Every Child a Wanted Child

創刊 1954年（昭和29年）　（第783号）

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
JFPA（ジェフパ）
〒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

- 本会家族計画研究センターが振り返る 平成30年間の歩みと2018年度事業実績　2～3面
- 海外情報クリップ
- 市谷クリニックへようこそ！　4面
- 2019年度 JFPA思春期保健セミナー® コースⅢ開催のご案内　5面
- 職域保健の現場から㊶　6面
- クローズアップ 「高血圧治療ガイドライン」改訂　6～7面
- 産婦人科医による 性の健康教育㊺　8面
- ピル承認秘話（第15話）

４月下旬に発行された「高血圧治療ガイドライン2019」。その改訂のポイントを解説します。本会教材は、この６月に新基準に対応！

本会家族計画研究センターが振り返る

平成30年間の歩みと2018年度事業実績

本会家族計画研究センターは、生涯を通じた女性の健康支援を目的として、昭和、平成、令和という3つの時代を生き抜いてきた。筆者が本会クリニック所長に就いたのは1988年4月のこと。以降、電話相談を始めクリニックの診療データなどを全てデータベース化していることから、いつでも集計分析可能な状況にある。平成から令和へと元号が変わったこの期に、平成の30年間を振り返るとともに、2018年度における当センターの活動をあらためて検証したい。

（本会理事長・家族計画研究センター所長　北村邦夫）

健全母性育成事業を契機に思春期保健対策が一挙に進む

記録によれば、本会が最初のクリニックを四ツ谷の主婦会館に開いたのは1978年10月。翌79年には電話相談室を開設している。84年5月になると保健会館別館に家族計画クリニックを開所。89年4月から保険診療機関に認可され、公には市谷クリニックと登録されている。97年11月に保健会館新館（リプロ・ヘルスセンター）が完成したことから、別館から現在地である新館に移転し今日に至っている。

本会家族計画研究センター（以下「センター」）がいつ、何を、どうしてきたかについて平成の30年間を振り返ってみた。

89年に保険診療機関に認可されるや、厚生省（当時）は本会に対して思春期クリニック運営費補助金の交付を決めている。これは、思春期特有の医学的問題、性に関する不安や悩みなどに対する相談に応じるとともに、集団による母性保健知識の普及を目的として、厚生省が84年度からスタートさせた健全母性育成事業の一環であった。本会への期待が高かったのは、日本思春期学会の指導を受けて81年から思春期保健セミナーを全国展開し思春期保健相談員（現思春期保健相談士®）の養成に努めていること、79年から電話相談室を開設し実績を積んでいること、子どもたちの個別指導を主とした通称「オープンハウス」の活動が広くメディアに認知されていたことなどがあった。中でも、84年7月10日付厚生省母子衛生課長内款には「相談担当者の養成には思春期保健セミナーを活用すること」を指示している。さらに、94年からは本会のクリニックをモデルとした地方クリニックを設置するなど事業拡大が図られ、この地方クリニックを中心に、わが国においても、「思春期外来」の存在が広く認知されるようになっていった。注目すべきは、この頃既に本会クリニックでは、緊急避妊法であるヤッペ法（エチニルエストラジオール0・05ミリグラム＋ノルゲストレル0・5ミリグラムを性交後72時間以内に2錠投与し、その12時間後に同量投与する方法）が行われていたことである。

経験を活かして各種電話相談を受託し開設

本会が独自に開設している「思春期・FP（家族計画）ホットライン」に対する評価あってか、91年度から5年間「避妊とエイズ相談」、94年には民間企業の寄付によって「ゴローズダイヤル」（子どものためのエイズテレフォン相談）を、97年からは「生涯を通じた女性の健康支援事業」の一環として東京都から委託された「不妊ホットライン」を開設。経口避妊薬（ピル）が承認・発売された99年以降は「ピルダイヤル」「ピルサポートデスク」「OCサポートコール」「OCヘルプデスク」「OCコール」を、一時的ではあったが2000年に女性用コンドーム「マイフェミィ」が発売されると「マイフェミィ電話相談室」を開設するなど、その時代のニーズに応える電話相談が行われてきた。OC発売3社、東京都から委託された電話相談は現在もなお継続中である。

東京都や国の研究事業にも積極的に取り組んで

1年あるいは3年計画での取り組みであったが、国からの研究事業として1990年度「思春期相談の総合的推進方策に関する研究」、94年度「十代の望まない妊娠防止対策などに関する研究」「リプロダクティブ・ヘルスに対応した優生保護相談所の在り方に関する研究」、東京都生活文化局依頼研究「思春期相談総合対策調査事業報告」、98年度「思春期総合保健対策に関する研究」「患者から見た不妊治療の在り方に関する研究」「PMSに関する研究」「女性の健康意識に関する研究」、2002年度「男女のコミュニケーション・スキルの向上に関する研究」、06年度「人工妊娠中絶の減少要因に関する研究」、11年度「性感染症罹患者の性意識ならびに性行動様式に関する研究」など、多彩なテーマでその役割を果たしてきた。本会が02年から実施している「男女の生活と意識に関する調査」についても、10年度の「第5回」までは、国の研究の一環として行い、調査対象となる市区町村に対して当時の母子保健課長から調査協力依頼を送ってもらうことで調査が円滑に行われたことを改めて感謝したい。

これら各種の調査研究がなされた中で、最も印象深いのは、当時ジョイセフに務めていた西田良子氏と共同で実施した「世界の十代の避妊、妊娠、中絶、出産等に関する現状調査」である。赤十字社に次ぐ世界第2の非政府機関（NGO）である国際家族計画連盟（IPPF）で活動している179か国（うち加盟は166か国）に調査票を送付し、調査を実施

（2面へつづく）

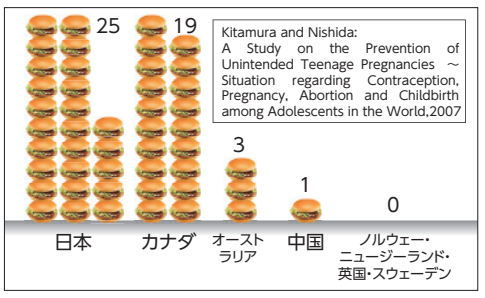

図１　十代の若者へのピルの提供価格（ハンバーガー１個分に例えると）

天馬空

▼高校、大学時代にラグビー部であった私、史上最長の連休は「生き様」についてじっくり考える機会になった。きっかけはこの連休中にそれぞれの恩師の動向を知ることができたからだ▼まず高校の恩師から手紙が届いた。この方、これまで指導してきた学校を幾度となく全国大会へ導いた名指導者で、数年前から母校である県立高校で校長を務めていた。この春、定年まで数年を残して退職を決意。県内の私立高校にラグビー部強化策の一環として招かれたよう。手紙の最後には「挑戦を続けます」と書き添えられていた▼そして平成最後の日の早朝に届いた大学恩師の訃報。この方はプレーヤーとしてだけでなく、レフェリーとしても超一流の人だった。ラグビーW杯で主審を務めたことのある唯一の日本人だ。本年9月には日本でラグビーW杯が開催されるというのに、それを目にすることなく…。それればかりか「令和」さえも体験することなく…▼当時はどちらの恩師も嫌いだったのに、それがこの連休中は高校恩師の挑戦先である私立高校を応援し始め、大学恩師の無念さを勝手に想像し悔しがっていた。当人の悔いの有無はうかがい知れないが、両人とも格好がいい▼健康でいればさまざまなことに挑戦することができる。健康でいればたった一度のチャンスを見逃すこともない。今年の健診、例年よりその重要性を感じながら受けてみようと思う。（青田陽）

東京オリンピック・パラリンピックに向けて、禁煙啓発に取り組んでみませんか？

ストーリー型ポスターで 新発想の禁煙啓発をしよう！

行動経済学の理論に基づき、感謝の気持ちを全面に出した禁煙啓発ポスターです。
今までにないアプローチで、禁煙啓発にチャレンジしてみませんか？

カタログ 2019年版 P.270～271

【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
A2判：本体9,500円＋税
※名入れ印刷代：一律1,500円+税、多部数割引あり

時間×たばこ編

財布×たばこ編

応援×たばこ編

家族×たばこ編

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）
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。

（1面のつづき）

できたことである。調査票は日本語、英語、フランス語、スペイン語で作成し、結果65か国からの回答を得ることができた。筆者を驚かせたのは、当時わが国の低用量ピルや緊急避妊ピルがいかに高額であるかを目の当たりにしたことである（図1）。わが国の若者たちのリプロダクティブ・ヘルス／ライツがいかに蔑ろにされているかを知る機会となり、その後の活動に大きな刺激となったことは言うまでもない。

国内外で有名になった調査には「男女の生活と意識に関する調査」がある。02年から2年ごとに調査を継続しており、16年（第8回）調査まで順調に進められてきた。諸事情により、今後は5年ごとの調査とし、次回は21年を計画している。

セミナーの開催を主導して多くの知己を得た

センターが中心になって行っているセミナーには、1999年9月に悲願であった低用量経口避妊薬が発売されたことを契機に開催した「指導者のための避妊と性感染症予防セミナー」「看護職のためのピルカウンセリングセミナー」などがある。特に「指導者のための避妊と性感染症予防セミナー」は、2011年に「SRH（セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス）セミナー」となって現在まで継続している。本セミナーをサポートしてくれているバイエル薬品㈱、MSD㈱、あすか製薬㈱、持田製薬㈱、ジェクス㈱、富士製薬工業㈱には衷心よりお礼申し上げたい。

バイエル薬品㈱は今もなお、産婦人科医とコメディカルを対象とした「女性医療セミナー」を共催しており、今年度は6月2日に東京で、6月22日には大阪での開催が決まっている。このセミナーは04年度に「OC推進プログラム委員会」を設置し、わが国におけるOCの普及戦略を議論する過程で、「第一線の産婦人科医とコメディカルのためのOC啓発セミナー」「OC啓発セミナー」「避妊指導に関わる医師とコメディカルのためのOCスキルアップセミナー」など名称を変えながらも現在に至っている。

緊急避妊法についても同様で、02年に「第一線の産婦人科医に役立つ緊急避妊実践セミナー」を開催。「緊急避妊法の適正使用に関する指針」が11年2月に発表され、「ノルレボ錠0・75㎎」が承認・発売されることから、「緊急避妊法適正使用セミナー」を開催している。

このように本会が開催してきたセミナーへの受講をきっかけに親交を深めることになった仲間は数知れず、それが「避妊教育ネットワーク」の設立や、現在に至るまで、セミナー講師の依頼を円滑に行うことができた成果へとつながっている。

さまざまな困難を乗り越えて提言し、実現へ！

1999年に低用量経口避妊薬が、2011年に緊急避妊薬が承認・発売されるに当たり、「家族計画」の冠を付した組織として尽力できたことは幸運であった。1992年3月18日に突然飛び込んできた「エイズまん延懸念、ピル解禁を〝凍結〟（薬事審）と一面に大書された読売新聞の記事に慌てた。本会は同月29日に、「ピル認可延期に関する本会医学委員会の見解」を発表。その後も、93年には、本会など4団体が「低用量経口避妊薬の早期認可を」の要望書を厚生大臣に提出。99年にOCが承認・発売された後にも、2005年5月11日、参議院少子高齢社会に関する調査会に、筆者が参考人として招致され、わが国の少子化対策に対する提言を求められた。また自由民主党「過激性教育・ジェンダー教育調査プロジェクトチーム」（座長安倍晋三当時幹事長代理）が実施しているインターネット調査での調査内容の誤りを指摘し、調査内容の修正あるいは中止を求める要望書を本会、日本産婦人科医会、日本助産師会、家族計画国際協力財団と連名で提出。筆者が5月24日、安倍晋三幹事長代理（当時）を訪ねた（写真1）。その3日後、5月27日自由民主党では、この要望を受け入れて誤りの箇所を修正している。

1997年に総理府男女共同参画審議会委員への就任をスタートに、その後も機会を得ることになった。男女共同参画審議会委員は、橋本龍太郎、小渕恵三両総理から、2001年には森喜朗総理から内閣府男女共同参画会議女性に対する暴力専門調査会委員として委嘱されている。

厚労省関連では、1998年、厚生省児童家庭局長私的懇談会「生涯を通じた女性の健康施策に関する研究会」委員、2000年に厚生省「健やか親子21」検討会委員、06年には厚生労働省「健やか親子21」の指標に関する研究会委員、05年になると厚生科学審議会臨時委員（感染症部会）となり、15年まで勤め上げた。

写真1　2005年5月24日、自民党本部幹事長室にて安倍晋三幹事長代理に要望書を提出

秋篠宮妃殿下をお迎えして第49回日本母性衛生学会総会・学術集会を担当

平成の30年間における思い出の一つが、08年11月5～7日に、ディズニーランドに近接したシェラトン・グランデ・トーキョーベイ・ホテルにおいて、第49回日本母性衛生学会総会・学術集会を担当したことである。

大学という後ろ盾のない中で、学術集会長になることは冒険だという声もあったが、学術集会組織委員会に名を連ねていただいた委員各位、関連企業からのサポート、経済的な支援を約束してくれた本会の存在、中でも本会クリニックの杉村由香理事務長（当時）の力は大きかった。もちろん、不安がなかったわけではないが、結論を急げば、一般演題数459題、イブニングセミナー、招請講演、記念講演、特別講演2題、教育講演8題、シンポジウム3題、モーニングセミナー2題、ランチョンセミナー14題、市民公開講座などを含めた参加者実人数は2637人を数えることとなった。中でも、秋篠宮妃殿下にご臨席を賜ることができたことは貴重な思い出となっている（写真2）。その後も、09年に第50回の日本母性衛生学会（会長前原澄子千葉大学教授）が横浜で開かれた際には皇太子殿下（当時）を、17年に大宮で開催された国際疫学学会（会長中村好一自治医大教授）の折には、再び秋篠宮妃殿下をお迎えする役割を任されたことを大変に光栄に思っている。

写真2　第49回日本母性衛生学会総会・学術集会（2008年11月）シェラトン・グランデ・トーキョーベイホテルにおいて

メディアの協力を得ながら語り続けた日々

「男女の生活と意識に関する調査」についてはこの30年間に8回を終えている。調査結果が出そろう度に、メディアセミナーを開催することで「日本家族計画協会」の名前は想像を超えて国内外へと発信されたことは言うまでもない。「ピル発売から1年」「ピル発売から10年」などというように、節目、節目に情報提供の機会を持つことでメディアとの友好関係が築かれていったといっ

（3面へつづく）

Seminar Information

＼東京開催／

第4回　性の多様性を学ぶセミナー
LGBTsの理解と現場での支援のあり方

Click

◆性的指向と性自認の多様性を知り、人権感覚を養う

今年度から小学校で使われる教科書にセクシュアルマイノリティー「LGBTs」の記述が初めて盛り込まれました。また2015年に東京都渋谷区・世田谷区でスタートした「同性パートナーシップ制度」は、現在20の自治体が制度を導入し、その数は急速に増えています。しかしながらLGBTsの方たちの中には、根拠のないヘイトスピーチやヘイト表現等にさらされることで、社会的ストレスや少数派ゆえのストレスを抱えている方が多いことが当事者の意識調査※で明らかになっており、当事者が自己肯定感や自尊感情を育てにくい環境に置かれていると言えます。

◆豊富なデータから具体的な支援の在り方を解説

本セミナーでは、国内外の大規模な調査結果や先行事例を基に、LGBTsの実態について理解を深め、広い視点から専門職としての支援の在り方について学んでいただけます。

学校や医療機関、企業の人事などに従事している方、学生への対応や教育現場での具体的な支援を学びたい方、エイズ予防教育やLGBTs対応マニュアル作成に携わっている方などのご参加をお待ちしています。

【プログラム】

◆LGBTs／性的マイノリティーとは？◆日本や世界での動向◆LGBTsの健康問題◆教育現場・職場の環境◆カミングアウトしやすい環境の整備

※16年、宝塚大学看護学部日高庸晴教授調べ

★豊富な資料や教材も本セミナーの特長です！

★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）

開催日：2019年7月20日㈯10：30～16：15
定　員：100人（先着順）
会　場：東陽セントラルビル 2Fホール（東京都江東区東陽4-1-13）
受講対象者：保健師、助産師、看護師、医師、薬剤師、教諭、保育士、企業の人事・総務担当者他
受講料：10,000円（税別）
講　師：日高庸晴（宝塚大学看護学部教授／厚生労働省エイズ動向委員会委員／日本思春期学会理事）

☆11月9日㈯に札幌において、同内容のセミナー（第5回）を開催いたします。
☆基本的な内容は第1回～第5回まで同じです。

第18回　生きるための心の教育セミナー（ベーシック編）
「いのち」を見つめた性教育を学ぶ

Click

今も昔も性教育に熱心に取り組んでいくと、どうしても親などにバッシングされてしまうことが少なからずある。重要なのはバッシングにあわないための性教育をどのように進めていけば良いのか。

講師の渡會先生は日頃から「性教育は、セックスについての教育ではない。生きるための心を学ぶ教育であり、いのちの教育である」そして「子どもに、自分を大切にすることに気付いてもらえる授業をすることが重要」と強く訴えている。

本セミナーは、講師のその熱い思いを伝えるため、実際の性教育の現場で活用できる具体的であり、かつ学習指導要領に則った中で、性教育をどう実践したら良いかをご紹介する充実の内容。当日は、自身の経験から作成された性教育教材（紙芝居型とパワーポイント型教材）を、実際にご覧いただきながら、児童養護施設の現場で行われている使用時の工夫点など事例を交えて聴くことができる講義だ。内容だけでなく、講師の話すテンポや間の取り方など、渡會ワールド全開、学びどころ満載の一日になるはず。

かく言う私も、初めて講義を聞いた時に衝撃を受けた一人である。全国で数多くのいのちの授業の経験を持つ、講師の実体験はまさに必聴だ。

（セミナー担当　飯塚）

プログラム

講義①「思春期の性＝生」
思春期を取り巻く現代の問題（子どもの貧困・スマホや携帯などによるトラブル等）、性の現状（STI・HIV／エイズ）、人工妊娠中絶、自虐加虐行為、など

講義②「性教育に効果的な教材の活用と指導のポイント」
- PPT教材を使った性教育の講義とポイントの解説
- 紙芝居教材を性教育の場で活用するためのポイント・解説

紙芝居教材 事例紹介（児童養護施設指導員より）

開催日：2019年7月27日㈯10：30～16：00
会　場：全水道会館4階　大会議室（東京都文京区）
定　員：100人
受講料：10,000円（税別）
※思春期保健相談士は8,000円（税別）
対象者：保健師、助産師、看護師、養護教諭、教職員、看護教員、医師、薬剤師など
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）

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）

スキルアップ編も開催決定

開催日：【第19回】2019年11月9日㈯　※第19・20回は同内容になります
【第20回】2020年2月1日㈯
会　場：保健会館新館
地下1階多目的ホール（東京都新宿区）
定　員：各30人　**受講料**：15,000円（税別）
詳しくは本会ホームページをご覧ください！

Click

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。

（2面のつづき）

ても過言ではない。

その甲斐あってか、連載記事などを担当する機会も増え、読売新聞の医療・健康・介護サイト「ヨミドクター」では11年3月から「Dr.北村の『性』の診察室」を担当し13年8月までに130回を、毎日新聞全国紙で「Dr.北村の女性クリニックへようこそ」が13年12月からスタート。16年3月までの連載は107回を数えている。15年4月からは中央公論新社のWEBKERAKUで「女性の悩みにお答えします。Dr.北村の人〝性〟相談室」が始まり18年5月まで毎月の連載であった。このサイトでは、【ジェクス】ジャパン・セックス・サーベイの結果が生かされたのは言うまでもない。現在は、毎日新聞全国紙において、おおむね2週間に一度ではあるが、「Dr.北村が語る現代思春期」が掲載されており、16年4月から本年3月までに65話が連載されている。

18年度の事業実績

①「思春期FP（家族計画）ホットライン」

18年度の相談件数は1549件（男性1098件、女性451件）。20歳未満の相談は男性で95・3%、女性は48・6%を占めている。全国47都道府県のうちこの電話相談の利用者がゼロであったのは「秋田県」のみであった。職業別、相談内容を表1にまとめた。

②東京都不妊・不育ホットライン

1997年から始まった「東京都不妊ホットライン」は、12年度から「東京都不妊・不育ホットライン」と名称が変わっている。2018年度の実績を見ると393件であり、最も利用率の高かった00年度（1176件）の3割程度と減少している。これなど、独自に相談事業を実施している不妊治療施設が多数あること、インターネットなどから関連情報を容易に得ることがきることなども影響していると思われる。しかし、本会の相談事業が「不妊の当事者」によって行われているのは極めて特徴的であり、件数が減っていることがあっても、ニーズは決して低下しているわけでない。

日本産科婦人科学会編の用語集によれば「生殖年齢の男女が妊娠を希望し、ある一定期間、避妊することなく性生活を行っているにもかかわらず、妊娠の成立をみない場合を不妊という」と定義され、その一定期間については現在1年とされている。また、不育症とは「生殖年齢の男女が妊娠を希望し、妊娠は成立するが流産や早産を繰り返して生児が得られない状態。流産を3回以上繰り返す習慣流産とほぼ同義語とも考えられるが、妊娠22週以降の胎内死亡や死産を繰り返す症例も包括する概念である」としている。18年度の相談393件のうち、不妊が82・2%、不育17・8%で、不妊・不育ごとの相談内容については表2の通りである。

③OC関連電話相談

本会センターでは、「OCサポートコール」「EC／OCコール」「EC・OCヘルプデスク」など三つのOC関連相談を実施している。18年度の相談件数は、それぞれ1243件、326件、819件、合計2388件であった。相談者の年齢、相談内容などについては表3でまとめた。

④ミレーナコール

子宮内黄体ホルモン放出システムは「ミレーナ」と呼ばれているが、ここ数年、「ミレーナコール」の需要が急激に高まっている。18年度実績は781件であるが、「現在使用中」が657件（84・1%）、「希望者」98件（12・5%）となっている。「副作用関連」「マイナートラブル」のうち、一番多いのは「不正出血」で、次いで「下腹痛」「無月経」などを訴えている。「性交渉への影響」を問う相談も目立っている。

令和の時代における近未来の課題

13年6月に積極的接種勧奨が控えられたままになっているヒトパピローマウイルス（HPV）ワクチンの再開が喫緊（きっきん）の課題であることは言うまでもない。HPVワクチンが、子宮頸がんの原因であるHPVの感染を防ぐことは既に知られていることであり、接種者については将来子宮頸がんの発症を抑制することが期待されている。国内外の研究でも前がん病変を減らすということが報告されており、このままHPVワクチンの普及が進まないとなると、将来わが国での子宮頸がんの発症率を抑えることが極めて難しくなることが危惧されている。

薬を飲むことで妊娠を中断できる方法を日本に導入することが筆者にとっての近未来の夢である。妊娠12週未満のいわゆる妊娠初期の人工妊娠中絶としてわが国で広く行われているのは子宮内容除去術のことであるが、これは世界保健機関（WHO）では推奨されていない。いわゆる経口妊娠中絶薬は決して新しい薬ではなく、フランスでは1988年、世界に先駆けて承認されている。その後、安全性、有効性、受容性など器械的中絶法に比べ高い評価を得ていることから世界では2017年末までに65か国・地域で使用されている。このような経口妊娠中絶薬を可及的速やかに日本で導入する道を開くのが本センターの社会的責務ではないかと考えている。

表1　2018年度思春期FPホットライン（職業別、相談内容）

	男性	小学生	中学生	高校生	専門校生	予備校生	大学生	家事専業	社会人	その他	フリーター
合　計	1,098	18	288	591	17	5	109	0	45	6	17
自慰	23.3	11.1	28.5	24.5	17.6	20.0	13.8	0.0	8.9	16.7	17.6
包茎	19.6	5.6	22.6	16.6	11.8	20.0	27.5	0.0	33.3	33.3	5.9
性器	15.6	11.1	16.0	16.4	17.6	0.0	10.1	0.0	13.3	16.7	23.5
射精	8.7	5.6	10.4	9.5	5.9	20.0	3.7	0.0	2.2	0.0	5.9
性欲	5.4	16.7	4.9	4.2	5.9	0.0	13.8	0.0	0.0	16.7	0.0
問題行動	3.0	22.2	3.1	2.7	0.0	0.0	0.0	0.0	2.2	0.0	17.6
性交	2.8	0.0	0.7	3.2	11.8	0.0	1.8	0.0	11.1	0.0	5.9
病気	2.7	11.1	1.0	3.7	11.8	0.0	0.0	0.0	2.2	0.0	0.0
精神・心	2.6	0.0	1.4	3.6	0.0	0.0	0.9	0.0	2.2	16.7	5.9
その他	16.3	5.6	5.6	3.6	0.0	20.0	1.8	0.0	4.4	0.0	5.9

	女性	小学生	中学生	高校生	専門校生	予備校生	大学生	家事専業	社会人	その他	フリーター
合　計	451	21	34	100	2	0	144	27	114	4	4
緊急避妊	31.3	0.0	8.8	33.0	0.0	0.0	39.6	29.6	32.5	25.0	25.0
妊娠不安	23.5	4.8	5.9	34.0	0.0	0.0	28.5	11.1	21.1	25.0	0.0
ピル	12.9	0.0	2.9	4.0	0.0	0.0	15.3	11.1	24.6	0.0	0.0
月経	6.0	14.3	14.7	12.0	50.0	0.0	2.8	3.7	0.9	0.0	0.0
避妊	3.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.5	11.1	7.0	0.0	0.0
妊娠	3.1	4.8	0.0	4.0	50.0	0.0	2.1	0.0	3.5	0.0	25.0
精神・心	3.1	9.5	11.8	5.0	0.0	0.0	0.7	3.7	0.9	0.0	0.0
男女交際	2.9	0.0	20.6	2.0	0.0	0.0	1.4	0.0	0.9	0.0	25.0
病気	1.8	4.8	2.9	1.0	0.0	0.0	1.4	3.7	0.9	0.0	25.0
その他	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0

表2　2018年度東京都不妊・不育ホットライン（不妊・不育別相談内容）

①知りたい情報

	全体	不妊	不育
合　計	393	323	70
不育症	11.2	1.2	57.1
助成金について	10.7	13.0	0.0
検査	7.6	8.4	4.3
体外受精／顕微受精	7.4	9.0	0.0
流産	7.1	3.1	25.7
病院情報	6.1	6.5	4.3
セックス	5.6	6.8	0.0
薬	2.5	2.8	1.4
男性不妊	2.5	3.1	0.0
月経・基礎体温など	2.3	2.8	0.0
代理母・卵提供	1.3	1.5	0.0
AIH	1.0	1.2	0.0
内膜症・筋腫など	1.0	1.2	0.0
AID	0.0	0.0	0.0
その他	9.7	11.5	1.4

②治療のこと

	全体	不妊	不育
合　計	393	323	70
治療への迷い	18.6	19.5	14.3
病院への不満	9.4	10.2	5.7
不妊への不安	8.7	9.9	2.9
仕事との両立	5.9	5.6	7.1
治療のやめ時	3.8	4.6	0.0
費用	2.0	2.5	0.0
その他	7.4	5.9	14.3

③治療以外のこと

	全体	不妊	不育
合　計	393	323	70
周囲との人間関係	5.6	6.5	1.4
夫とのこと	14.2	16.4	4.3
自分自身のこと	15.8	15.8	15.7
妊娠・出産・育児	0.3	0.3	0.0
養子	0.8	0.9	0.0
子どものいない人生	1.8	2.2	0.0
娘・息子のこと	1.5	1.9	0.0
2人目不妊	5.9	5.9	5.7
その他	7.9	7.1	11.4

表3　2018年度OC関連相談（年齢階級別・相談内容）
（「OCサポートコール」「EC・OCコール」「EC・OCヘルプデスク」）

	全体	20歳未満	20～24歳	25～29歳	30～34歳	35～39歳	40～44歳	45～49歳	50歳以上
合　計	2,388	103	428	516	532	367	286	133	18
服用方法	20.1	18.4	18.0	21.5	19.4	23.4	21.7	12.0	27.8
飲み忘れた場合の対処	18.1	9.7	15.4	17.6	21.6	18.0	22.0	13.5	22.2
避妊効果	11.6	5.8	14.0	11.6	13.2	7.4	11.9	13.5	5.6
周期調節	10.8	4.9	10.5	12.6	9.8	11.2	15.0	6.0	0.0
薬物相互作用	10.8	5.8	8.6	9.7	12.2	13.6	6.6	22.6	5.6
マイナートラブル	6.6	10.7	6.3	8.3	7.1	5.2	3.5	6.8	0.0
ピル一般	4.9	16.5	4.9	4.3	3.6	4.4	3.8	6.0	11.1
副作用以外の不安	2.6	6.8	1.9	1.9	2.1	3.3	3.1	3.0	5.6
服用順番間違い	2.2	1.9	3.3	1.4	1.5	1.9	2.4	6.0	0.0
副作用	1.6	1.0	3.3	1.9	0.6	1.6	0.3	1.5	0.0

Seminar Information

第7～8回　メンタルヘルスセミナー

今だからこそ押さえたい交流分析と自律訓練法

明日から使える「こころ」の整え方と対応術が学べる

ストレスチェック制度の開始から既に3年以上が経ち、各事業所には実施率の向上や具体的な対策、さらにはその成果が求められてきています。そこで今回は、過去のテーマから人気のあった「交流分析」と「自律訓練法」を使った実践的な内容が学べるプログラムを用意しました。交流分析では自己成長エゴグラムの実習や交流パターンの分析を通じて、ストレスの要因にもなる対人関係について理解し、面談スキルを向上させます。

メンタルヘルス対策では、環境整備だけでは不十分。個人での予防も重要です。そこで、セルフケアに欠かせない自律訓練法を取り入れ、基礎知識の整理はもちろん実際に集団自律訓練法のロールプレイを体験することで、現場で指導できるレベルまでの技術の習得を目指します。

参加された方全員にメンタルヘルス予防のセルフケアに使える指導用教材をプレゼントします。職場に持ち帰り、セミナーで得た知識を指導の場で生かすことができます。

過去の受講生からは「具体的で分かりやすい」との声を多数いただいているメンタルヘルス予防の実践型セミナーです。ストレスチェック実施後の対策に困っている皆様のご参加お待ちしております。

プログラム

- 10：10～10：15
  オリエンテーション・主催者挨拶
- 10：15～12：15
  保健相談に役立つ交流分析①
  1.交流分析とは（交流分析の哲学）
  2.自己成長エゴグラム（SGE）の実習
  3.構造分析と交流パターン分析
- 13：15～14：15
  保健相談に役立つ交流分析②
  4.交流分析的保健相談の実際
- 14：15～16：15
  セルフケアに役立つ自律訓練法入門（AT）
  1.自律訓練法とは（自律訓練法の特徴、効果など）
  2.適応領域について
  3.自律訓練法の実際（環境、姿勢、公式、受動的注意集中について）
  4.集団ATの進め方と効果
  5.各人が習得し、クライエントに実施できるよう実習

第7回　7月20日㈯
栄ガスビル栄ガスホール（愛知県名古屋市）

第8回　12月14日㈯
CIVI研修センター秋葉原 D405会議室（東京都千代田区）

対象者：医療保険者、企業、健診機関、行政等の保健師、看護師　等
定　員：各100人
受講料：10,000円（税別）
講　師：芦原睦（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）

参加者全員に指導用教材のプレゼント

まだまだあります！　セミナー開催予定表

セミナー名	開催地	開催日	受講料（税別）
栄養指導を結果につなげるセミナー	大阪	6月22日㈯	10,000
	東京	6月29日㈯	10,000
	名古屋	7月6日㈯	10,000
	東京	11月9日㈯	5,000
	大阪	12月7日㈯	5,000
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	6月22日㈯	各日5,000（相）3,000
	仙台	7月20日㈯	
	富山	8月3日㈯	
	宮崎	9月28日㈯	
	札幌	10月26日㈯	
	福岡	11月30日㈯	
	名古屋	12月21日㈯	
	大阪	2月15日㈯	
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	6月30日㈰	15,000
	大阪	8月24日㈯	15,000
	広島	9月28日㈯	15,000
	福岡	11月2日㈯	15,000
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㈬	5,000
受胎調節実地指導員認定講習会	東京	7月29日㈪～8月2日㈮	50,000 38,500（資格認定なし）
睡眠保健指導セミナー	東京	8月4日㈰	10,000
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㈯	15,000
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㈰	18,000
NEW　歯科保健セミナー	東京	11月9日㈯	10,000
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㈭～24日㈰	40,000
	東京	2月13日㈭～16日㈰	40,000
ガッテン北折塾	大阪	12月21日㈯	15,000
	東京	2月8日㈯	15,000
災害時の妊産婦支援セミナー	神戸	1月19日㈰	10,000
	盛岡	2月15日㈯	10,000
	東京	3月14日㈯	10,000

（相）＝思春期保健相談士®

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

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

子宮頸がん撲滅に向けて

◆オーストラリアから

オーストラリアは世界の国々の中で、いち早くヒトパピローマウイルス（HPV）のワクチン接種を政府が推進しました。最近では子宮頸がんのスクリーニングも強化しています。2年ごとに子宮頸部の細胞を検査するスクリーニングから、2017年にはハイリスクHPVの検査を5年ごとに行う方法へ切り替え、同時に高齢女性（70～74歳）の定期検診を対象外として効率を上げています。これらの公衆衛生の実施で、オーストラリア人女性が1年間に新たに子宮頸がんにかかる率は、現在10万人当たり7例となっています。

今回、オーストラリア、ニューサウスウェールズがん評議会の研究部門統計局は、子宮頸がん発生推計モデルを基に今後の見通しを発表しました。「Policy1-Cervix」と呼ばれるこのモデルには、ワクチン接種率（女子だけでなく男子も含む）、キャッチアップ接種（推奨年齢以降の接種）、4価ワクチンから9価ワクチンへの切り替え、新しいスクリーニング検査法（細胞診からHPV検査への移行）などの要素を組み入れました。その結果、オーストラリアでは今後20年で、1年間に発生する率は10万人当たり4例以下、死亡率は10万人当たり1例以下まで減少するであろうと推計されました。

研究グループによれば、この罹患（りかん）率は「まれに発症するがん」の基準（10万人当たり6例未満）をさらに下回って、事実上、子宮頸がんの公衆衛生上の問題はなくなる、と考えています。

研究者らは同じ手法を使って世界レベルの推計も同時に発表しました。それによると、多価ワクチンの接種率を8割以上に上げてスクリーニングを推進すれば、今世紀中に「10万人当たり4例以下」という目標を達成することは不可能ではないと考えています。ただしこの推計は、人間開発指数（保健・寿命、教育、所得の水準）が高い国を前提としたもので、これら以外の国を含むとまだ道のりは遠いとされています。なぜなら世界の子宮頸がん患者の3分の2は、人間開発指数が中程度以下の国々で発生しているからです。

参考
Hall MT, et al.Lancet Public Health 2019 Jan;4(1).

ワークライフと子宮内膜症

◆職業キャリアを目指すとき

欧米では、生殖年齢の女性のおおよそ8～10％は子宮内膜症にかかるといわれています。しかし、内膜症の確定診断には腹腔鏡などの外科的な方法が必要とされているので、見逃されている場合も多く、患者の女性はもっと多いのではないかと考えられています。

一方、内膜症にかかると重い月経痛や不正出血、排便・排尿痛や便秘など日常生活に支障を来すことも多く、生殖年齢女性、つまり、職業上のキャリアアップを目指している途上にある年齢層の女性にとっては深刻な問題だと思われます。

そこで、スイスのチューリッヒ大学病院のグループは、スイスとドイツの病院で内膜症と診断された女性約500人と（平均年齢33・7歳）、年齢がほぼ同じで内膜症ではない女性約500人（対照）に対して職業キャリアに関するアンケート調査を行いました。

内膜症のない女性は全員年1回の健康診断を受けた女性、または内膜症以外で手術を受けた女性です。約480人の有効回答は次のようなものでした。

「ご自身のキャリアが健康上の理由で制限されていると思いますか？」―「まったくそう思う」内膜症4％、対照0％。「かなりそう思う」内膜症8％、対照3％。「多少そう思う」内膜症10％、対照5％。逆に「制限されているとは思わない」は、内膜症69％、対照86％。

次の質問で、「今の仕事は希望していたものですか？」―「はい」内膜症55％、対照65％。「ある程度」内膜症23％、対照20％。「いいえ」内膜症25％、対照15％。内膜症の女性は症状が重いと欠勤も増えると思われます。しかし予想に反し、78％の内膜症の女性は欠勤が皆無で、職業ストレスの程度は対照と大差なく、現職に就いている年数もより長いことが分かりました。

これらの結果から、仕事に就きながら子宮内膜症というハンディキャップがある女性は、たとえ転職してキャリアアップすることは望めなくても、ストレスにうまく対処しながら長く仕事を続けているようだと、研究グループはポジティブに解釈しました。

参考
Sperschneider ML, et al.BMJ Open 2019;9.

産後うつに対する新薬

◆米国食品医薬品局（FDA）ニュース

お産を終えた女性はホルモンが大きく低下し、これに伴い育児による不眠や疲労のため精神が不安定になることが知られています。多くの女性はこのような軽い抑うつ（マタニティーブルーズ）があっても数週間で消失しますが、一部には症状が重大になる患者がおり、米国ではこのような「産後うつ」は9人に1人の割合で発症すると推計されています。

不安や不眠だけでなく認知障害や自殺念慮にまで発展しかねないこの病気に対する治療薬はこれまでありませんでした。この「産後うつ」の適応でFDAが初めて承認したのが今回発売された「ブレキサノロン」（商品名はザルレソ）です。

妊娠中は黄体ホルモンが多く作られ、その代謝物は神経の興奮を抑える物質の作用を増強します。しかし出産後にホルモンは急に低下し、それに相まって代謝物も減少してうつ症状の原因になります。

新薬はこの代謝物に類似する物質で、興奮を抑える作用を回復させる働きがあります。母親の患者と赤ちゃんにとっては朗報ですが、この薬は点滴で2日半（60時間）も投与を続けなければなりません。その代わり、効果は投与後30日続くことが分かっています。

処方資格を持つ病院だけで状態を見ながら治療し、その間赤ちゃんは母親と共に過ごし、大切な母子のふれあいを必ず保つようにします。「産後うつ」は放置すると数か月から数年続くこともあり、母親は自分の健康管理にとどまらず、正常な育児ができず、赤ちゃんの発達時期に多大な影響を及ぼします。このため有効な新薬は常に求められているわけです。

参考
FDA News Release. March 19,2019.

【翻訳＝Office Ob―Gyn】

市谷クリニックへようこそ！

凍結受精卵による生殖医療が国内で承認されてから三十年余。倫理的な面から適応の範囲を規定しつつ今に至っていますが、不妊ホットラインに寄せられる凍結保存に関する相談は、そうした社会的に注目されるような問題ではありません。多くは「いのち」をめぐる繊細な心の動きに苦しむ声と言えるでしょう。例えば次のような電話がありました。

「体外受精で2人の子が生まれた。病院には受精卵がまだ残されている。3人目を産まないならば、近いうちに廃棄申請書を出さなければならない」

「でも…2人の子は元気に育っている。凍結受精卵で生まれた子たちだ。残されている受精卵も、この子たちのように伸び伸びと育つかもしれない。なのに、私は捨ててしまうのか？　そんなこと、したくない」

「かといって3人目を産む決断ができない。どうしたらよいのか、堂々巡りをしていて答えが出ない」

「廃棄」という言葉を前に、ひどく心を痛めている様子が伝わってきます。受精卵からスタートした「いのち」がこんなに大きく成長して私たちと共に暮らしている。そんな日々の実感があるからこその苦しみなのかもしれません。自分の手で「いのち」の明暗を分けていいのか、と。

また、凍結受精卵を移植する決心がつかないまま採卵だけをくり返し、40代後半になった女性がいました。その方は、通院中にがんが発見され、手術、抗がん剤治療を余儀なくされて、不妊治療そのものを続けることが困難となりました。そこで残された凍結受精卵の廃棄という問題に直面してしまいます。

「廃棄だなんてとてもできない。受精卵は私たちにとってはすでに子どもを神に返す」というも、殺してしまうなんてできない。生まれることができないならば、せめて私の子宮の中で終わってほしい」と。

罪障感と喪失感が交錯する深く重いテーマです。

誰にも話せず、心の中によどんでいた思いを語り尽くせますように…と願って聴いていますが、いつから「いのち」なのかは時代や文化によって捉え方が違うことに思いを馳せることがあります。

江戸時代、貧困に苦しむ庶民には、やむにやまれぬ選択として出産後の「間引き」という慣習があったこと、そこには「7歳までは神の領域に属するもの」として「子どもを神に返す」という古来の考えがあったことなどを。決してその慣習を肯定するものではありませんが、相談者の方があまりにつらそうなときは、「廃棄ではなく、神様にお返しするのだと考えましょうか」などと軽薄にも伝えたくなることがあります。

もちろん口にはしませんが、受精卵さえ可視的になってしまった現在、罪障感を祈りと共に和らげることができる英知が欲しい、と考えてしまうのです。

それでも何も言わず話に耳を傾けていると、「こんなこと言えたのは、初めて。ほっとしました」と和らいだ声が聞かれることもありました。その後、心はどこに納まり所を得たのでしょうか。また話を聞く機会があればと願っています。

（東京都不妊・不育ホットライン相談員　赤城恵子）

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
- EC・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

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/

2019年度 JFPA思春期保健セミナー® コースⅢ 開催のご案内

令和の時代合わせて、大きく前進するJFPA思春期保健セミナー®。本号では思春期保健相談士®認定のための最終コースⅢをご紹介します

思春期の子どもの心を動かす接し方・伝え方

元NHK「ためしてガッテン」ディレクター　北折　一

北折一／1987年NHKに入局。95年から「ためしてガッテン」立ち上げに参加。以来「NHKスペシャル」１本を除き、丸18年間、一貫してガッテンの制作にあたる。著書に「死なない！生きかた～学校じゃあ教えちゃくれない予防医療～」（東京書籍）他

「何を伝えるかより、どう伝えるかの方が、何万倍も大事」…NHKで26年間ディレクターとして働いた、ぼくの持論中の持論です。どんなに優れた情報をどんなに情熱を込めて伝えたとしても、相手が受け取らなかったら、ゼロ。どんなに相手の幸せを願っていても、です。

健康が大切なのはみんなが分かっています。にもかかわらず、みすみす病気になる道を選んで歩く人だらけなのはなぜでしょう？　心臓病・脳卒中、がんのリスクをどんなに説いても、人はなかなか動きません。その一方で、効きもしないダイエット法には、多くの人がせっせと飛び付くという、ギャップ。このギャップが何から生じるのかを、ちゃんとまじめに考えないと、真に有効な指導などできるはずがありません。大人だってそーなんだもん、まして子どもじゃあねえ…。「分かりやすく」を目指して伝えていれば、それでいいんでしょうか？

思春期保健とは特に関係ない仕事をしてきたぼくが皆さんのためにできる最大限は、「別角度からの斬新な切り口」のご提案です。人が食いつきたくなるような情報提供テクとは、いったいどんなものか。「ためしてガッテン」制作18年の中で得てきた、「確実に伝えるためのワザ」「知識を行動に移してもらうためのポイント」を、NHKのウラ話も含めて思いっきり語ります。そのキーワードは、平仮名でたったの4文字。さて、な～んだ!?

さらに、番組制作の中でぼくが考案した健康づくりの実践方法や、培ってきたデータの例なども、時間の許す限りご紹介します。というわけで、この会には初めてお世話になりますが、どうぞよろしくお願いいたします！

思春期の生き抜く力を育てる

保健学博士／株式会社グローバルヘルスコミュニケーションズ 代表取締役　蝦名　玲子

蝦名玲子／ミシガン州立大学大学院にて修士号（コミュニケーション学）、東京大学大学院にて博士号（保健学）を取得。2002年より現職で、生き抜く力の研究を基に、官公庁や企業、大学や学校等への支援を実施。著書に「生き抜く力の育て方」（大修館書店）など多数。

わが国の思春期の自殺問題は深刻で、10代の死因の第1位（15～19歳）と第2位（10～14歳）は自殺であることが確認されています。

こうした状況は先進国では日本のみで、その死亡率も他国と比べて高く、国際的にも深刻です。近年、大人の自殺者数は減少傾向にあるものの、子どもにおいては変化が見られません。また、その自殺の原因は、よくメディアで取り上げられている「いじめ」だけでなく、「学業不振」や「親子関係の不和」などが多いことも分かっています。

こうした状況を、どのように改善していけばいいのでしょうか？

その方法の一つに、「生き抜く力を育む」というものがあります。実は、思春期の子どもの生き抜く力を育むコミュニケーションや環境づくりのポイントを示すエビデンスは、世界中から集まりつつあります。そして、思春期が現在の心の基盤の強さに関わらず、生き抜く力を効果的に育むのに最適な時期であることも確認されているのです。

そこで本講義では、生き抜く力が何でできていて、どのように育まれていくのか、というメカニズムを科学的に解説します。その上で、生き抜く力を育むために、日頃どのようなコミュニケーションをとり、家庭や学校環境をどう整備していけばいいのか、演習を交えていきます。

生き抜く力とは何かを理解し、この力を育む実践を通して、子どもだけでなく、子どもを支える皆さまがよりよい人生を歩むきっかけになることを願って、当日は講義をいたします。どうぞよろしくお願いいたします。

電話相談の現状と期待される役割とは

本会・家族計画研究センター部長　杉村由香理

杉村由香理／電話相談、婦人科外来担当部署への配属を機に、相談員と共に学びながら、思春期の対応に関わってきた。その経験を生かし学会等での発表、関連教材制作・執筆を行う。日本思春期学会理事。

本会の思春期を対象にした電話相談（「思春期・FP（家族計画）ホットライン」）は、間もなく40年を迎える老舗ともいえる存在です。もちろん相談員は入れ替わり、相談内容も変化していますが、これだけの年数続いているのは、名前を明かさず、自分がどこにいようとも利用ができ、専門家と直接話せることにあると思われます。「電話」というツールには、SNSが普及した今でも何か期待される役割があるのです。

コースⅢへの参加を希望しておられる方は、既に電話相談を受けている、これから始めようとしている、当面予定はないなどさまざまでしょう。従って、電話対応のノウハウだけに終始せず、思春期保健の研修の一環として、電話相談に寄せられる悩みを共有し、今どきの思春期事情をご理解いただく時間にできればと願っております。

講義は「相談の在り方」「相談内容と対応」「無言・イタズラ電話との対峙」「相談を受けるコツを上手な相談員さんの様子から盗もう！」といった話題を柱に進めていこうと考えています（出番は半年後。準備を進めるうち少し変わるかもしれません。その時はお伝えしたいことが増えたのだとご容赦ください）。

私自身は、電話を取って直接相談を受けることはありませんが、相談員さんの採用、オリエンテーション期間からデビューまでを見守り、日常は相談ブースの後ろに位置する自分のデスクに居ながら、相談員のやりとりのほとんどを耳にしています。その声と経験、毎年積み重ねられていくデータ、相談員の手によって細かく記載された記録紙の内容を生かしながら、「電話相談の実際」と題し、できるだけ相談室の臨場感が伝わるようお話しさせていただきます。

コースⅢ

担当者からのコメント

コースⅢは、講義+実習が特徴となっており、学んだ知識の深堀りをすることができます。また、懇親会は他職種の方との情報共有の場としても活用いただいております。

セミナー終了後、「思春期保健相談士®」として認定されます！

プログラム

	演題	講師
1日目	思春期の子どもの心を動かす接し方・伝え方	北折　一
	オープンダイアローグの実際	笹原信一朗 大井　雄一
	電話相談の実際	杉村由香理
	懇親会	
2日目	ネットの有効活用を学ぶ	宮崎　豊久
	思春期の折れない心を育てる	蝦名　玲子
	エンカウンター・アイスブレイクの実際	渡辺　純一
	性教育をどう組み立て、教材をどう作るか	高橋　幸子
3日目	アンケート調査の作り方・まとめ方	北村　邦夫

開催日：2020年1月11日㈯～13日(月･祝)
会　場：成田ビューホテル（千葉県成田市）
定　員：150人
受講料：52,500円（税別）内訳【受講料40,000円※＋食事代12,500円（昼2食、夜2食）】
※思春期保健相談士®の方は受講料が32,000円で受講が可能です。

講師（50音順・敬称略）

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
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
笹原信一朗	筑波大学医学医療系産業精神医学・宇宙医学グループ 准教授
高橋　幸子	埼玉医科大学医学部社会医学 助教
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
渡辺　純一	公益財団法人井之頭病院 精神看護専門看護師

＋今回ご紹介した新講師陣

上記以外の講師やプログラムの詳細は、本会ホームページをご覧ください！

厚生労働省委託事業 2019年度 母子保健指導者養成研修会 開催決定!!

この度本会は、厚生労働省子ども家庭局母子保健課の「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。

今年度の研修は、全7テーマを計15回開催する。前年度に引き続き開催する研修もあるが、新たに「母子保健指導者総合研修」と「予期せぬ妊娠に対する支援に関する研修」を開催することとなった（表中①、②）。また、全ての研修において研修内容を所属地域の関係各所に伝達することが目的の一つでもあることから、参加者には学んだことを広く共有することが求められる。

研修会の日程やプログラムなどの詳細は順次、特設WEBサイトに掲載の予定。受講申し込みも同サイトで行うことができる。

	研修会名【カッコ内は開催地】	対象者
①	母子保健指導者総合研修【東京】※２日間	都道府県、指定都市、中核市の母子保健従事者で指導的立場にある者
②	予期せぬ妊娠に対する支援に関する研修【東京】	女性健康支援センターや妊娠SOSを実施している自治体及びその委託を受けている団体等の担当者
③	子育て世代包括支援センターに関する研修【札幌、仙台、東京、大阪、鹿児島】	自治体の子育て世代包括支援センターの設置・運営を中心的に担っている者
④	産後ケア事業に関する研修【東京、福岡】	自治体の産後ケア事業を中心的に担っている者及び委託を受けている産後ケア事業実施施設の職員
⑤	「子どもの心の診療医」指導医研修【東京】	地域の小児科医に伝達できる立場の小児科医
⑥	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）【仙台、東京、大阪、福岡】	児童福祉施設給食関係者等で指導的立場にある者
⑦	不妊・不育相談支援研修【東京】	不妊専門相談センター実施自治体及び同センターの職員及びその委託を受けている病院等の職員

2019年度 厚生労働省主催
母子保健指導者養成研修会 特設WEBサイト

本会ＨＰのこのバナーが目印！ＱＲコードからもご覧いただけます。

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。

職域保健の現場から ㊶

健診とアンケートから見つける新入社員の健康リスク

株式会社アルビオン 人事部　高木　智子

本連載では、職域保健の現場で活躍されている方に、さまざまな取り組みをご紹介いただいています。今号では、株式会社アルビオン人事部の高木智子さんに、新入社員を対象にした健康支援をテーマにご寄稿いただきました。（編集部）

一大決心してこの道に

私は、大学では医療とは関わりのない、一般的な学生生活を送っておりました。そんなあるとき、とあるサークル活動を通じて出会った看護学部の仲間との交流がきっかけになり、このまま大学を卒業して、自分がどんな仕事をしたいのか、悩みに悩んだ時期を経て、最終的には、大学を中退するという一大決心をしました。

翌年、大学の看護学部へ入学。看護師・保健師国家資格を取得し、大学卒業後は、臨床での看護師、大学の夜間学生の健康管理センターでの保健師業務を経て、2006年からは、産業保健師として働いています。

私が現在勤務している株式会社アルビオンは創業1956年、高級化粧品の製造・販売を行っています。従業員数は約320人で、その8割以上が女性であることが大きな特徴です。女性社員の多くは、高級化粧品の接客販売職である「美容部員」と呼ばれる職種です。

今回は職域保健の現場から、新入社員の健康管理についての取り組みをご紹介させていただこうと思います。

ヒアリングで発覚する驚くべき食生活

毎年、多くの新入社員が入社します。本年度は特に多く、美容部員職、営業職、生産職、研究職合わせて、400人弱の新入社員を受け入れました。その一人一人の雇い入れ時健康診断を、毎年産業保健スタッフチーム3人でトリプルチェックをし、所見を細かく確認しています。

本年度の雇い入れ時健康診断では、平均年齢22・2歳で、約66％が有所見者でした。所見の内訳は、尿蛋白（にょうたんぱく）、脂質異常、貧血、低体重が大半を占めていました。それぞれの有所見者には、集合研修中に、保健師が個別に保健指導をしております。

当社は独自の健康診断基準として、BMI17・0以下の女性を低体重の保健指導の対象としています。今回の有所見者の中には14台という方もいました。こうした低体重の社員は、貧血や脂質異常、肝機能低下、月経不順を併発しているケースも多くあり、保健指導時にしっかり、生活背景や食生活をヒアリングします。そうしますと、驚くべき食生活を知ることができます。

朝食抜き、偏ったダイエット（炭水化物抜きや果物ダイエット）までは、想定しておりますが、そもそも食事は三食ともチョコレートとお菓子という方や、空腹時にサプリメントを補食するだけで、普段からまともった食事はとらないという方もいます。

学生時代から続く食生活の乱れ

他には、脂質異常症の社員が多くいることが意外でした。20代前半で、LDLコレステロールが200近くある新入社員もおり、家族性の高コレステロール血症の可能性もある一方で、やはりその背景には学生時代からの食生活が影響している事例もあります。

LDLコレステロールが220あった方は、大学4年間、一人暮らしをする中で、外食もしくは、お総菜の揚げ物や、アルバイト先でのまかないを深夜に摂取していたと話してくれました。その方には、個別の保健指導時に、詳細な栄養指導を実施し、今後も継続して担当保健師がフォローをしていく予定です。

個人に対する保健指導だけでなく、新人研修時に、保健師による集団への健康教育も実施しています。健康教育の準備のため、入社時に「健康に関するアンケート」を実施し、その結果を基に、その年の新入社員の喫煙率、運動率、食生活、飲酒状況、睡眠状況などを把握します。また、アンケートと同時期に受診した、雇い入れ時健康診断結果と合わせて、さらに深いその年の新入社員の傾向をアセスメントし、毎年、健康教育の組み立てをしています。

ここ5年は特に、脂質異常、貧血、低体重の新入社員が散見されたことから、食生活にフォーカスした健康教育を組み立てています。私は職場に行き、日常的に保健指導をしておりますが、その対象となる若年層の社員からは、自炊をするとゴミが出るのが嫌で、家でやるとしてもお湯を沸かすぐらい、基本は外食、コンビニご飯、カップ麺を食べているという声をよく聞きます。

手軽な改善法を紹介して健康管理につなげる

そういった若年層の声も参考にして、健康教育では、新入社員がより実践的に、効果的な食事を摂取できるよう、お湯・電子レンジを使用するだけでできる食事のレシピを紹介しています。健康教育の中で、実際にお湯を使ったフリーズドライの野菜を取り入れた食事を作ってみたり、コンビニで買ってきた食材に一手間加えた食事を作ったり、レクリエーションも取り入れた取り組みを実施しています。

将来の疾病を防ぐためには、学生から社会人になる新人教育時に、正しい健康管理の知識を提供することが重要です。これからも、学校保健から引き継いだ大事な若手社員を、産業保健師として、しっかり支えていきたいと思っております。

新人研修時に行う集団への健康教育の様子

「ライン」改訂

健康寿命増進へ向け 降圧目標を厳格化

4月25日、日本高血圧学会が5年ぶりの改訂となる「高血圧治療ガイドライン2019」（JSH2019）を発表しました。今回の改訂では、より早期の生活習慣改善のため、降圧目標が引き下げられているほか、高血圧患者減少のための戦略などの内容が盛り込まれています。今号は、改訂のポイントを紹介します。

◆高血圧対策の戦略的取り組みを呼び掛け

今回の改訂では、75歳未満の成人の高血圧基準値に変更はなく、収縮期140㎜Hg／拡張期90㎜Hg以上（診察室血圧・合併症がない場合）で据え置かれた。

この基準で国民健康・栄養調査やNIPPON DATA2010などに基づいて推計すると、2017年の高血圧有病者数は4300万人。このうち3100万人が管理不良であり、さらに自らの高血圧を認識していない者は1400万人とみられる。

JSH2019では、新たに「高血圧管理の向上に向けた取組みと今後の展望」という章が立てられた。この章では高血圧患者のうち57％（24 50万人）しか治療を受けていないことや、治療を受けていても血圧がコントロールされている者が約半数（1200万人）しかおらず、高血圧患者全体の30％に満たない現状を問題視している。

この対策のため、社会全体として地域コミュニティーの実情を考慮した多職種協働の取り組みが必要であると提言。患者・家族以外に、医療機関、専門医、保健師・管理栄養士・薬剤師などのコメディカル、地域住民が密接に連携をとり、協働する重要性を説いている。

高リスク戦略、ポピュ

（7面へつづく）

JFPA教材 活用大作戦！

コマを組み合わせてオンリーワンの指導箋を作ってみよう

JFPAの「オリジナル指導箋」をお作りいただけます。詳細は、本会総合カタログ2019年版の2～46ページをご覧ください。

カタログ 2019年版 P.2～46

待望の コンビニごはんガイド 女性編 6月中旬 NEWリリース！

【指導箋】A4判／1冊50枚（天のり製本）／表カラー・裏2色刷／1冊1,300円（税別）多部数割引あり
【著者】クオリティライフサービス　管理栄養士　小島美和子

品数が充実したコンビニごはんの利用は、ますます増加の一途。そこで、悪い組み合わせ方や改善ポイントをわかりやすく解説しました。

豊富な食品から、栄養バランスの整った上手な選び方を指導するのに最適です。

201735　メタボ編

201736　LDL コレステロール編

201737　血糖編

201738　血圧編

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）

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。

クローズアップ

「高血圧治療ガイド

（6面のつづき）

レーション戦略での方策には、行政のほか、マスコミ、産業界、学協会の連携・協働が必要となる。これら二つの戦略による取り組みが効果を上げることが、循環器疾患減少による健康寿命延伸に不可欠であると断言している。

◆血圧値の分類と高血圧の基準

JSH2019では、後述の知見により、成人の降圧目標値を130㎜Hg／80㎜Hg未満（診察室血圧）と引き下げた。JSH2014では140㎜Hg／90㎜Hg未満は正常域血圧と定義され、その中で正常高値、正常値、至適血圧と分けられていたが、今回の改訂で、基準値以下は「高値血圧」「正常高値血圧」「正常血圧」の三つに分類された（図1上）。

降圧目標値がこのように厳格化されたのは、120㎜Hg／80㎜Hg以上になると、脳心血管病発症率が上がるということが国内外の研究※1によって示されているからだ。また、120～139㎜Hg／85～89㎜Hgの群は高血圧へ移行する確率が高いという論文※2も発表されており、これらに鑑み、「正常血圧」とされる範囲が今回のように低いレベルに変更された。

◆詳細になった家庭血圧分類

JSH2014では、家庭血圧値の評価を高血圧と正常域血圧の二つで分類していたが、近年の家庭血圧測定の普及を受け、JSH2019では、図1下のとおり、診察室血圧と同様の分類となった。なお、家庭血圧での高血圧基準値は、135㎜Hg／85㎜Hg以上と、変更はない。

◆脳心血管病リスク因子に「男性」が追加

高血圧は脳心血管病の主要な危険因子となるが、高血圧以外の因子も本ガイドラインでは示されている。この因子の種類と数、血圧値を組み合わせて、脳心血管病リスクの層別化がなされる（図2）。数々のエビデンスを基に、今回の改訂では「男性」という因子が加えられた。また、「メタボリックシンドローム」という因子は削除され、肥満、脂質異常症、糖尿病の記載が残った。

◆その他の変更点

21年以降、水銀血圧計の製造・輸出入が禁止される。メンテナンスも困難になるため、水銀血圧計は使用すべきでないとされた。これに替わるものとして、電子圧力柱血圧計（本会取り扱い有り・下記参照）の使用が推奨された。

また、治療薬においてジェネリック薬は、薬剤費を節減できるため、患者の服薬治療への積極性を向上させる可能性があると示され、中でも先発医薬品と有効薬剤成分や添加物、製造方法が全て同一のオーソライズドジェネリック薬は「積極的に使用することが望まれる」と推奨された。

※1 Lloyd-Jones DM, et al.; JAMA. 2005 Jul 27/Kokubo Y, et al. Hypertension. 2008 Oct/Asayama K, et al.; J Hypertens. 2009 Feb.
※2 Vasan RS,et al. Lancet. 2001 Nov 17.

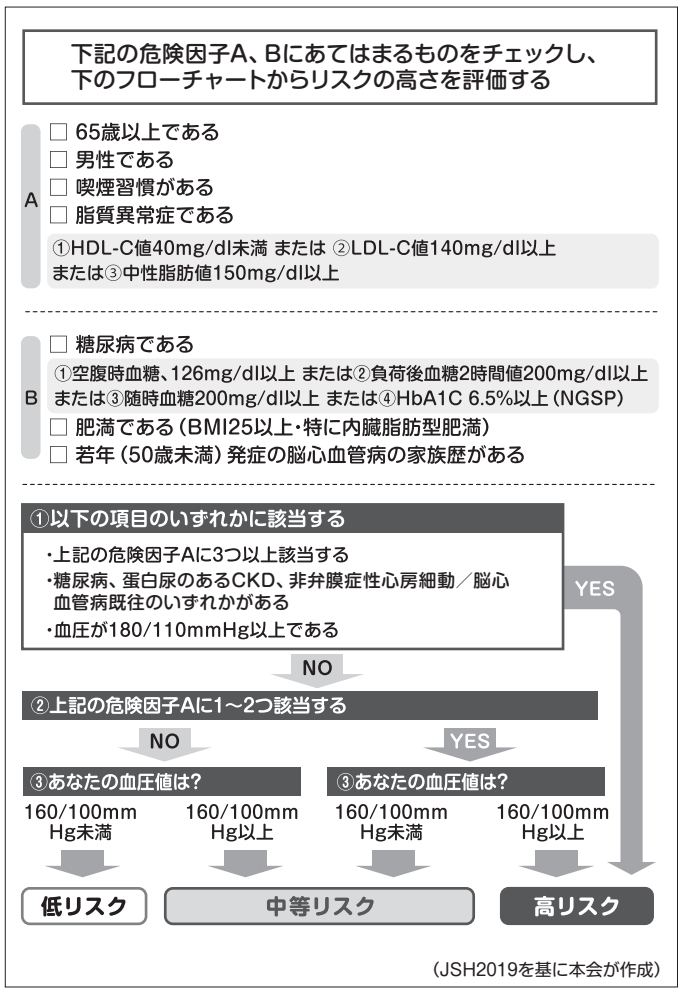

図2　診察室血圧に基づいた脳心血管病リスク層別化

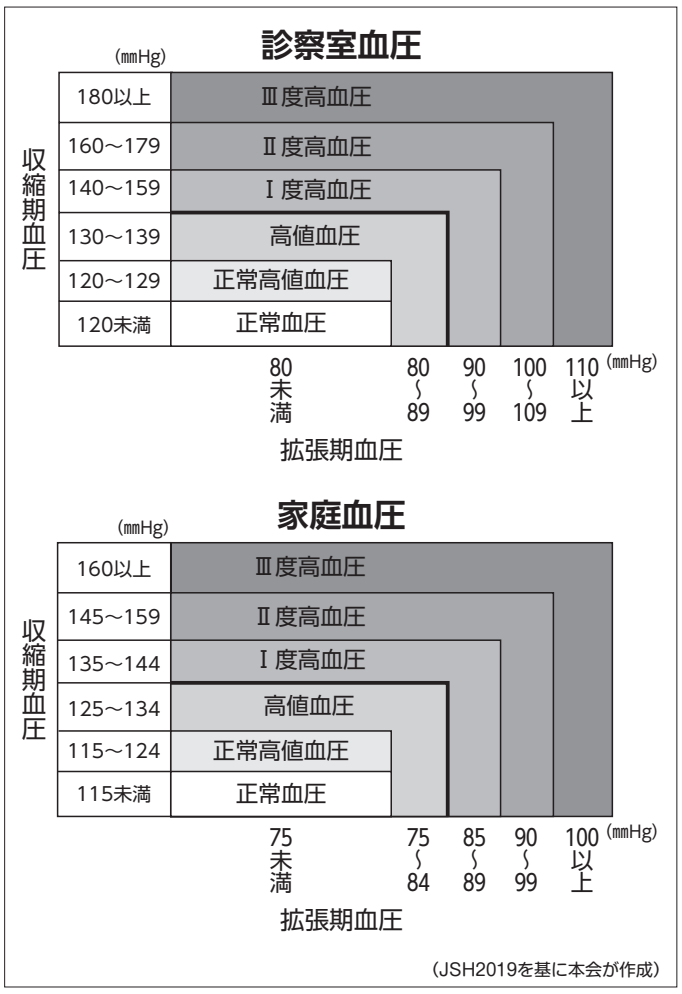

図1　成人における血圧値の分類

JFPAの高血圧関連教材は早くも新基準に対応！

すぐのご注文にもご対応いたします！

健康メモ　200007

脳卒中から身を守ろう！

【監修】卜部貴夫（順天堂大学医学部附属浦安病院脳神経内科教授／医療サービス支援センター長）　Click

健康メモ　200009

血圧を自己管理しよう

【監修】石光俊彦（獨協医科大学循環器・腎臓内科主任教授）　Click

健康メモ　201003

高血圧を防ぐ生活習慣

【監修】市原淳弘（東京女子医科大学内科学（第二）講座主任教授）　Click

健康メモ　202108

サイレントキラー高血圧

【監修】島田和幸（新小山市民病院理事長・病院長／NPO法人高血圧改善フォーラム理事）　Click

【健康メモの仕様・価格】A4判ペラ／1冊50枚綴り／表カラー・裏2色刷／本体1,300円＋税（部数割引あり）

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

新ガイドラインで推奨の電子式

水銀レス血圧計

050016　カタログ 2019年版 P.373

電子式なので取り扱いが簡単でメンテナンス不要です。水銀不使用で環境にやさしく、廃棄にも困りません。大型のデジタル表示も付いていて数値が読み取りやすくなっています。

【仕様】型名：スワンハート（UM-102）／付属品：ラテックスフリーカフ、乾電池2本、シリコン送気球
【価格】本体15,000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！

KEY WORD 51

地域における鍵は総合診療医との多職種連携

公益社団法人地域医療振興協会　総合診療産婦人科養成センター
センター長　市立恵那病院　副管理者・産婦人科部長
伊藤　雄二

地域医療とウィメンズヘルス

わが国におけるウィメンズヘルスに対する認識は先進国の中でも遅れており、ピル使用率の低さを含め、避妊教育、性教育、さらにはリプロダクティブ・ヘルス／ライツに関する意識はとりわけ低いと言わざるを得ない。その原因は女性のヘルスケアを担うべき人材の不足、それに関する情報や教育の不足にあるのではないだろうか。ウィメンズヘルス、特に性教育や避妊教育の普及に積極的に活動されているのは、産婦人科医を中心とした避妊教育ネットワークなどの先生方であるが、海外では総合診療医（家庭医）や助産師、看護師など多職種でその役割の多くを担っている。

本来幅広い分野であるウィメンズヘルスを産婦人科医だけで担うことは困難で、特に地域におけるウィメンズヘルスの担い手としての総合診療医との協働は、地域医療の現場および地域における教育では必要不可欠である。

地域の現状

私が勤務する中小都市の病院にも、月経問題を抱えた女性のみならず、性感染症や性被害とも言えるような状況の若年女性や、望まない妊娠に気付かず、あるいは気付いているとしても誰にも話せず中絶できない時期に受診したり、中絶したくても受診の診療費さえ支払えない状況であったりといった女性も受診する。

私たちの施設は市内で唯一の産婦人科施設であり、産婦人科外来診療・分娩・手術などの診療を優先せざるを得ないため、健診センターでの子宮がん検診も地域に長く住んでいらっしゃるベテランの産婦人科医および産婦人科研修後、実践を継続している家庭医療専門医の先生がその役割を担っている。そのため、現状では地域での性教育に十分に関わることができていないが、おそらく多くの地域では同じような状況ではないだろうか。すなわち地域におけるウィメンズヘルスには産婦人科医だけでなく、その専門的な知識を共有し、協働してくれる総合診療医や助産師、看護師など多職種で取り組む必要がある。

しかしながら、総合診療医にとってウィメンズヘルスケアを実践するための知識を得たり、実際に研修したりする機会が少ないだけでなく、ウィメンズヘルスを広める重要性が一般市民にはもちろんのこと、多くの医師や医療従事者にも認識されていない。

日本プライマリケア連合学会としての活動と当院での取り組み

私は産婦人科専門医であり、避妊教育ネットワークを通して多くの先生方から、性教育のみならずウィメンズヘルスに関する問題とそれに対する取り組みを伺い、微力ながら実践してきた。その一方で日本プライマリ・ケア連合学会の認定医・指導医として、学会の女性の医療・保健委員会（通称PCOG：Primary Care Ob-Gyn）の副委員長を務めており、その活動を通してウィメンズヘルスに積極的に取り組んでいる総合診療医の先生方と協力し、その知識や技能の普及、情報発信を行っている。

当院でも家庭医療専攻医の産婦人科ブロック研修を積極的に受け入れているが、専攻医たちは研修を通してウィメンズヘルスに継続して関わる必要性を学ぶとともに、その後の実践につなげようとしている。

今後は、プライマリケアとしてのウィメンズヘルスの重要性がもっと知られるようになり、産婦人科医と協働してウィメンズヘルスに取り組む総合診療医や他科医師ならびに助産師・看護師をはじめとしたメディカルスタッフとの連携が広がってほしい。そのためには女性診療の専門医として産婦人科医の協力が必要不可欠である。

2018年度「第30回学生・研修医のための家庭医療学夏期セミナー」ワークショップでの講義風景

今月の人 | 伊藤　雄二

1985年自治医科大学卒業、長崎県の離島での産婦人科勤務後、佐賀大学、自治医科大学およびさいたま医療センターで主に周産期医療に従事、2001年から群馬県西吾妻福祉病院で勤務後、17年より現職。

母子保健指導員研修会

6月 第497回
自立を見据えた幼児期からのライフスキルトレーニング
【講師】平岩幹男（東京大学医学部小児科非常勤講師／日本小児保健協会常任理事）
【内容】発達障害とは？／療育的対応のいろいろ／乳幼児健診／園でも家庭でもやってみようなど
【日時】6月11日㈫13時30分～15時30分

7月 第498回
乳児の早寝早起きの指導と発達障害との関連
【講師】星野恭子（瀬川記念小児神経学クリニック）
【内容】睡眠リズムと発達の関係／睡眠リズムの変調から起こる障害・疾患／保護者に出来る早寝早起き習慣づけの工夫
【日時】7月9日㈫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（会員以外の方は事前にお申し込みください）
☎03(3269)4785
FAX 03(3267)2658

第15話 世界ではピルを巡って議論が

日本でピルの承認に向けて厚生省が積極的に動き出していたさなか、避妊目的でピルを服用する者が百万を超えようとしている世界各国ではピルを巡ってさまざまな議論が交わされていた。

1960年に世界で最初に承認されたピルがエナビッド10（ノルエチノドレル9・85ミリグラムとメストラノール0・15ミリグラムの配合剤）。その1年後にはエナビッドを服用した女性の肺塞栓症の症例が報告されている。これは下肢静脈に発生した凝血塊が循環して肺に達し、致命的な肺塞栓症を引き起こしたと考えられる。その後、数例の症例報告がなされたことから世界各国での研究が進んだ。

米英における研究では、主としてエストロゲン量が0・05ミリグラム以上のピルが血栓塞栓症の発生頻度を高めるとの報告をまとめた。これによれば、ピル使用者の血栓塞栓症の発症リスクが非使用者の4・4～9倍。しかし、ピルを中止した後にも、高いリスクが継続するという報告はなかった。このような研究結果を踏まえて、エストロゲン量の低用量化が進行することになる（北村邦夫：ピルと血栓症、臨床婦人科産科 50(10):1308-1331、1996）。

しかし、これまで米国ではエナビッドを投与された5万人の女性については、医師側では何の副作用も現れなかったと報告されてきており、医薬食品局側でもエナビッドによる血栓症に注意を怠らないが、警告を出すほどには至っていないとしている。米国政府保健当局では、製造発売側に新薬を提供することについて強く自粛を要望、取り締まりを一層厳重にするとした。62年のことである（「家族計画」62年12月20日号）。

64年7月21日付、ガーディアン紙（英国）によれば、同月20日、マンチェスター会堂で開かれた英国医学会の年次総会において、ジェラード会長（産婦人科医）は、「経口避妊薬を社会的な理由で試みるならば、女性達は集団実験に参加しているのであり、モルモットといってよい。多くの人々は、この薬剤を長期間服用しても害はないということに疑問を持っている。つまり、長期にわたってバランスのとれた機構を乱すことはどうかというわけである」と挨拶し注目された。また、「最近、糖尿病患者は服用しない方がよいという兆候が現れている」とも述べたが、7月26日のサンデイ・タイムズ紙でも「経口避妊薬はどの位安全か」という見出しで、ジェラード博士の談話を中心に大々的に取り上げている。ピルについては、やはり英国の専門医師も大きな不安を抱いていることを物語っていると言えよう（資料：国際家族計画連盟西太平洋事務局、「家族計画」64年10月20日号）。

NEW リーフレット

「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！

こころの整え方　204294
～今日からできるセルフケア～

ストレスをコントロールしよう

心に受けるストレスと、体に感じるストレス。不調を感じる前のセルフケアが大切です。セルフケアのための早期発見チェックシートと予防、対処法を1冊のリーフレットにまとめました。メンタルヘルスケアの指導・啓発にお役立てください。

【著者】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　芦原 睦
【仕様】A4判／観音開（8ページ）／オールカラー
【価格】本体50円＋税

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。