防に関する支援の充実
従来ガイドでは参考として記載していたものを、近年の食物アレルギー児の増加や科学的知見等を踏まえ、アレルギーとなりうる食品の適切な摂取時期の提示や、医師の診断に基づいた授乳及び離乳の支援について新たな項目として記載。
- (4) 妊娠期からの授乳・離乳等に関する情報提供の在り方
妊婦健康診査や両親学級、3～4か月健康診査等の母子保健事業等を活用し、授乳方法や離乳開始時期等、妊娠から離乳完了までの各時期に必要な情報を記載。

備蓄用 母乳ポトル

消毒不要で災害時用・備蓄用に最適！
液体ミルクをあげるときにもいかがですか？

chu-bo! (チューボ)

25個セット 020222
100個ケース 020220



- ①消毒不要！すぐに使えます
- ②ミルクの量が一目でわかります
- ③軽量・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段階でコントロールできる

【価格】25個セット：本体5,750円＋税 ※とりまとめ期間あり
100個ケース：本体23,000円＋税

リーフレット

この5月に新ガイド対応！
お母さんたちに最新情報をお届けください

授乳期の食事 204206

おすすめ！離乳食シリーズ

ゴククン期 204201

モグモグ期 204202

カミカミ期 204204

パクパク期 204203



【制作指導】佐藤加代子 (東洋大学名誉教授/JFPA食育推進研究会代表)
【仕様】A4判/観音開/オールカラー 【価格】本体50円＋税 (部数割引あり)

発売直後からA4判指導箋サイズが大人気！

写真入りメニューと調理の例

組み合わせて
表裏両面印刷もできます
たとえば...

一目で分かるタイムテーブル

母乳・ミルクとはちがう新しい味の体験！ ゴククン期 648	母乳ミルクと異なる味を！ まずは1日1回1さじずつ ゴククン期 649
「おいしいね」話しかけて 食事を楽しもう！ モグモグ期 651	ごきげんな時間に1日2回 ゴククン期 650
いろいろ食べて元気！ゲンキ！ カミカミ期 654	じょうずにゴククン できたかな？ モグモグ期 652
みてみて！自分で食べれるよ パクパク期 656	モグモグゴククン できたら1日3回 カミカミ期 655
昆布だし・野菜スープをつくりましょう！ 659	そろそろかな？離乳の完了へ パクパク期 657

【監修】佐藤加代子 (東洋大学名誉教授/JFPA食育推進研究会代表) ※A1判のポスターにすることもパネル
【仕様】A4判/オールカラー (組み合わせて表裏両面印刷も可) (アルミフレーム付き)にすることも可
【価格】1枚当たり本体75円＋税 (100枚単位で申し込み/部数割引あり) きます (価格はお問い合わせください)

ご注文の際は、同封の注文書にご記入の上、こちらまで→ FAX: 03-3267-2658

JFPAの多用途教材(カタログ223ページ参照)は、必要な情報だけを組み合わせ、指導箋やファイルポスターなど、多用途に形を変えて作ることができます。

指導箋の場合、裏面に保健所の地図や地域医療機関の一覧表などが、独自の情報をカラー印刷するのが裏技的な利用法。

ポスター、ファイルなどと組み合わせれば、効率のいい啓発ツールにもなります。

JFPA教材 活用 大作戦!

オリジナルの情報を

指導箋に
カラー印刷する!



詳しくはカタログP.223に!



南淵氏の性教育講演風景

性教育は人生を考えるきっかけ

医療法人社団明寿会 林間クリニック(神奈川県大和市)

南淵 芳

義務教育終了までに 包括的性教育を

私は神奈川県の大和市にある人口23万人の大和市で婦人科勤務医をしています。2013年には、大和市と隣の綾瀬市を所轄とする保健所の母子保健の連携会議に携わることになりました。初年度の議題は、「虐待防止につながる10代の望まない妊娠の予防と相談、支援」で、この時に立ち上げた電話相談窓口「妊娠SOSやま」とはその後対象範囲を拡大

しかし、神奈川県教育委員会から教師用に配布されている「性教育指導の手引き」によれば、中学校では妊娠経過や避妊の話は扱えず、学校には期待できないのが現実です。そこで「産婦人科医として、管内の中学校で性教育の講演を実施したい」という私の希望を保健所にお伝えしたところ、協力を得られることになりました。具体的には、学校関係者や保護者の方向けに思春期セミナーとして性教育講演を実施した後、生徒向けの出前講座の希望を募りました。

加えて17年からは、これまで保健所内の内科医師や保健師が出向していた「性感症とエイズ対策」講座を外部講師として引き受け、月経対策や妊娠の仕組み、避妊、デートDVやLGBTなどの話題も含めた講演に発展させることもできました(今までは、この講演内容に、学校からクレームが来たことはありません)。

ただ、県の予算には限りがあり、実際の講演は16年度からの3年間で大和/綾瀬市の公立立中学

校15校中11校、延べ18回にとどまっています。が、昨年からは神奈川県産科婦人科医会に性教育講師の派遣制度ができたことや、神奈川県産科婦人科医会の性教育指導者セミナーを受講した大和市の若い先生が、性教育仲間の手を挙げてくださったこと、さらに今年度はこの計画が大和

市産婦人科医会のプロシエクトと認められ、会長以下医会員の協力が得られることも全校制覇への追い風になっています。

講演の際は、知らないことについて現在や将来の災いと対処できないことに対して、医学的に正確で最新の情報を具体的に伝えることが産婦人科外部講師の一番の役割だと思っています。これらの情報

性教育は生きることと向き合うことです。何歳から性交してよいのかとの質問があった時、対等であること、自分を偽っていないこと、避妊や性感症対策ができていないことなど、一定の指標は示せても、それだけが正解とは言えません。自分を大切に他人を愛する

「生きること」と向き合い、考えていく

5月の母子保健指導員研修会 第496回 テーマ 放置はケン!? 子どもの便秘

【講師】中野美和子(さいたま市立病院 小児科) 【内容】子どもが便秘になるしくみ(大人との違い)は、便秘のサイン

【日時】5月14日(火)13時30分~15時30分 【会場】TKP市ヶ谷3階(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(会員以外で参加希望の方は、必ず、本会HPにある専用申込書で事前にお申し込みください) 【問い合わせ・申し込み】03(5226)4785 FAX 03(5226)2658

最新の情報と最善の方法

「薬とは人間の苦痛障害を除去するものである。本剤は人体の自然な機能を故意に異常状態に変化させるもので、通念としては薬とは言えないのではないか。法規上は薬と規定しても、現実としてこれを健康な人体に使用する故に薬品の概念を逸脱しているのではないか」と訴えている。

この議論から30年以上経過した97年3月に、当時の小泉純一郎厚生大臣がピルについて同様な発言をしており、この「論壇」を僕は驚愕をもって読むことになった。

第14話 厚生省と学会との見解に食い違い 1964年7月27日、日本家族計画連盟経口避妊薬委員会では、参加した厚生省側と委員との間で議論が沸騰したものの噛み合わなかった。「家計画」第125号(64年8月20日号)では無記名で「論壇」が掲載されている。その内容をかい

ピル承認秘話 北村 邦夫 著

しかし、ホルモン剤の長期投与によって健康な女性を常に妊娠状態にしておくこの薬については学問的に問題がないとはいえない。米国でも2年以上使用した場合に、人体に及ぼす影響については結論が出ておらず、日本産科婦人科学会、日本内分泌学会、日本遺伝学会等も学会としての結論を出していない。否、日本においては自然のホル

筆者は、「素朴な疑問ではあるが」と前置きして「薬とは人間の苦痛障害を除去するものである。本剤は人体の自然な機能を故意に異常状態に変化させるもので、通念としては薬とは言えないのではないか。法規上は薬と規定しても、現実としてこれを健康な人体に使用する故に薬品の概念を逸脱しているのではないか」と訴えている。

NEW リーフレット こころの整え方 ~今日からできるセルフケア~

「いつもと何か違う」と感じたら、今日からできるセルフケアを! 204294 心の整え方 ~今日からできるセルフケア~