家族と健康

健康教育広報紙

Click

一般社団法人 JFPA（ジェフパ）® 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

7A（セブン）私たちのスローガンです

- **A**dolescent　思春期保健の推進
- **A**bortion　安全な人工妊娠中絶
- **A**ccess　どこでも誰もがサービスを受けられる
- **A**dvocacy　啓発・提言活動
- **A**IDS　STI及びHIV/エイズの予防
- **A**geing　高齢化社会対策
- **A**buse　児童虐待の防止

今月のページ

※クリックすると各ページにジャンプします

- 第23回松本賞贈呈式 苛原稔氏がスピーチ 他　2面
- 女性アスリートの今も未来も健やかに③ 他　3面
- 海外情報クリップ　4面
- 市谷クリニックへようこそ！　4面
- 広島が“県”として取り組む母子保健と子育て部門が連携した一体的な支援にチャレンジ　5面
- 2019年世界禁煙デー記念イベント開催 受動喫煙防止法制化の先を見据えて　6面
- あなたの職場で活きる メンタルヘルス①　6面
- クローズアップ「コンビニごはん、どう選ぶ？」　7面
- 産婦人科医による性の健康教育㊷　8面
- ピル承認秘話（第16話）　8面

コンビニ弁当を代表に市場拡大を続ける中食。利用者にいかに健康的な組み合わせで選んでもらうか、体の状態に合わせた具体的な指導法について解説（7面）

2018年度

本会事業報告・決算承認

本会2019年度第1回定例理事会が6月5日に本会で開催され、昨年度の事業報告・決算報告が決議された。6月19日には、グランドヒル市ヶ谷（東京都新宿区）で19年度定時社員総会が開催され、決算報告が承認された。ここでは18年度事業の主な活動内容を、本会が掲げるスローガン「7A」に沿って振り返る。

19年度定時社員総会の様子

7A―本会の取り組み

Adolescent　思春期保健の推進

「指導者養成」を目的に1981年度からスタートした「JFPA思春期保健セミナー®」は、コースⅠを3回、コースⅡ、Ⅲをそれぞれ1回開催し思春期保健相談士®が新たに112人誕生した。これで全国で活躍する思春期保健相談士®は8972人を数える。

Abortion　安全な人工妊娠中絶

わが国の人工妊娠中絶の届出件数は直近の2017年度で16万4621件（前年比3394件減）となり、本会創設の1954年には114万3059件であったことに鑑みるとまさに隔世の感がある。

しかし、中絶方法は世界保健機関（WHO）が推奨する経口妊娠中絶薬ではなく、依然として外科的手術によっている。本会は、「安全な人工妊娠中絶」実現のために、経口妊娠中絶薬の開発に取り組んでいる企業へのサポートを積極的に行った。

Access　どこでも誰もがサービスを受けられる

2017年7月以降、厚生労働省の検討会議において、緊急避妊薬の一般用医薬品化（OTC化）の議論が交わされている。同年パブリックコメントが実施され賛成意見が多かったにもかかわらず、検討会議での結論は、「緊急避妊薬のOTC化は時期尚早である」となった。

これを受けて、18年度、本会ではいち早く薬剤師を対象とした「避妊指導セミナー」を東京と大阪で開催、240名の参加者を集めた。計画していない妊娠を回避するには、確実な避妊法の普及が不可欠であり、指導者養成と合わせて、緊急避妊薬のスイッチOTC化やオンライン診療を前進させることは、本会の運動理念を実現するためにも重要な課題の一つである。

Advocacy　啓発・提言活動

本会機関紙「家族と健康」は創設以来1号の欠号もなく、本年3月までに第780号を発行するに至っている。機関紙を通じて、時代に即応したさまざまな課題について、本会としての主義・主張を訴え続けることはもちろんであるが、各種メディア、SNSなどを通じたセクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス／ライツ（性と生殖に関する健康と権利、SRHR）の情報発信を積極的に行ってきた。

なお、本紙「家族と健康」は18年度より全国関係機関に向けて無料で配布するとともに、本会サイト上にも公開し、広報事業の充実を図った。

AIDS　STI及びHIV／エイズの予防

13年4月に定期接種がスタートしたヒトパピローマウイルス（HPV）ワクチン。因果関係は明らかとはいえないものの、副反応を訴える女性が相次いだことから国は同年6月14日に積極的な接種勧奨を一時差し控えると宣言した。以来、6年目を迎えたが未だ積極的接種再開の目途さえ立っていない上に、接種率がほぼゼロになっている。

最近では、国内外において、HPVワクチン接種によって子宮頸がんの前がん病変が激減していると報告され始めている。

本会はHPVワクチン開発の協力施設としてだけでなく、これまでの200人を超える接種経験を活かし、機関紙、セミナー、講演会などを通じてワクチンの積極的接種勧奨再開を訴えてきた。

Ageing　高齢化社会対策

本会が高齢化社会対策の一つとして位置付けている「リューブゼリー®」。性交痛緩和を目的とした潤滑ゼリーは多々あるが、発売以来36年を経過し、今なお大きな信頼を得ている。

Abuse　児童虐待の防止

「子ども虐待による死亡事例等の検証結果等について（第14次報告）」によると、03年7月1日から18年3月31日の期間に把握した心中以外の虐待による死亡事例は685例727人、心中による虐待死が372例514人、合計1057例1241人であった。

死亡事例の背景は、予期しない妊娠、妊婦健診未受診、母子健康手帳未交付、若年妊娠が多く、約9割がこれらの問題を抱えていた。本会が創設以来取り組んできた予期しない妊娠／計画していない妊娠防止の手を緩めることはできない。

また、本会が開催県と共催、厚生労働省、日本助産師会の後援を得て全国6か所で開催しているブロック別母子保健事業研修会では、「妊娠期からの切れ目ない支援」等をテーマに掲げ、児童虐待防止に取り組んだ。

経営基盤の安定と充実に向けた諸活動

18年度も母子保健／思春期保健／健康教育等の分野で教材の企画制作・頒布、指導者養成研修など積極的に収益事業を展開した。

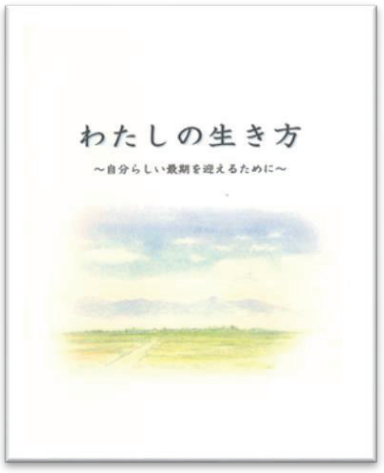
また、厚生労働省子ども家庭局母子保健課の事業「母子保健指導者養成に係る研修実施業務」を受託。少子高齢化や働き方の多様化など、社会情勢が変化してきている今日、本会のリプロダクティブ・ヘルス推進事業として本事業を実施することで、全国で一貫した質の高い母子保健サービスを展開するための指導者養成に重要な役割を果たすことができた。

18年度も役職員一同、歴史に恥じない公益民間団体として、SRHRの向上のために活動した。

天馬空

▼先日、インターネットニュースで「男性の保健室の先生　奮闘する姿、漫画に」という記事を見つけた。もしやと思い、その記事をクリックした。そこには男性養護教諭として働く市川恭平さんをモデルにした漫画が単行本化されたという内容が書かれていた▼本会では「思春期保健相談士®」という資格を「JFPA思春期保健セミナー®」で認定しているが、実は、彼はこのセミナーを3年前に受講し「思春期保健相談士®」の資格を取得した方なのである▼思春期保健セミナーでは思春期の子たちへの熱い想いを持った受講者が多いため、受講者同士はもちろんのこと、事務局とも意気投合することが多々ある。地域や職域を越えた交流ができるのもこのセミナーの特長と言っても過言ではない▼彼と初めて話した時のことだが、男性養護教諭としてこれまで経験してきた苦労や苦悩から、自分が何か行動して変えていきたいという熱い想いと強い気持ちを聞き、驚きと同時に共感したのを今でもよく覚えている▼あれからまだたったの3年。まさかこんなに早く、しかもこのような形で動くなど思ってもみなかった。彼には驚かされてばかりだ▼「為せば成る、為さねば成らぬ何事も、成らぬは人の為さぬなりけり」。市川さんの行動力と強い意志に改めて敬服し、養護教諭になりたい、一緒に子どもたちを支えようと思ってくれる人が増えることを願う。（貝塚）

NEW リーフレット！



人生の最期を自分らしく、豊かに老いるための啓発教材！

Click

わたしの生き方　140276
～自分らしい最期を迎えるために～

人生の最期にどのような治療をうけたいですか？　どこで暮らしたいですか？　実際の話も交えながら、自分らしい最期について考える、家族と話し合ってみる、医療やケアについて考える――そんなきっかけづくりを考慮した、読みやすい冊子です。

医療や行政の現場から、考えるきっかけづくりの普及と啓発に！

【著者】東近江市
【制作協力】一般社団法人東近江医師会
【仕様】A5 判／16 ページ／オールカラー
【価格】本体 150 円＋税
※多部数割引あり、名入れ印刷可

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。

長崎大学主催

もっとよくわかるSDGs講座

―グローバルヘルスの視点から― 2019

Click

長崎大学では「持続可能な開発目標」（SDGs）をテーマに、講演を行っています。世界中の人々が、誰一人取り残されることなく「平等に健康な社会」を目指す学問・実践領域を学ぶチャンスです。ぜひご参加ください。

今年度第1回は、6月10日にベルサール半蔵門（東京都千代田区）で開催されました。

時代の変化に対応しながら諸課題を解決するために一人一人が力を合わせ、イノベーションを行っていくことの重要性が説かれました。

今後の開催予定

第2回　7月20日㈯　高齢者（地域包括ケア）
第3回　9月28日㈯　へき地・離島医療
第4回　10月26日㈯　感染症対策（結核）
第5回　11月30日㈯　災害医療
第6回　12月14日㈯　生活習慣病の取組（肥満・糖尿病）
第7回　1月25日㈯　ビッグデータの活用
第8回　2月29日㈯　リプロダクティブ・ヘルス／ライツ

【お申し込み・お問い合わせは下記特設サイトから】
http://www/tmgh.nagasaki-u.ac.jp/sdgs_kouza

2020年版 受付開始

年に1回の 無料配布

妊娠中から考える お産のあとの

あなたと赤ちゃんの健康

Click

2019年版は全国6割以上の市区町村からお申し込みをいただき、発行部数が約50万部と大変好評を得ることができました。2020年も公益事業の一環として、公益社団法人日本産婦人科医会のご協力のもと本冊子を制作し、無料配布いたします。

【仕　　様】 AB判変型・24ページ（予定）・オールカラー
【主な内容】 産後の健康、授乳、家族計画、赤ちゃんとの暮らし、なんでもQ&A　他
【申し込み方法】
本会HPからお申し込みください
※詳細や冊子見本をご希望の方は本会HPをご覧ください
※お電話・FAXでのお申し込みは受け付けておりません

http://www.jfpa.or.jp/mother_child/health.html

生殖内分泌学研究に尽力 治療法・治療指針の確立・改良でSRHの向上に貢献

第23回 松本賞贈呈式

苛原稔氏がスピーチ

受賞者スピーチを行う苛原氏

第23回松本賞贈呈式が6月19日、グランドヒル市ヶ谷（東京都新宿区）で開催された。

この賞は、本会・故松本清一元会長の名を冠した顕彰制度で、わが国のリプロダクティブ・ヘルスの分野で活躍している第一人者に、その功績をたたえて本会が贈呈するものである。

今回、徳島大学大学院医歯薬学研究部長の苛原稔氏が受賞した。徳島大学ならびに附属病院での活動・功績や、生殖内分泌学分野におけるさまざまな研究業績が評価されたことによる。

苛原氏はスピーチで、まず自身の進めてきた研究を紹介。視床下部・下垂体・卵巣系ホルモンの分泌機構や、卵巣における排卵機構の解明、避妊法の開発・改良、更年期女性における内分泌動態の変化の解明と女性ホルモン補充療法（HRT）の改良など、多岐にわたるテーマにこれまで携わってきた。

続いて開発・改良に関わってきた治療法や治療指針等について語った。苛原氏は、「ホルモン補充療法ガイドライン」（初版）作成、多嚢胞性卵巣症候群の診断基準・治療指針の作成、子宮内膜症のホルモン療法としてピル（現在はLEP剤）による治療法の導入、妊娠期の乳がん検診を促進する取り組みなど、リプロダクティブ・ヘルスの推進に尽力してきた。

近年は、海外での活動にも力を入れているという。国際協力機構（JICA）のプロジェクトの一環で、モンゴルへの病院の建設と運営技術の支援を行っていることにも触れ、「モンゴルの医療と母子保健の向上のためにも、この小さな国、日本から貢献できることはないか考えていきたい」と語った。

最後に、苛原氏は「大学では定年を迎えたが、今後も母子保健や日本の女性の健康増進のために協力できればと思っている」と結んだ。

これまでの受賞者や関係諸団体から列席者が訪れ、苛原氏の受賞を祝った

Seminar Information

2019年度

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）開催中！

プレコンセプション・ヘルス・ケアを考える

Click

「プレコンセプション・ヘルス・ケア（Preconception Health Care：PHC）」とは耳慣れない用語ですが、性の健康教育、あるいは生涯を通じた健康教育において、重要な課題となっています。PHCを理解し語れる指導者の存在は、今後欠かせないものとなってくるでしょう。

プレは「前」、コンセプションは「妊娠」。米国疾病対策センター（CDC）は、PHCとはいずれ子どもを持ちたいと考えている男女に、現在の自身の健康に関心をもってもらうことを意味しているとしています。それは、また、近い将来生まれるかもしれない子どもの健康を守るだけでなく、子どもを持つか持たないかにかかわらず、全ての男女の健康を保ち、守るのに役立ちます。

今年度は、先月開催された東京会場を皮切りに、全国8会場で開催されます。本セミナーは、三つの講義と、まとめの時間で構成されており、全てPHCについての理解をより深めるプログラムになっています。

まず講義Ⅰでは、PHCに早くから取り組んでいる5名の講師が各地域を分担。今の時代なぜPHCが必要なのかを総論として解説します。

続いて講義Ⅱを、本会北村邦夫理事長が全会場で担当。避妊や月経関連疾患の予防に有用なOC／LEPについて診療現場での具体的な事例を交えながら話します。

講義Ⅲは、妊孕（にんよう）力を低下させる婦人科疾患、例えば急増する梅毒など性感染症予防とその治療、コンドームの有効性、子宮頸がん検診とHPVワクチン、HBVワクチン、乳がん、妊娠合併症など、妊娠前、妊娠中、出産に際しての問題などを中心に婦人科医師が担当します。

最後に「まとめ」では、会場からの質問を交え、登壇した講師陣とディスカッションしながら、PHCに対する疑問を解決し、精通するための時間にしていきます。

講義ⅠとⅢは会場ごとに講師が代わり、それぞれの切り口があります。講師によって参加会場を選ぶのもこのセミナーの楽しみの一つです。職員の研修旅行を兼ね、あえて遠方の会場に参加される医療機関もあります。学校の単位取得講座として位置付けてくださる学校もあります。医師、薬剤師、保健師、助産師、教員そして学生など、参加者もバラエティーに富んでいますが、どなたにもそれぞれの立場でご満足いただける内容となっています。

PHCはわが国ではまだ新しく、専門家と呼べる人材が少ない分野です。ぜひ、本セミナーを受講いただいた皆様が、今後、PHCの第一人者の一人としてご活躍いただけることを期待しています。

●開催地・会場・定員・講師●

回	開催日	会　場	定　員	講　師
156回	7月20日㈯	仙台（仙台国際センター）	150人	佐藤　雄一 北村　邦夫 井上真智子
157回	8月3日㈯	富山（スカイインテック　タワー111）	150人	前田　恵理 北村　邦夫 上田　　豊
158回	9月28日㈯	宮崎（KITEN8階コンベンションホール）	150人	荒田　尚子 北村　邦夫 高村　一紘
159回	10月26日㈯	札幌（TKPガーデンシティ札幌駅前）	150人	前田　恵理 北村　邦夫 近藤　一成
160回	11月30日㈯	福岡（パピヨン24ガスホール）	150人	三戸　麻子 北村　邦夫 蓮尾　　豊
161回	12月21日㈯	名古屋（名古屋コンベンションホール）	150人	伊藤　雄二 北村　邦夫 中西美紗緒
162回	2020年 2月15日㈯	大阪（大阪国際交流センター）	150人	荒田　尚子 北村　邦夫 上田　　豊

時　間	内　容	
9:00～ 9:40	受付・開会	
9:40～10:50	講　義Ⅰ	プレコンセプション・ヘルス・ケアとは
11:00～12:10	講　義Ⅱ	OC/LEPがプレコンセプション・ヘルス・ケアに果たす役割とは
13:10～14:20	講　義Ⅲ	婦人科疾患の予防とプレコンセプション・ヘルス・ケア
14:35～16:00	質疑応答	プレコンセプション・ヘルス・ケアを考える
16:00	閉　　会	

講師（五十音順・敬称略）

荒田　尚子（国立成育医療研究センター周産期・母性診療センター母性内科診療部長）
伊藤　雄二（地域医療振興協会・市立恵那病院副管理者・産婦人科部長）
井上真智子（浜松医科大学地域家庭医療学講座特任教授）
上田　　豊（大阪大学大学院医学系研究科産科学婦人科学講師）
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）
近藤　一成（NTT東日本関東病院産婦人科主任医長）
佐藤　雄一（産科婦人科舘出張佐藤病院院長）
高村　一紘（宮崎県立宮崎病院産婦人科・地域医療科医長）
中西美紗緒（国立国際医療研究センター産婦人科医師）
蓮尾　　豊（あおもり女性ヘルスケア研究所所長）
前田　恵理（秋田大学大学院医学系研究科衛生学・公衆衛生学講座講師）
三戸　麻子（国立成育医療研究センター周産期・母性診療センター母性内科医員・慶應義塾大学非常勤講師）

●対象者●

医師、薬剤師、保健師、助産師、看護師、養護教諭、看護教員、教職員、カウンセラー、他（教育・福祉関係者等）

●受講料●

各会場とも5,000円（税別）。思春期保健相談士®は、各会場とも3,000円（税別）。「学校一括申込」の場合、教員・学生とも3,000円（税別）。
※専用申込書あり。お持ちでない方はお問い合わせください

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。

連載 第3回

女性アスリートの今も未来も健やかに（全6回）

未来を蝕（むしば）む無月経

四季レディースクリニック 院長　江夏 亜希子

女性スポーツの歴史を振り返り、月経中のスポーツは、水泳も含めて問題ないと書きました。では、スポーツが女性の体に悪影響を与えることはないのでしょうか？

月経は来ない方が楽？

1984年ロス五輪から正式種目になった女子マラソン。以後、急激にレベルが上がり、練習も過酷を極めるようになると、経験的に「体重が軽い方が有利」と広く信じられるようになります。すると指導者は「月経が止まるほど体を絞ってこそ一人前」と公言し、選手自身も「煩わしい月経がないのは楽」と考えるなど、あまり問題視されずにきてしまったのです。

しかし、長く競技を続けられる環境が整ってくると、無月経が大きな健康問題を引き起こすことが分かってきました。

運動性無月経のリスク

スポーツに限らず栄養不足に陥ると、脳から卵巣への指令が止まり、無排卵から無月経を引き起こします。自身の生命維持に必要な機能を優先し、子孫を残すための機能をまず打ち切るようなものと考えれば、人間の体はよくできていますね。

排卵に伴い卵巣から分泌されるエストロゲンには、骨を丈夫にする作用があるので、低エストロゲン状態は骨粗しょう症を引き起こします。また、骨量は一般に18～20歳頃に最大骨量を迎え、年齢とともに徐々に低下し、女性は閉経を境に急激に減少します。骨を作る大切な時期である10代に無月経が続けば、十分な最大骨量が得られません。そこに運動による激しい荷重がかかると疲労骨折を起こします。これは選手寿命にも関わる重大な問題です。

女性アスリートの三主徴

米国スポーツ医学会は93年、①摂食障害②無月経③骨粗しょう症―を女性アスリートの三主徴（FAT：Female Athlete Triad）として警鐘を鳴らします。既に極限までトレーニングしているアスリートが食事制限をすると、容易に摂食障害となり、発症すると治療に難渋するため、2007年には①が「利用可能エネルギー不足（摂食障害の有無を問わない）」と改められました。

具体的にはBMI17・5を下回ると過半数が無月経になること、マラソン等の持久系や体操等の審美系競技で頻発することが分かっています。

エネルギー消費に見合った供給がなければ、思うようなパフォーマンスが得られなくなるのは当然です。国際オリンピック委員会は14年、「スポーツにおける相対的エネルギー不足」が免疫、代謝、成長、精神も含めた全身の機能に悪影響を及ぼすという概念を提唱し、適切な栄養摂取の必要性を訴えるようになりました。女性におけるFATはその一部分にすぎず、無月経はエネルギー不足のサインになり得ます。それがない男性の方は、管理が難しいという捉え方もできますね。

スポーツ医学がこんなに発展したのに

20年の五輪開催地が東京に決まり、日本でも女性アスリートの健康問題に注目が集まるようになりました。14年4月放送のNHKクローズアップ現代「無月経、疲労骨折…10代女子選手の危機」にゲスト出演したロス五輪代表の増田明美さんが自身の無月経や疲労骨折の経験を踏まえ「スポーツ医学がこんなに発達したのに昔と何も変わっていなくてショックを受けた」と述べました。

選手として過ごせるのは、長い人生のごく短い期間です。今後は選手の一生の心身の健康を見据えた指導が求められています。

COMPASS

「#なんでないの」の素朴な疑問が日本を変える

◆「#なんでないの」と声を上げた大学生

今年1月、筆者の所属している日本産婦人科医会に一通のメールが届いた。国際基督教大学4年生（当時）の福田和子さんからだ。福田さんといえば、スウェーデンで1年間学んだ経験から、日本も当たり前に性の健康を守れる社会になってほしいとばかりに、2018年に「#なんでないの」プロジェクトを立ち上げた若者だ。

メールを要約すれば、世界では避妊インプラント（皮下埋め込み型避妊具）、注射法、避妊リング、避妊パッチなど、避妊率が高く長期間有効で女性にとっても負担の少ない方法が、先進国・途上国問わず広く普及しているが、というものだった。

◆日本は避妊先進国だったのだが、今では…

日本産婦人科医会女性保健委員会に所属していることもあって、福田さんへの返答を筆者が担当することになった。

日本ではそれらが認可されていない。これら近代的避妊法等に関して、日本産婦人科医会から、これまで国への認可に向けた動きはある／あったのか、あるとすればそれはいつ頃、どういったものかについて教えてほしい

わが国で経口避妊薬（OC）の使用が承認されたのが米国に遅れること39年、1999年6月のことだが、OCについて55年には日本医大の今は亡き石川正臣教授が、世界に先駆けて研究班を立ち上げている。

44年の月日が流れる中、日本産科婦人科学会も日本産婦人科医会も開発企業に協力しながら早期承認に向けて繰り返し国に対して要望書を提出してきた。また、周期的禁欲法の代表である「オギノ式」は荻野久作博士の学説に基づくものであり、子宮内避妊具をいち早く実用化させたのは太田典礼博士であった―というように、この領域でわが国が果たしてきた役割は大きかったことを彼女に紹介した。

さらに、新薬や新しい医療用具の開発には、莫（ばく）大な経費をかけて各種試験を実施する企業の協力が不可欠であることから、普及の見込みがあるか否かについて、折に触れて関係企業の相談には乗ってきたが、結果としては、わが国での開発の意義を企業に十分伝えきれなかったことは否定できないと書いた。

一方、せっかく承認・発売されたOCでさえも、努力不足もあってか、その普及率はフランスやオランダなどの10分の1程度にとどまっており、コンドームと腟外射精という男性主導の避妊法選択を変えることができない状況が続いている。

これでは、新薬や新しい医療用具の開発に企業が犠牲を払うだけの意欲を駆り立てることができなかったとまとめた。

◆マーガレット・サンガーの疑問も「#なんでないの」から？

20世紀初頭、貧民街で活躍した訪問看護師サンガー。意図しない妊娠と出産がどれほど女性を絶望の淵に追いやってきたか、男性支配を許してきたかという素朴な疑問から、世界でいち早くバース・コントロール（Birth Control）運動を開始している。1912年のことだ。そして、「女の謀反」を試み何度となく投獄されることになった。その謀反とは「No Gods No Masters（神様なんていない！）」。しかし、ご存じの通り、52年に国際家族計画連盟（IPPF）を創設し、その後、世界的な家族計画運動へと発展させたのもサンガーだった。「#なんでないの」と語り掛ける福田さんに、サンガーの姿を重ねたくなっている。

（本会理事長　北村邦夫）

Seminar Information

第10回　睡眠保健指導セミナー

メンタルヘルス対策としての睡眠保健指導を学ぶ

Click

睡眠の指導が、「なんとなく」になってしまっていませんか？　忙しいと真っ先に削られがちな睡眠ですが、睡眠不足や不眠などの問題を抱えたままにしていると、脳のパフォーマンス低下はもちろんのこと、免疫機能の低下やうつ病、生活習慣病、がんなど深刻な疾病につながる可能性があるともいわれています。

本セミナーは、うつ病やメンタル不調の早期発見などを目的とした睡眠保健指導ができる人材の育成を目指します。睡眠の保健指導の進め方を、ロールプレイを通して実践的に学び、基本的スキルを習得していただけます。

本セミナーを受講された方からは、「知識の獲得→演習で分かりやすく、情報やエビデンスが定着しやすい流れだった」「これからはエビデンスに基づいて、自信をもって保健指導ができそう」「今後は自覚のしやすい不眠を切り口として、うつ病の一次予防に取り組んでいきたい」など、好評を頂いております。

対象者の大切な心身の健康を守るため、生産性や労働力の向上のため、保健指導の際に睡眠からアプローチしてみませんか。皆様のご参加をお待ちしております。

プログラム

睡眠保健指導の意義、基礎知識
- 睡眠、睡眠保健指導の重要性
- 睡眠のメカニズム、睡眠障害とその要因について

睡眠保健指導のすすめ方
- 睡眠保健指導システムの説明と流れ

要因別睡眠保健指導の実際
- うつ病に関する睡眠障害のケース
- 生活スケジュール、生活習慣等による睡眠障害のケース

睡眠保健指導のロールプレイ
- 「不眠症」等の睡眠に関する問題を抱えた対象者への保健指導のポイントとロールプレイ

- **開催日**：2019年8月4日㈰ 10：00～16：15
- **定　員**：100人
- **会　場**：平和と労働センター・全労連会館（東京都文京区）
- **対象者**：保健師・管理栄養士・看護師
- **受講料**：10,000円＋税
- **講　師**：巽　あさみ（人間環境大学看護学部看護学科教授）

※テキストとして「睡眠保健指導マニュアル」（1,000円+税）を別途購入していただきます。

職場のメンタルヘルスや自殺対策に！

睡眠保健指導ができる人材の育成に！

まだまだあります！ セミナー開催予定表

Click

（相）＝思春期保健相談士®

回次	セミナー名		開催地	開催日	受講料（税別）
第4回	性の多様性を学ぶセミナー		東京	7月20日㈯	10,000
第5回			札幌	11月9日㈯	10,000
第7回	メンタルヘルスセミナー		名古屋	7月20日㈯	10,000
第8回			東京	12月14日㈯	10,000
第2回	ピアカウンセリングセミナー		東京	7月27日㈯～28日㈰	20,000
第18回	生きるための心の教育セミナー	ベーシック編	東京	7月27日㈯	10,000（相）8,000
第19回		スキルアップ編		11月9日㈯	15,000
第20回				2月1日㈯	15,000
第104回	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）
第2回	NEW 切れ目のない妊娠・出産・育児支援のためのセミナー　周産期のメンタルヘルスから児童虐待防止につなげる		大阪	8月24日㈯	15,000
第3回			広島	9月28日㈯	15,000
第4回			福岡	11月2日㈯	15,000
第2回	保健指導イブニングカンファレンス	糖尿病	東京	9月12日㈭	3,000
第3回		脂質異常症	東京	11月14日㈭	3,000
第4回		節酒	東京	1月16日㈭	3,000
第5回		禁煙	東京	3月5日㈭	3,000
第84回	JFPA 思春期保健セミナー®	コースⅠ	東京	9月21日㈯～23日㈪	30,000（相）24,000
第85回			大阪（ライブ）		
第86回			福岡（ライブ）		
第58回		コースⅡ	東京	11月15日㈮～17日㈰	30,000（相）24,000
第66回		コースⅢ	成田	1月11日㈯～13日㈪	40,000（相）32,000
第1回	NEW 保健指導技術セミナー～禁煙・節酒支援の実践～	禁煙支援	名古屋	9月21日㈯	10,000
第2回			東京	10月12日㈯	10,000
第3回		節酒支援	大阪	10月19日㈯	10,000
第4回			東京	1月18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㈯	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㈰	18,000
第1回	NEW 歯科保健セミナー		東京	11月9日㈯	10,000
第41回	栄養指導を結果につなげるセミナー		東京	11月9日㈯	5,000
第42回			大阪	12月7日㈯	5,000
11月開催	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
2月開催			東京	2月13日㈭～16日㈰	40,000
第5回	ロコモ予防対策！タオル体操セミナー		東京	12月15日㈰	13,000
第1回	NEW ガッテン北折塾		大阪	12月21日㈯	15,000
第2回			東京	2月8日㈯	15,000
第2回	災害時の妊産婦支援セミナー		神戸	1月19日㈰	10,000
第3回			盛岡	2月15日㈯	10,000
第4回			東京	3月14日㈯	10,000
第5回	女性のための運動指導セミナー		東京	2月2日㈰	13,000

海外情報クリップ

子宮頸がんワクチンの効果

◆英国スコットランドからの検証報告

スコットランドでは、2008年から子宮頸がんワクチンの学校ベースの集団接種が始まりました。この時点で接種推奨年齢の12～13歳を過ぎている女性は、18歳以下であればキャッチアップ接種ができるようにしました。それから10年を経過したことから、最初の子宮頸がんスクリーニングが始まる満20歳の時点で予防効果がどれほどあるかを見るため、ワクチン導入前の1988～96年の期間に生まれた女性約13万9千人の検査結果を分析しました。

検査では、子宮頸部上皮に見られた異常な細胞の程度で判断する「CIN」という方法が一般的によく使われ、CIN3以上になると悪性のがんに進展するリスクが最も高いとされています。

ワクチンが導入される前のCIN3＋の割合は、88年生まれの女性全体の約0・6％、89年生まれの約0・5％でした。ワクチンが導入された2008年に最初のキャッチアップ年齢（18歳）に達した女性（90年生まれ）から年次96年生まれまで見たところ、接種した女性ではCIN3＋の割合は早くも低下し、この傾向はその後も続いています。

一方で、接種しなかった女性のCIN3＋の割合は、ワクチン導入後は横ばいか若干上昇し、この傾向は約2年間続きました。しかし、その後大幅に低下しはじめ、95～96年生まれの女性で比較すると、ワクチンを接種した女性との差は極めて小さくなり、この両年代の女性全体で見たCIN3＋の割合は既に0・06％にまで減少しています。

分析を行ったエジンバラ大学などの研究グループは、子宮頸がんワクチンの予防効果が顕著に見られたことに加えて、その波及効果と思われる集団免疫が出ていることは明らかであるとコメントしています。

参考
Palmer T, et al. BMJ 2019 Apr 3.

精子の質と食習慣

◆肉と魚介類の調査

近年、ヒトの精子数が低下する傾向にあるといわれ、幼少期の生活習慣や環境化学物質の影響などさまざまな角度からその原因を探る試みが行われています。その中で、これまであまり検討されなかった、肉類や魚介類の食習慣と精子の質との関係についての研究報告を、ハーバード公衆衛生大学院の疫学グループが発表しました。

この実調査はスペインで行われ、スペイン南部のムルシア大学は、精子の質と環境汚染物質との関連を調査する国際研究に参加しています。調査は当大学の学生を対象に2010～11年に実施されました。18～23歳の健康な男子約200人に対し、肉類、魚介類それぞれどの程度習慣的に摂取しているのかを質問表で回答させ、同時に精子と血液のサンプルを提供してもらいました。分析に際し、摂取量は「全く食べない」から「毎日××回」など低い群から高い群まで4群に分けて比較しました。男子学生の大部分は白人でBMIは平均約24、喫煙者は約3割でした。

結果は、肉類の摂取量と精子の質との関連性は見られませんでした。その代わり、肉類摂取量とカロリー摂取と正の相関が見られました。次に、魚介類全体で見たところ結果は同じく、カロリー摂取との相関以外に関連性はありませんでした。

しかし研究グループは、ここでさらに詳しいサブ解析を行った結果、魚ではなく「貝類」の摂取量と精子の運動性に関連があり、「貝類」の摂取量が多いほど運動性も高くなるという一貫した傾向が認められました。

これについて研究者らは、貝類には微量元素が多く含まれ、特に亜鉛は精子の産生と活性に重要な物質であることを挙げています。実際、亜鉛サプリメントを男性患者に使用して精子の運動性を改善したメタ解析報告があります。ただし、今回の研究対象は健康な男子なので精子の運動性は各群で差が見られたものの全例正常範囲内でした。

参考
Maldonado-Carceles AB, et al. Br J Nutr. 2019 Feb;121(4).

男子児童の性行動の背景

◆全米各州の比較

「小学校に通う年齢で既に性交渉を経験した男子児童はどの程度いるのか？」「背景にある環境に違いはあるのだろうか？」という視点から大規模疫学データによる調査が行われました。ハイスクール生徒を対象に、過去にさかのぼって小学生の時（13歳未満）の性交渉の経験の有無について自記質問表調査（教室内）、およびインターネット調査（各個人）を実施し、それぞれ約2万人と8千人の回答から、生活環境による違いを州と都市、人種に分けて調べました。

その結果、「小学生のとき性交渉を経験しました」と答えた生徒の割合は、州により約3～5％から28～29％までと大きな差が見られました。しかしどの州でも、白人家庭に比べて黒人家庭の経験者の割合は4～5倍高くなっていました。次に都市ごとに見ていくと、シカゴは白人と黒人どちらの家庭の生徒も割合が高く、シアトルは反対にどちらの家庭も低く、白人家庭と黒人家庭の差が約9倍と最も大きかった都市はメンフィス（テネシー州）とサンフランシスコでした。このように、13歳未満で性交渉を経験した男子の割合は都市ごとに見ても大きな差があります。

次に、「初めての性交渉は自分から進んでそうしたいと思いましたか？」という質問に対して、「そう思った」55％、「まったくそう思わなかった」8％、「言葉で言えない複雑な気持ちだった」37％という回答でした。

州・都市ごとの差がこれほど大きかった理由には、それぞれの都市に特徴的な家庭や学校の環境、あるいは地域コミュニティーの影響などが考えられますが、これに加えて男性独特の社会規範の圧力があるのではないかと研究者らは想定しています。例えば友人関係の圧力から自分も早く性を経験しようとすることや、尋ねられたら嘘でも「経験がある」と言ってしまうことなどです。実際、教室内の調査では「経験有り」の回答がインターネット調査の2倍程度高く、調査環境の影響が考えられます。

参考
Lindberg LD, et al. JAMA Pediatrics Apr 8 2019.

【翻訳＝Office Ob-Gyn】

市谷クリニックへようこそ！

もともと性教育に関心があり、受胎調節実施指導員認定講習会で北村邦夫理事長・クリニック所長の講義を聞き、ぜひ学びを深めたいと思って門をたたき、電話相談員として足を運ぶようになってから、ようやく1年が経ちました。

日々思春期の電話相談を受ける中で、「コンドームが途中で外れてしまった・破れてしまった」「挿入はしたけど、最後は外に出した（膣外射精）」「次の生理予定が近いから（コンドームを）着けずにしたけど、生理が来ない」といった妊娠不安はよく耳にする事例です。いずれも受診を促し、間に合うようなら緊急避妊。そして必ず、今回の冷や汗が出るような失敗経験を繰り返さないように、今後の避妊方法について相談してくるようにと伝えています。

そのような中で、相談員になったばかりの頃に学んだ事例を紹介します。10代の女の子で、初めての彼氏と、初めてのセックスを試みようとしたところ、結局挿入には至らなかったものの、彼氏の精液の付いた手が、自分の膣の入口に触れてしまったかもしれない。妊娠する可能性はありますか？との相談でした。経験不足の駆け出し相談員である私は「なるほど。こうこういうことがあって、あなたは妊娠の心配をしているのですね」と相談内容を声に出して復唱し、「ふむ…そのような状況で妊娠に至るとは考え難いけどなぁ…」と考えを巡らせながら、あれこれやり取りをしていたところ、相談所長から「現場に居て、実際に何が起こっているかを見ていないのだから、受診を促して！」と声が掛かり、慌ててその言葉を復唱するように伝えて、受話器を置きました。そして、その後北村所長からは、「せっかく自分の行った行為が妊娠につながるかもしれないという危機感、不安を持って電話を掛けてくれたのだから、背中を押すべきではないか。思春期は失敗経験の連続。今回の経験で、避妊をすることへの大切さについて身をもって体験したのだから、医療者と直接関わることで次回以降の妊娠に対しての心構えや行動も変容することができるだろう。その失敗経験を相談員が邪魔をしてどうする！」と熱くご指導いただきました。顔の見えない電話相談の中では、相談者の語るストーリーの背景を十分に理解するには限界があります。そして、相談員としてその場で伝えられることはわずかかもしれません。しかし、電話相談の限られた時間の中で伝えた言葉が、今後の相談者の価値観や行動に大きな影響を及ぼす可能性があることを学び、身が引き締まる思いをしました。

最近、外来を担当する機会があり、患者さんと話してみると、受診のスタートは電話相談で緊急避妊を勧められたことでしたが、月経不順や月経前症候群（PMS）も気掛かりであることが分かり、そのまま継続受診に至ったとのことでした。「災い転じて福と成す」。避妊の失敗から電話相談へ、そして婦人科受診へと、この先の長い人生の中の生活の質（QOL）向上のきっかけになったようです。失敗を通して得るものはいくらでもあるのだと、あらためて学んだ経験でした。

（思春期・FPホットライン相談員　土屋啓子）

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/

母子保健と子育て部門が連携した一体的な支援にチャレンジ

広島が“県”として取り組む

現在、広島県では「ひろしま版ネウボラ」という構想の下、県と市町が手を取り合って、母子への支援体制を強化・充実するための挑戦がスタートしています。広島県健康福祉局子育て・少子化対策課課長伊東典代氏より、この取り組みについてご寄稿いただきました。（編集部）

◆ひろしま版ネウボラとは

広島県では、2017（平成29）年度から、市町と「ひろしま版ネウボラ」の取り組みを進めています（図1）。ネウボラとはフィンランドの子育て支援のことで、妊娠期から子育て期まで、切れ目のない支援を実施するため、担当のいわゆる「ネウボラおばさん」が、家族全体を見続けていき、子育て家庭から信頼を得ています。

現在、子育て世代包括支援センターは、県内17市町（57か所）に設置され、各市町が工夫を凝らしながら、妊娠期から切れ目のない手厚い支援に向けた取り組みを実施しているところです。

こうした中、「ひろしま版ネウボラ」で目指している姿は次の2点です。

①全ての子育て家庭との頻繁な双方向のコンタクトにより、信頼関係を構築し、子育ての安心感を醸成

②子育て家庭が抱える課題やリスクを確実に把握し、早期に適切な支援に結び付ける

これらを目指す上で、妊産婦健診や乳幼児健診、予防接種が医療機関で実施されている日本において、フィンランドのネウボラの理念を取り入れるためのポイントは、全ての子育て家庭に頻繁にネウボラ拠点（概ね中学校区を単位とする日常生活圏域ごとに設置）に来てもらうための工夫や、それを習慣として定着させること、そして、人事異動等がある中で、ネウボラ拠点の相談員と子育て家庭の間に、いかに信頼関係を構築することができるかだと考えています。

それらが実現すれば、何かあった時に、子育て家庭からネウボラの相談員に助けを求めてきたり、相談員が子育て家庭のちょっとした変調や不安に気付くことができ、結果的に、②のリスクの早期発見、早期支援に結び付くのではないかと考えています。

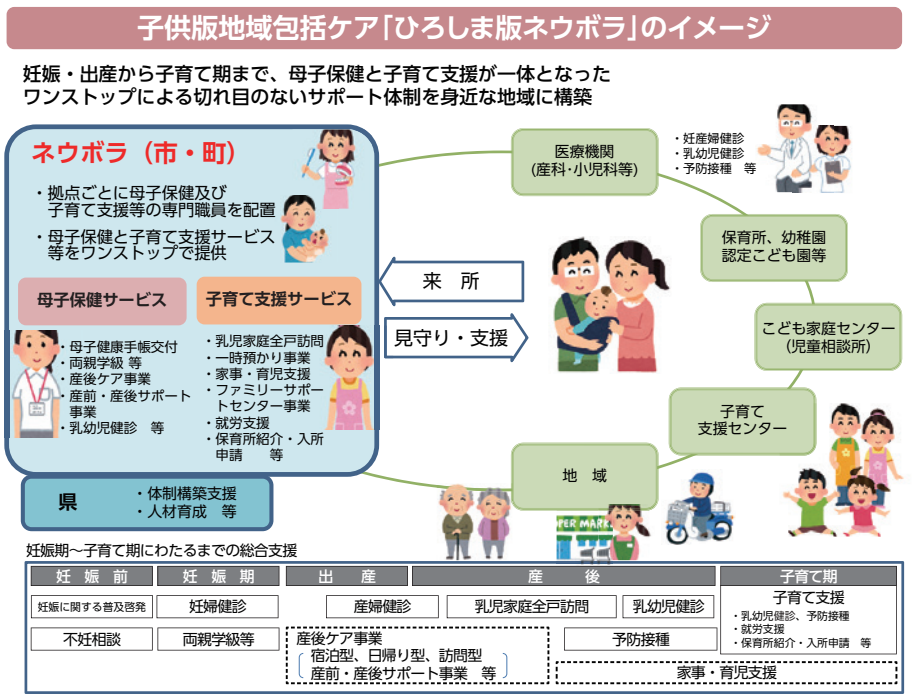


図1　母子保健と子育て支援が一体となった支援体制のイメージ

◆モデル市町の取り組み

モデル市町においては、既存事業を継続しながら、新たな取り組みを並行して実施するという非常に困難な状況の中、確実に成果が見え始めています。

(1)定期面談の実施率の向上

従来からの母子保健事業で実施していたタイミング（母子健康手帳交付→新生児訪問→乳児健診→1歳半健診→3歳児健診）に加えて、「妊娠後期」と「生後6～11か月」を新設し、プレゼント配付やパパママ教室等を組み合わせながら、頻回なコンタクトの機会の定着を図っているところです。その結果、各時期において、前年度より面談実施率（対象者数に対する面談の実施割合）が上昇しています。特に妊娠期は、妊娠後期にコンタクトをとることにより、出産や産後の状況を具体的に想定した上での状況確認や支援の内容の確認ができ、早期の支援につながっています。

(2)リスク把握の前倒し

モデル市町には、保健師や助産師等の医療関係職種と保育士等の子育て支援職種をセットで配置したことと、頻回に子育て家庭と会う機会が増加したことにより、各専門職（保健師、助産師、保育士等）の強みを生かしたアセスメントを互いに共有できるようになっています。リスク把握の網目が細かくなったことで、発達状況はもちろんのこと、子育てにおける支援状況等も丁寧に聴き取るようになったことなどにより、リスクを抱える家庭の把握件数が増加するとともに、妊娠時期に把握する件数が増加するなど、前倒しになっている傾向が見られています。

(3)自発的な来所・相談件数の増加

広島県内では、母子保健に特化した地区担当制にするのは、まだまだ困難な状況ではありますが、市町によっては、母子健康手帳交付時から担当の保健師が対応するように努める、担当者名を明示するといった顔の見える関係を築く工夫をすることで、利用者から相談員を指名した電話相談が増加しています。また、各拠点への来所者数も前年度の1・3～1・6倍程度増加している状況です（定期面談以外の相談者数17（平成29）年度1万1796人→18（平成30）年度1万6702人）。

全数の状況を頻繁に確認するためには、市町のネウボラ拠点だけでなく、産婦人科・小児科等の医療機関や、保育所、幼稚園等、地域の関係機関との連携体制をしっかり構築し、ネウボラの拠点に確実に情報を集約する体制の整備が必要であり、現在、連携の仕組みを検討しています。

こうした考えのもと、広島県では市町と協力して、表1のとおり、モデル的に取り組んでいるところです。

表1　ひろしま版ネウボラ
実施体制と主な取り組み

《実施体制》
◆身近な地域への拠点整備（概ね日常生活圏域ごと）
◆職員の手厚い配置（母子保健と子育て支援の専門職をセットで配置・出生数50人に1人の割合で手厚く配置）

《具体的な取り組み内容》
- 定期面談による全数把握（3歳までに7回。妊娠期～0歳期を重点的に実施）
- 専門職による丁寧な面談（傾聴、担当者制）
- プレママレター等継続的なコンタクト、土日開所、プレゼント配付　等

【参考】2019(令和元)年度「ひろしま版ネウボラ構築事業」予算額100,397千円（うち県一般財源99,707千円）
①モデル事業の実施：6市町及び試験的な取り組み2市町
②推進会議の開催：評価検証、シンポジウム開催（2020（令和2）年1月予定）
③人材の確保・育成：体系的なカリキュラム作成、研修実施

◆モデル事業の検証

県では、これまでPDCAサイクルに基づく施策マネジメントを実施してきましたがさらに深化させるため、EBPM（エビデンス・ベースド・ポリシー・メイキング、根拠に基づく施策形成）の考え方や手法を採り入れたいと考えており、本事業はその一つに位置付けられています。具体的には、18(平成30)年度から本格的にモデル市町と協働して、「利用者アンケート」とネウボラの「個別面談記録」の2種類のデータから成るパネルデータを作成し、専門家に分析を委託しています。

利用者アンケートでは、7回の定期面談（母子健康手帳交付から3歳児健診まで）のうち、特定の6時点を対象として利用者全員に対し実施し、子育て支援サービスの利用状況や、不安感（12項目）が面談前後でどのように変化したかなどを調査しています。

また、個別面談記録では、リスクアセスメントの結果や個別の支援計画の作成の有無、定期面談以外の相談状況についても把握し、子育ての不安感やリスクへの影響等についてもさまざまな分析を行うこととしています。

事業の評価は、母子健康手帳交付時から3歳児健診終了までの状況を確認する場合、少なくとも4年程度を要することから、長期的視点で取り組んでいるところです。

◆人材育成の必要性

子育て家庭とネウボラが信頼関係を築くためには、やはり人材の継続的な確保・育成が重要になってきます。

本県では、これまで母子保健や子育て支援のコーディネーターを対象に、テーマ別の研修や離職者向けセミナーを実施してきました。今年度は、ネウボラの拠点で必要とされる人材のスキル等の整理や、体系的なカリキュラムを作成、実践能力レベルに応じた研修を実施するなど、取り組みを強化することとしています。

パパ向け育児教室の様子

その研修の一つとして、19（令和元）年9月28日に、一般社団法人日本家族計画協会との共催で、広島市内でセミナーを行うことになりました（右記を参照）。最新の知見や情報を得る機会を確保できるよう、今後もスキルアップのための研修を積極的に実施していきたいと考えています。

フィンランドのネウボラは、100年かけて現在の仕組みになっています。「ひろしま版ネウボラ」は、まだ始めて間もない取り組みですが、PDCAを回しながらモデル事業の質を向上させ、県内どこに住んでいても、安心して妊娠、出産、子育てができるよう、市町や各関係機関と連携しながら、子育て家庭をサポートしてまいります。

（広島県健康福祉局子育て・少子化対策課課長　伊東典代氏）

セミナーのご案内

一般社団法人 日本家族計画協会 主催

切れ目のない妊娠・出産・育児支援のためのセミナー

周産期のメンタルヘルスから児童虐待防止へつなげる

①国の施策②周産期メンタルヘルス③児童虐待の多機関連携が学べる！

- **開催日**：8月24日㈯（大阪市）
  9月28日㈯（広島市）広島県共催
  11月2日㈯（福岡市）
- **時　間**：9:45～17:15
- **定　員**：各会場100人
- **受講対象者**：切れ目のない支援に関わる全ての専門職の方
  （例：保健師、助産師、医師、ソーシャルワーカー、保育士、行政の子育て世代包括支援センター担当者など）
- **受講料**：15,000円+税

来年度末までの子育て世代包括支援センター設置に向け、妊産婦の実情把握、保健指導・支援プランの策定、保健医療または福祉機関との連絡調整が求められています。中でも関心の高い「周産期のメンタルヘルス」の実情把握と、「多機関での連携した支援の在り方」に焦点を当てます。

プログラムと講師紹介

①「健やか親子21（第2次）『妊娠期からの児童虐待防止対策』とは」
山縣然太朗　山梨大学大学院総合研究部社会医学講座教授／厚生労働省「健やか親子21」検討会委員

②「周産期メンタルヘルス～ハイリスク妊婦への対応」
鈴木　利人　順天堂大学医学部附属順天堂越谷病院メンタルクリニック／大学院医学研究科精神・行動科学分野教授／日本周産期メンタルヘルス学会理事

③「児童虐待と多機関連携」
仙田　昌義　総合病院国保旭中央病院小児科部長／日本小児科学会子どもの死亡登録検証委員会副委員長／日本子ども虐待防止学会代議員

2019年世界禁煙デー記念イベント開催

受動喫煙防止法制化の先を見据えて

5月31日、日本医師会館（東京都文京区）で「2019年世界禁煙デー記念イベント」が開催された（主催＝公益社団法人日本医師会、たばこと健康問題NGO協議会、一般社団法人日本禁煙学会）。このイベントは、世界禁煙デーを広く周知し受動喫煙のない日本を目指すために、毎年、開催されているもの。今回は「受動喫煙防止法制化の先を見据えて」をテーマにシンポジウムと特別発言が行われた。ここではその一部を紹介する。

シンポジウム

「民間によるたばこゼロ社会の実現を目指して」（座長＝一般社団法人日本禁煙学会理事長作田学氏）と題し、講演が行われた。

公益社団法人東京都医師会会長尾崎治夫氏が「禁煙推進企業コンソーシアム」発足の経緯について紹介。これは企業での禁煙活動の強化や禁煙希望者への積極的支援を目的に2018年4月に設立され、現在21企業と2団体が参加している。これら企業は、喫煙率ゼロであったり、これから禁煙を推進していくところであったりとさまざまであるが、互いに情報交換し、競い合って、22年に喫煙率を12%にするという目標に向けて活動を進めている。

大阪国際がんセンターがん対策センター疫学統計部副部長田淵貴大氏は、「新型タバコ時代のタバコ対策の進め方」と題して講演した。

禁煙とされているにもかかわらず、加熱式タバコ等は使ってもよい場所があることに触れ「新型タバコの登場により、これまで進めてきた受動喫煙対策が後退させられている」と語った。

日本において新型タバコがメディア等の力を借りて急速に広まったこと、日本のように国内全域で購入できるのは世界でもまれであることなどを解説。さらに、メーカーは紙巻タバコよりも健康へのリスクが低いとうたっているが、病気になるリスクは減らないという研究データが出てきていることなどを紹介した。

会場の様子。2020年開催の東京オリンピック・パラリンピックを契機に進められている受動喫煙防止の取り組みについてそれぞれの登壇者が語った

特別発言「子どもは未来」

公益財団法人日本対がん協会参事望月友美子氏が「子どもは未来」と題し、次の世代を担う子どもたちのためにもタバコのない社会をつくる必要性を語った。

日本対がん協会では「タバコフリーキッズ」という子どもたちとのワークショップを行っている。そこでは子どもたちが、「なんでそんなに体に悪いことをやっているのか」と素朴な疑問を突き付けてくるという。

望月氏は、「タバコ産業や税収など大人はいろいろな事情を言うが、子どもたちにはそんな言い訳など通じず、タバコは無駄なのではないかと直球で問い掛けてくる。そういった視点がとても大事だ」と子どもたちの目線で喫煙にまつわる問題を捉え直すことの重要性を語った。そして、タバコにはさまざまな利害関係があるため、この社会を抜本的に変えるには一番弱い立場である子どもたちにタバコに対する知識を付け、一つ一つ矛盾を解決していく必要があると述べた。

最後に望月氏は、タバコ産業の利権に立ち向かい、タバコのない社会をつくるには「人のつながり、社会的なつながりであるソーシャルキャピタルによって健康を目指していくことも大切だ」と会場に投げ掛けた。

あなたの職場で活きる✨メンタルヘルス｜全6回

第1回

「5月病」と「6月病」

ジャパンEAPシステムズ 顧問医　米沢　宏

今回から6回に渡り産業精神保健の話題を担当させていただきます、米沢宏です。EAPとは従業員援助プログラム（Employee Assistance Program）の略で、企業従業員やその家族に対する総合的なカウンセリングサービスです。企業としてご契約いただき、利用者は無料で電話やメール相談ができます。現在弊社は、自治体を含め200社以上の会社にサービスを提供しています。その経験からみなさんに役立ちそうな話題を提供させていただきます。

第1回は最近、企業の人事担当者などからよく聞かれる「6月病」の話です。

●5月病、6月病とは

5月病という表現はずいぶん昔からあるのでご存じの方も多いと思います。熾烈（しれつ）な受験戦争を勝ち抜いた優秀な学生が、大学に入ると目標を喪失し、ゴールデンウイーク明けあたりから一時的に無気力な状態になることを指していましたが、その後、新入社員の不適応に対しても使われるようになりました。しかし、日本の新入社員の場合は、目標喪失というよりもぬるま湯の学生生活から厳しいサラリーマン生活に入って不適応を起こしている状態なので、大学生のものとはメカニズムが違います。

最近では、この不適応が6月に目立つようになったため「6月病」とも呼ばれるようになりました。精神医学的には「適応障害」と呼びます。

会社という新しい環境への一時的な不適応状態なのです。しかし適切に対処しないとうつ病に進行する可能性もあります。新入社員だけでなく、転勤や異動など職場環境が大きく変わった社員にも起こる可能性があります。

●適応曲線

原因として最も大きいのは環境変化です。人間が新しい環境に適応するプロセスはUカーブと呼ばれていて、新しい環境に入った最初の1か月は意気込んで頑張るのですが（ハネムーン期）、今までとはいろいろ勝手が違い、うまくいかないことをいくつも経験し、混乱してきます（カルチャーショック期）。このピークが3か月目くらいで、その後徐々に環境に適応し、半年くらいで落ち着くのです（適応期）。6月というのはちょうど3か月目に当たるわけです。さらに日本の場合は梅雨でうっとうしいことも体調不良に拍車を掛けるでしょう。

●6月はメンタルが不安定

さらに6月は1年の中で最もメンタルが不安定になる時期なのです。

「木の芽時（めどき）」という言葉がありますが、3月くらいからメンタル不調者が徐々に増え始め、5月か6月にピークを迎え、夏にいったん減り、10月くらいにまた増え、冬に少なくなるというような季節による揺らぎがあるのです。理由は分かっていませんが、経済で夏枯れ冬枯れという言葉があるように人間の活動自体に季節性があるようです。

●5月病、6月病の治療法

5月病、6月病は新しい環境に適応していくための試行錯誤の時期であり、軽重の差はあれ、誰にでも起こり得るものです。

対処法としては、睡眠の確保（7時間以上）、食事を含めた規則正しい生活、仕事を家に持ち帰らない、土日はゆったり過ごすなど、仕事と私生活のオン・オフをはっきりつけることや、友人や家族と会話をすることなどです。

こうやって日常生活のバランスを取っていくと1か月くらいで落ち着きます。もしも不調が3週間以上続くようなら、医療機関への受診を検討します。

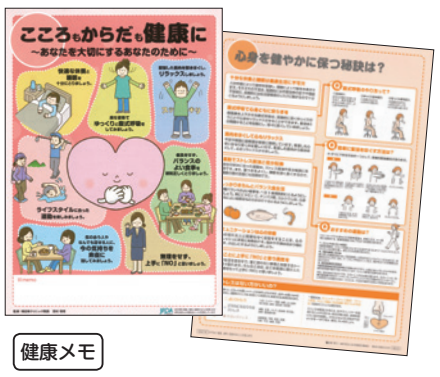
●周囲は何に気を付ければよいのか

職場で重要なのは上司の声掛けです。仕事に慣れたか、分からないことはないか、困っていることはないか、など適宜聞くことです。もしも気になることがあったら、個別に話し合いを持ち、適切な助言を行い、必要に応じて負担の軽減を図ります。仕事が合わないのであれば、方向転換も含めた対策が必要になりますが、本人が目標を高く設定し過ぎて苦しんでいる場合もあります。

不安定な時期ではありますが、新しいことが始まるチャレンジの時期でもあります。期待を込めて接していきましょう。

JFPAの教材で ほっ とひと息

対象者のこころも、あなたのこころも守る秘訣をやさしく伝えます。



健康メモ

こころもからだも健康に

～あなたを大切にするあなたのために～

【監修】吉村靖司（神田東クリニック院長）　202114

【仕様】A4ペラ／1冊50枚綴り／表カラー・裏2色刷／本体1,300＋税（多部数割引あり）

Click

ストーリー型ポスター禁煙編

各話を順に張り替えていくことで、「感謝」の心にはたらきかけます！

【1セット4話でストーリーが展開】

❶財布×たばこ編　❷時間×たばこ編

❸家族×たばこ編　❹応援×たばこ編

【著者】高尾総司（岡山大学大学院医歯薬学総合研究科講師）

【仕様】4枚セット／A1判・A2判／片面カラー

【価格】110011 A1判：本体15,000円＋税

110012 A2判：本体 9,500円＋税

Click

※名入れ印刷代：一律1,500円＋税

※多部数割引あり

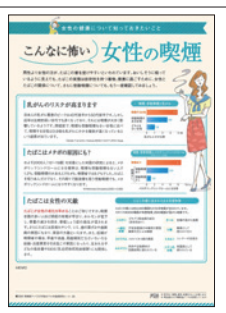
健康メモ

知っておきたいCOPDの知識あれこれ

COPDって何？（慢性閉塞性肺疾患）　202118

Click

【監修】大和浩（産業医科大学産業生態科学研究所健康開発科学研究室 教授）



健康メモ

たばこと女性の健康について知りましょう！

こんなに怖い女性の喫煙　202510

Click

【監修】齋藤麗子（十文字学園女子大学健康管理センター長）

健康メモ

母子をたばこの煙から守りましょう！

ママと赤ちゃんに危険がいっぱいのタバコ　200810

Click

【監修】公益社団法人日本産婦人科医会

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

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　コンビニごはん、どう選ぶ？

対象者に合った具体的提案で食習慣を改善！

コンビニエンスストアには、さまざまな総菜・弁当が並べられ、多くの人に利用されています。この市場が拡大を続ける中で、栄養指導においても、「中食」に対するアドバイスは対象者の食習慣改善のために、今後、よりいっそう重要となります。本会発行の人気教材「コンビニごはんガイド」から、中食を活用して栄養指導をする際のポイントをご紹介します。

「やめましょう」から「これも食べてみたら？」の指導へ

近年、調理済みの食品を購入して家庭や職場で食べる、中食の市場が拡大している。矢野経済研究所が実施した「惣菜（中食）市場に関する調査（2017年）」によれば、16年度の総菜市場規模は約8兆5千億円で、購入先としてはコンビニエンスストアが幅広い年齢層に利用されている。

現在、全国には約5万5千店のコンビニストアがある。日常生活でのより身近な食事の選択肢であることから、コンビニの食品で食事を賄う対象者にコンビニでの購入をやめる、残すようにするといった指導は現実的でなく、行動変容にはつながりづらい。コンビニの食事も体（検査数値）に合わせた食品選びによって食習慣の改善が可能である。例えば、おにぎりにカップ麺を合わせるのではなく、食物繊維の多い味付きめかぶを合わせると血糖値の上昇や脂肪の吸収を緩やかにする。

メタボリックシンドロームに対する栄養指導

メタボリックシンドロームの方は総菜パン、から揚げ、オレンジジュースといった高カロリー食品の組み合わせになりがちである。そこで、梅干しとさけのおにぎり、から揚げ、お茶といった具体的な代替食品を提案する。対象者には油脂が少ない主食を選んでもらい、果汁飲料の糖質に気を付けるようにする。

ここでの指導のポイントは、全ての食品を替えるのではなく、「から揚げ」は残すという点である。好みに合わせて、できるところから食品選びをすることで、対象者の行動変容を期待できる。

女性の体に合わせた食品選び

女性への栄養指導の際は、貧血や骨密度の低下など、女性に多い健康問題を防ぐための食品選びを知ることが大事である（左上表参照）。メタボの場合とは逆に、野菜サンドとスープのみでお昼を済ましてしまうとカロリーも栄養も不足し、疲れやすい体になり、コンディションが上がらない。

そのようなときは具だくさんのミックスサンドを選びバナナを加えることで、パンだけでは不足しがちな炭水化物を補える。また、スープをツナサラダと成分無調整豆乳に替えることでタンパク質を補うことができる。

貧血気味やカルシウム不足が見受けられる対象者には、卵入りとろろそば、しらすと豆腐のサラダ、カットフルーツの組み合わせにすることで鉄分、カルシウムなどを効果的に摂取することができる。

購入価格も指導の効果に影響

中食の栄養指導をするときのポイントを「コンビニごはんガイド」著者である小島美和子氏（クオリティライフサービス代表・管理栄養士／健康運動指導士）に伺った。

「専門職はコンビニ商品を買わない人が多いと思いますが、コンビニによって商品はさまざまなので、売り場を見てどんな商品があるか、対象者がいつもどのような物をコンビニで選んでいるかを確認しておきましょう。提案が具体的なほど、対象者の実践度は上がります。ただし、売り場では価格も併せてチェックし、今より食費がかかるようなアドバイスは避けることが、効果的に指導するポイントです」と語った。

表　女性の対象者におすすめできるコンビニでの食事選びの一例

変更前	問題点	変更後	効　果
・野菜サンド ・オニオングラタンスープ	カロリー・栄養素不足	・ミックスサンド ・ツナサラダと成分無調整豆乳 ・バナナ	カロリー・栄養素アップ
・明太子クリームパスタ ・シーザーサラダ（ドレッシング） ・フルーツヨーグルト	あぶら（飽和脂肪酸）のとり過ぎ	・あさりのボンゴレパスタ ・豆と野菜のスープ ・低脂肪・無脂肪のヨーグルト	脂質減・タンパク質増
・かき揚げうどん ・野菜スティック	鉄・カルシウム不足	・卵入りとろろそば ・しらすと豆腐のサラダ ・カットフルーツ（グレープフルーツやオレンジ）	カルシウム増・鉄分増

（禁無断転載）

人気シリーズ待望の続刊 ついに発売！ Click

健康メモ　コンビニごはんガイド　女性編　201739

きちんと食べてイキイキ過ごすためのエッセンスを詰め込みました！

【著者】小島美和子（クオリティライフサービス代表・管理栄養士／健康運動指導士）

シリーズ既刊も好評発売中！ Click
体の状態に合わせて、楽しくバランスよい食事を選べます

201735 メタボ編　201736 LDLコレステロール編　201737 血糖編　201738 血圧編

【著者】小島美和子（クオリティライフサービス代表・管理栄養士／健康運動指導士）

【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（多部数割引あり）

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

JFPA教材活用大作戦！

梱包&発送料が無料になる裏ワザ、ご存じですか？

教材の購入にかかる梱包・発送料が、タダになるお話です。1回のご注文で1万5千円（税別）以上購入すると、送付先1か所分の送料が無料になります。健康メモなら、12冊以上で送料無料。もちろん、いろいろな健康メモを組み合わせても大丈夫なので、各部署との連携で取りまとめるのがおすすめです。しかも、請求書などの書類は、各部署宛てに分割できます。20冊以上なら多部数割引も適用されて断然お得です。

詳しくは、ご注文の際のお電話・FAXにてご確認ください。

《梱包・発送料》
1回のご注文総額（税別）が
3,000円まで…900円+税
3,001円～14,999円……1,200円+税
15,000円以上……無料!!
（2019年7月1日現在）

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。

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 ㊷

自分のからだをよく知る

医療法人フラウエン こうむら女性クリニック（大阪市中央区）　甲村　弘子

性について あまりに知らない学生たち

私は、長く病院で臨床医を勤めた後、女子大学で母子保健や小児保健を教えていました。その中で性教育にも取り組みました。初めは、彼女たちが性についていかに知らないか、もっと言えば、教えられてこなかったかということに驚かされました。そこで、まずは避妊や性感染症についての知識を伝えました。そして大切なことは「自分のからだをよく知る」ことであるのを理解してもらうようにしました。

自分のからだを知ることは、心を知ることにつながります。彼女たちには、自分自身をありのままに認めて、自分を好きになってほしい、自己評価を高く持ってほしいと思って関わってきました。そうしたことがジェンダーへの気付きなど、自身と他者の性を理解することや、性の健康を保つことにつながっていくのです。

今回は、学生たちに教える中で培い、今も診療時に伝えていることをご紹介します。

性の健康教育で不可欠なもの

では、性の健康を実現するためには何が必要でしょうか？

まず、不可欠なものとして、「性の権利」があります（性の権利宣言）。

「性の権利」は幅広い概念ですが、その一つに「子どもを産むかどうか、産むとすればいつ、何人までを産むかを決定する権利」が挙げられます。

出産年齢の高齢化に直面しているわが国の現状にこれを当てはめて考えてみますと、カップルが妊娠を望んだ時にスムーズに妊娠・出産へと導くことも、この権利の保障につながると言えるのではないでしょうか。

プレコンセプションケア

妊娠する前から産みたい時に産めるようその準備をすることが以前にも増して重要となってきています。思春期から若年の女性（あるいはカップル）に対し知識や情報を提供して、将来の妊娠のためのヘルスケアを行う「プレコンセプションケア」は世界的にも注目を集めています。

これによって、より健全な妊娠・出産を迎えることができ、次世代の子どもたちの健康を守ることができます。

つまり喫煙・飲酒、やせ・肥満、風疹などのワクチン接種、糖尿病など内科疾患の合併、葉酸など栄養摂取に関することなど多くの項目が、妊娠前に注意を払うべき事項として挙げられます。

第５回大阪性教育セミナーにて「月経困難症・子宮内膜症～将来を見据えた治療～」と題して講演する甲村氏

その内容はさまざまで、国や地域によって異なってくると考えられます。日本での留意事項では、次に述べる若年女性の体格の問題と、不妊につながる子宮内膜症があり、これらの知識を思春期からきちんと知っておく必要があると思います。

1．若年女性のやせのリスク

わが国におけるBMI18・5未満のやせの女性の割合は、20～30歳代で約5人に1人であり諸外国に比べて高くなっています。一方、近年平均出生体重は減少し2500㌘未満の低出生体重児の割合が増加しています。

やせている女性は切迫早産、早産、低出生体重児分娩のリスクが高いことが明らかにされており、妊娠前女性の栄養状態が児の将来の生活習慣病リスクに影響することが憂慮されます。

2．子宮内膜症

最近の知見では思春期の月経困難症の原因に子宮内膜症病変がかなりの頻度で存在することが指摘されています。

発症リスク因子として早期からの月経痛が挙げられ、初経後早い時期から月経痛があった女性は、なかった女性より発症率が有意に高いという報告があります。

強い月経痛を我慢する必要はなく治療薬剤を使用して問題はないということを理解してもらうことがまず挙げられます。またOC／LEPなどの薬剤の使用は、痛みを取って日常生活を保ち内膜症の進行を抑えて将来の妊孕（にんよう）性を保つことにつながります。つまり月経の仕組みや月経痛について自分の身体をよく知り、解決する方法があることを知って治療を受けることが性の健康教育として必要なのです。

日々の診療を通して

今は大学で教えることは少なくなりましたが、クリニックに若い患者さんが訪れると、学生たちに接していたときと似た気持ちが湧くことがあります。

自分のからだについての知識を深めて、自分を好きになってほしい―そんな気持ちを込めながら、日々の診療の中で、性の健康教育を実践しています。

今月の人 | 甲村　弘子

大阪大学医学部卒業後、大阪大学医学部産婦人科入局。大阪大学医学部附属病院、大阪警察病院産婦人科勤務の後、大阪樟蔭女子大学教授。2015年4月より現職。日本思春期学会常務理事、日本女性心身医学会理事、日本女性医学学会代議員など。

第16話 ピル承認に向けた日本産科婦人科学会の動き

1955年、東京で開催された第5回国際家族計画会議を契機に石川正臣日本医科大学教授（当時）を班長とし、関東逓信病院の松本清一（晩年の本会会長）らによって「経口避妊に関する研究班」が発足したことは既に述べた。班員であった松本はその後の学会での動きについて臨床婦人科産科（39(8)：7-10,1985）で次のようにまとめている。

61年日本産科婦人科学会では小林隆教授を委員長とする内分泌委員会を発足させたが、米国でのピル認可に伴って早晩わが国でもこれが問題となり、関係当局から意見を求められた時に学会として一定の結論または意見を持っていることが必要と考えられたので、ゲスターゲン（プロゲステロン製剤）による経口避妊の問題を検討することとし、植田安雄（神戸大）、石塚直隆（名大）、松本清一（群馬大）の3委員に副作用に関する調査が依頼された。その結果植田は28病院から集めた778例3494周期のピル投与例を集計してその有効性を認め、石塚は妊娠中ゲスターゲンを受けた母体から生まれた新生児の性器異常に関する調査研究をまとめた。松本は排卵抑制の月経周期に及ぼす影響を中心にして副作用を検討して特別の悪影響を認めないと報告した。

この研究結果は63年3月に委員会で報告されたが、それに先立ち62年4月に第35回日本内分泌学会の宿題シンポジウム「ゲスターゲンの批判」でも発表された。

64年3月には第16回日本産科婦人科学会総会のシンポジウム「内分泌」で、徳田源市、滝一郎、松本、林要、大島清などによりゲスターゲンの実験的ならびに臨床的研究が報告され、松本はゲスターゲンによる排卵抑制の臨床応用について、林はゲスターゲン服用中の血液凝固能の変化と服用中止後の性機能の変化について報告した。

65年3月には内分泌委員会で3年間の調査結果に基づき、植田は250例2463周期、松本は78例1809周期の長期投与例について詳細な副作用の検討結果を報じ、ピルは使用法を慎重にし、医師の指導、監視の下で用いられれば十分臨床使用に耐えると結論付けた。

66～67年度には40大学および公立病院の協力による全国調査が行われ、13種の製剤、1513例1万5778周期での使用で、避妊効果は100％、無月経が0・2～3・1％、破綻出血が1・0～1・31％に見られるが、副作用は消化器症状が大半で、重要なものは認められないと報告している。また、服用中止例551例で中止後の性周期が調査され、4例の回復容易な無月経が認められたにすぎなかった。

9月の母子保健指導員研修会 第499回

テーマ **食物アレルギーの最新情報**

現在、日本では乳幼児の約5％が食物アレルギーといわれています。食物アレルギーに関する問題の解決のために、正しい知識を学びます。

【講師】海老澤元宏（国立病院機構相模原病院副臨床研究センター長）

【内容】食べて治す食物アレルギーの実際と、家庭でできる対策について

など

【日時】9月10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(3269)4785 FAX 03(3267)2658

※8月の研修会は夏休みのためお休みです。

おなかの中の赤ちゃん、ママの健康のために徹底的に考えました
葉酸は妊娠前から（妊娠を考えたときから）摂取するのが望ましいとされています

医療機関限定販売　行政機関でのご購入希望の方はお問い合わせください。

FAMILY PLANNING SUPPLEMENT
葉酸 PLUS（プラス）＋

＝４つの特徴＝
厚生労働省推奨のモノグルタミン酸型の葉酸400μg※を配合
※4粒当たり

産婦人科医監修による配合デザイン
国内GMP認定工場で製造
飲みやすさを追求

◉飲みやすいサイズのフィルムコーティング錠
◉無味・無臭
◉着色料・香料・保存料不使用

モノグルタミン酸型葉酸400μg / カルシウム＆マグネシウム / 鉄 / 各種ビタミン / 乳酸菌

〈成分〉4粒当たり

葉酸	400μg	ビタミンB1	1.3mg
ビタミンB2	1.5mg	ビタミンB6	1.4mg
ビタミンB12	2.8μg	ビタミンC	50mg
ナイアシン	12mg	パントテン酸	5mg
ビタミンD	3.75μg	ビタミンK	30μg
カルシウム	100mg	マグネシウム	50mg
鉄	10mg	乳酸菌	10億個

日本家族計画協会は「葉酸普及プロジェクト専門家会議」を設置し、生まれてくる赤ちゃんとママの健康ため、全国の医療機関の協力を得て、葉酸の普及に取り組んで参ります。

発売元：一般社団法人日本家族計画協会
TEL 03-3269-4727　FAX 03-3267-2658
企画・開発：サプリードジャパン株式会社

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。