

セブン 7A

私たちのスローガンです

- Adolescent 思春期保健の推進
- Abortion 安全な人工妊娠中絶
- Access どこでも誰もがサービスを受けられる
- Advocacy 啓発・提言活動
- AIDS STI及びHIV/エイズの予防
- Ageing 高齢化社会対策
- Abuse 児童虐待の防止

# 家族と健康

健康教育広報紙



一般社団法人  
日本家族計画協会

〒162-0843 東京都新宿区市谷田町1-10 保健会館新館  
電話03(3269)4727 FAX03(3267)2658 http://www.jfpa.or.jp  
発行人:北村 邦夫 編集人:三橋 裕行 毎月1回1日発行

※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

- 第38回日本思春期学会総会・学術集会開催 2面
- 女性アスリートの今も未来も健やかに⑤ 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
- ピアリンクinとちぎでピア活動を育む 5面
- 職域保健の現場から④ 他 6面
- クローズアップ 妊娠期の生活リズム改善と冷え予防 7面
- 産婦人科医による性の健康教育⑥ 8面
- ピル承認秘話(第18話)

健康な妊娠・出産を迎えるために心期へと導き、生活習慣を見直すチャンスを作る。そのためのポイントや指導法をご紹介します。(7面)

## 2019年度 10~11月に全国5会場で開催 ブロック別母子保健事業研修会



昨年の東北・北海道地区の研修会の様子

本会と各都道府県が主催する「ブロック別母子保健事業研修会」(厚生労働省/公益社団法人日本助産師会共に関係申請中)の概要が決定しました。この研修会は、本会の公益事業として、1965年にスタートし今年で55年目。これまで妊娠・出産・子育てに関するテーマで開催し、多くの母子保健関係者に参加いただきました。

そこで今年度は「周産期のメンタルヘルス」や「災害時の母子保健対策」など、近年その対策強化が急務となっているタイムリーなテーマでの研修を各地で開催してまいります。

【兼推進会議】

【会場】札幌エルプラザ

- 東北・北海道地区**  
【日時】10月17日(木)10時15分~16時45分(1日)  
【会場】2019年度東北・北海道地区母子保健事業研修会
- 関東甲信越地区**  
【日時】11月21日(木)10時30分(2日)  
【会場】長野県庁講堂(長野市)
- 中国・四国地区**  
【日時】10月29日(火)9時30分~15時20分  
【会場】ホテル千秋閣7階鳳の間(徳島市)
- 東海北陸近畿地区**  
【日時】11月15日(金)10時  
【会場】徳島県保健福祉部健康づくり課母子・歯科口腔担当(稲子7141)
- 九州地区**  
【日時】11月1日(金)10時20分~15時30分  
【会場】別府市公会堂2階大ホール(別府市)

【主な内容】1日目:最近の母子保健を取り巻く状況/乳幼児健康診査/身体診察マニュアル及び実践ガイドの活用/災害時の母子保健

2日目:調整中

【問い合わせ】北海道保健福祉部子ども未来推進局子ども子育て支援課医療・母子保健グループ(鉢呂) ☎011(206)6343

【問い合わせ】岐阜県保健福祉部子ども・女性局子育て支援課母子保健係(菱田) ☎058(272)1111

【問い合わせ】大分県保健福祉部健康づくり支援課母子保健班(玉井) ☎097(506)2672

厚生労働省は8月1日、全国212か所の児童相談所が2018年度に受けた児童虐待相談件数は、過去最多の15万9850件(速報値)と発表しました。増加の理由は、児相との連携を進める警察からの通告(全体の50%)の増加と、心理的虐待に関する相談対応件数の増加による。相談内容別には、心的虐待が8万8389件(55.3%)と最も多く、次いで身体的虐待が4万2566件(25.2%)。心中以外での虐待死の事例50例52人のうち0歳児が53.8%と最も多く28人。うち0歳児が14人と、例年同様高い割合を占める。今年度の特集は最近の

【問い合わせ】徳島県保健福祉部健康づくり課母子・歯科口腔担当(稲子) ☎026(235)7141

【問い合わせ】徳島県保健福祉部健康づくり課母子・歯科口腔担当(稲子) ☎026(235)7141

【問い合わせ】徳島県保健福祉部健康づくり課母子・歯科口腔担当(稲子) ☎026(235)7141

## トピック 厚生労働省 児童虐待検証結果 第15次報告を公表

厚生労働省は8月1日、全国212か所の児童相談所が2018年度に受けた児童虐待相談件数は、過去最多の15万9850件(速報値)と発表しました。増加の理由は、児相との連携を進める警察からの通告(全体の50%)の増加と、心理的虐待に関する相談対応件数の増加による。相談内容別には、心的虐待が8万8389件(55.3%)と最も多く、次いで身体的虐待が4万2566件(25.2%)。心中以外での虐待死の事例50例52人のうち0歳児が53.8%と最も多く28人。うち0歳児が14人と、例年同様高い割合を占める。今年度の特集は最近の

【価格】本体1,300円+税 (多数割引あり、注文書にある「健康メモ料金表」を参照)  
【仕様】A4判ペラ/1冊50枚組(帯どめ、表紙なし)/両面カラー  
【監修】佐藤加代子 (JFPA 食育推進研究会代表/東洋大学名誉教授)

母乳・ミルクとはちがう新しい味の体験!

ゴクン期

モグモグ期

カミカミ期

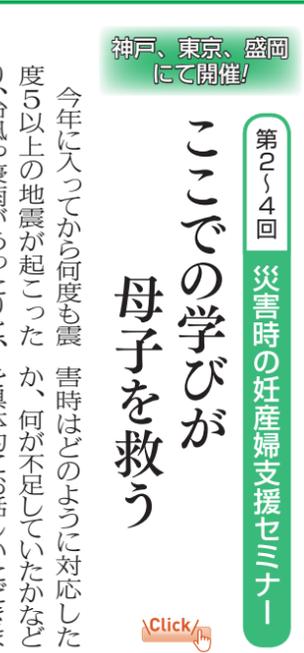
パクパク期

200901 200902 200903 200904

# 第38回 日本思春期学会総会・学術集会開催

去る8月23日(金)25日(日)、第38回日本思春期学会総会・学術集会(会  
長 東邦大学医学部泌尿器科学講座・永尾光一教授)が、大田区産業ブ  
ラザPioで開催され、全国から思春期世代に向き合う関係者約640  
人が一堂に会し、研さんを積んだ。

にされた。しかし、今後  
対面なしオンライン診療  
の実施、スイッチOTC  
化の議論が進むであろう  
中、会場に集った学術員  
の目指すところは、「ア  
クセスの良さ」が推進さ  
れていくことには賛成し  
つつ、「教育の充実」と  
「処方後の関わり」の大  
切さを忘れてはならない  
点で一致していた。



大盛況の思春期保健  
相談士セッション

メインテーマは学会長  
の専門である「生殖機能  
温存」。一見、思春期に  
は無縁のようにも思えた  
が、特別講演、シンポジ  
ウム、ワークショップで  
は「思春期世代が患者  
に対する卵巣組織凍結・  
移植に関する最新トピッ  
クス」「ダイバーシティ  
& インクルージョンの実  
践と教育」「これからの  
学校におけるインターネッ  
ト・情報モラル教育」  
「LGBTを人権の視点  
からどう教えるか」「思  
春期の月経困難症の対  
応」「がん教育とHPV  
ワクチン問題」「緊急避  
妊薬のスイッチOTC化  
は若者を救えるか」「発  
達障害と対話と、多彩  
なテーマを取り上げら  
れ、切り口はそれぞれの  
立場によって違つが、今  
注目されている「プレコ  
ンセプション・ヘルス・  
ケア」の概念を集約した  
内容で構成されていた。

「思春期からの男性不  
妊症の予防」と題した会  
長講演では、永尾会長の  
臨床での経験をもとに  
「悪性腫瘍」「誤った自  
慰の方法による陰内射精  
障害」「未成年のED」な  
ど、将来不妊の原因とな  
り得る九つの症例が紹介  
された。学術員は、助産  
師、保健師、看護教諭など  
日頃泌尿器科での医療に  
触れることのない職種が  
多いためか、約6時間以  
内に手術をしなければ、  
精巣が壊死してしまい、  
かつ思春期に起こりやす  
い「精索捻転」の話など  
は、日頃関りの薄い疾  
患ではあるが、実は身近  
な話題として興味深く耳  
を傾ける姿が会場のあち  
らこちらで見られた。

学会に参加する意義の  
一つに異業種の専門家か  
ら学び、自身の活動に役  
立てられることにあると  
実感する光景だった。

\*\*\*

本会北村邦夫理事長を  
座長に進められたワーク  
ショップ「緊急避妊薬の  
スイッチOTC化で若者  
を救えるか」では、北村  
所長がOver view  
wで承認までの動き、ス  
イッチOTC化やオンラ  
イ診療など最新の話題を  
提供。これを受けて、4  
人の演者がそれぞれの立  
場で緊急避妊の現状に触  
れた。

\*\*\*

まず郡山市で開業する  
桜井秀医師は、緊急避妊  
薬が承認・発売された2  
011年5月から自院で

処方した1274例を分  
析した結果を発表。妊娠  
事例の背景調査など臨床  
的にも貴重なデータを示  
しながら現状を伝えた。  
次いで「#なんでない  
プロジェクト」代表の  
福田和子氏が、インター  
ネットアンケートで得ら  
れた結果と自由記載によ  
る人々の声を読み上げな  
がら、学生時代に留学し  
ていた北欧での入手しや  
すさとは比較にならない  
日本の現状を訴えた。

\*\*\*

本会からは他に、土屋  
啓子相談員が「親から受  
けた思春期電話相談の実  
態」、若松真理子相談員  
が「性欲」を主訴とする  
思春期電話相談での対  
応」、千田陽子相談員が  
「緊急避妊相談における  
思春期保健相談士の役割  
を考へる」と、それぞれ  
「思春期・FPホットラ  
イン」に昨年度寄せられ  
た相談事例からデータを  
分析、考察し、一般演題  
で発表した。

\*\*\*

本会が養成、認定して  
いる思春期保健相談士®  
が活動成果を披露する場  
として特設されている  
「思春期保健相談士セッ  
ション」には6題のエン  
トリーがあり、メイン会  
場に立ち見が出るほどに  
盛況だった(写真)。

\*\*\*

このセッションは発表  
だけでなく、日本思春期  
学会の会員にも思春期保  
健相談士®という資格が  
存在すること、JFPA  
思春期保健セミナー®の  
内容に関心を持って頂く  
機会も兼ねている。

\*\*\*

また、思春期保健相談  
士の事前参加登録者が  
83名に上り、学会を盛り  
上げる一翼を担ってい  
た。展示会場に設置され  
ている本会のブース付近  
には同時期にJFPA思  
春期保健セミナー®を修  
了した仲間が各地から集  
い、さながら同窓会の一  
つで、最近の思春期学会  
の会場でよく目にする光  
景となっている。

\*\*\*

本会の運動目標である  
「全国どこでも誰でもリ  
プロダクティブ・ヘルス  
のサービスが受けられる  
社会を実現する」ために  
も思春期保健相談士®の  
存在と活躍は欠かせない。  
期待とともに応援も  
していきたいと痛感し  
た。

\*\*\*

次年度は2020年8  
月28日(金)30日(日)、テ  
ーマを「思春期から考える  
将来の健康」として、金沢  
医科大学産科婦人科学准  
川寿之主任教授を学術長  
に、金沢市文化ホールを  
中心にして開催される。

\*\*\*

(本会家族計画画研究セン  
ター部長・杉村由香理)

「思春期からの男性不  
妊症の予防」と題した会  
長講演では、永尾会長の  
臨床での経験をもとに  
「悪性腫瘍」「誤った自  
慰の方法による陰内射精  
障害」「未成年のED」な  
ど、将来不妊の原因とな  
り得る九つの症例が紹介  
された。学術員は、助産  
師、保健師、看護教諭など  
日頃泌尿器科での医療に  
触れることのない職種が  
多いためか、約6時間以  
内に手術をしなければ、  
精巣が壊死してしまい、  
かつ思春期に起こりやす  
い「精索捻転」の話など  
は、日頃関りの薄い疾  
患ではあるが、実は身近  
な話題として興味深く耳  
を傾ける姿が会場のあち  
らこちらで見られた。

\*\*\*

学会に参加する意義の  
一つに異業種の専門家か  
ら学び、自身の活動に役  
立てられることにあると  
実感する光景だった。

\*\*\*

本会北村邦夫理事長を  
座長に進められたワーク  
ショップ「緊急避妊薬の  
スイッチOTC化で若者  
を救えるか」では、北村  
所長がOver view  
wで承認までの動き、ス  
イッチOTC化やオンラ  
イ診療など最新の話題を  
提供。これを受けて、4  
人の演者がそれぞれの立  
場で緊急避妊の現状に触  
れた。

\*\*\*

まず郡山市で開業する  
桜井秀医師は、緊急避妊  
薬が承認・発売された2  
011年5月から自院で

その後のディスカッシ  
ョンでは会場からの発言  
も相次ぎ、現行の制度で  
はサービスが行き届かな  
いもどかしさが浮き彫り  
にされた。しかし、今後  
対面なしオンライン診療  
の実施、スイッチOTC  
化の議論が進むであろう  
中、会場に集った学術員  
の目指すところは、「ア  
クセスの良さ」が推進さ  
れていくことには賛成し  
つつ、「教育の充実」と  
「処方後の関わり」の大  
切さを忘れてはならない  
点で一致していた。

\*\*\*

本会が養成、認定して  
いる思春期保健相談士®  
が活動成果を披露する場  
として特設されている  
「思春期保健相談士セッ  
ション」には6題のエン  
トリーがあり、メイン会  
場に立ち見が出るほどに  
盛況だった(写真)。

\*\*\*

このセッションは発表  
だけでなく、日本思春期  
学会の会員にも思春期保  
健相談士®という資格が  
存在すること、JFPA  
思春期保健セミナー®の  
内容に関心を持って頂く  
機会も兼ねている。

\*\*\*

また、思春期保健相談  
士の事前参加登録者が  
83名に上り、学会を盛り  
上げる一翼を担ってい  
た。展示会場に設置され  
ている本会のブース付近  
には同時期にJFPA思  
春期保健セミナー®を修  
了した仲間が各地から集  
い、さながら同窓会の一  
つで、最近の思春期学会  
の会場でよく目にする光  
景となっている。

\*\*\*

本会の運動目標である  
「全国どこでも誰でもリ  
プロダクティブ・ヘルス  
のサービスが受けられる  
社会を実現する」ために  
も思春期保健相談士®の  
存在と活躍は欠かせない。  
期待とともに応援も  
していきたいと痛感し  
た。

\*\*\*

次年度は2020年8  
月28日(金)30日(日)、テ  
ーマを「思春期から考える  
将来の健康」として、金沢  
医科大学産科婦人科学准  
川寿之主任教授を学術長  
に、金沢市文化ホールを  
中心にして開催される。

\*\*\*

(本会家族計画画研究セン  
ター部長・杉村由香理)

「思春期からの男性不  
妊症の予防」と題した会  
長講演では、永尾会長の  
臨床での経験をもとに  
「悪性腫瘍」「誤った自  
慰の方法による陰内射精  
障害」「未成年のED」な  
ど、将来不妊の原因とな  
り得る九つの症例が紹介  
された。学術員は、助産  
師、保健師、看護教諭など  
日頃泌尿器科での医療に  
触れることのない職種が  
多いためか、約6時間以  
内に手術をしなければ、  
精巣が壊死してしまい、  
かつ思春期に起こりやす  
い「精索捻転」の話など  
は、日頃関りの薄い疾  
患ではあるが、実は身近  
な話題として興味深く耳  
を傾ける姿が会場のあち  
らこちらで見られた。

\*\*\*

学会に参加する意義の  
一つに異業種の専門家か  
ら学び、自身の活動に役  
立てられることにあると  
実感する光景だった。

\*\*\*

本会北村邦夫理事長を  
座長に進められたワーク  
ショップ「緊急避妊薬の  
スイッチOTC化で若者  
を救えるか」では、北村  
所長がOver view  
wで承認までの動き、ス  
イッチOTC化やオンラ  
イ診療など最新の話題を  
提供。これを受けて、4  
人の演者がそれぞれの立  
場で緊急避妊の現状に触  
れた。

\*\*\*

まず郡山市で開業する  
桜井秀医師は、緊急避妊  
薬が承認・発売された2  
011年5月から自院で

## Seminar Information

### 第1回 歯科保健セミナー

#### 生えてくる前から考える 乳幼児の歯の健康

栄養指導でも活用できる！

歯の磨き方は「一日3回、防、すなわち「生えてくる前  
3分間、食後3分以内」と覚  
えていらいっしやる方、多いの  
性が増してきています。乳幼  
ではないでしょうか？ 歯科  
保健の先進国スウェーデンで  
は「一日2回、2分間、歯磨  
き粉は2粒、歯磨きした後は  
2時間飲食を控える」。2  
つが実は重篤な病気につな  
がっていることも分かってきま  
まわっています。本セミナーで  
は、日本と先進諸国の状況を  
対比しながら最新の歯科保健  
の情報を紹介します。

母子健康手帳でも啓発され  
ていますが、近年、口の健康  
が全身の健康にも影響するこ  
とが明らかになり、早期予  
防の重要性がますます高ま  
っています。歯と食事が密接に  
関係しているため栄養指導の  
際にも活用できる内容です。  
一歩踏み込んだ予防歯科の知  
識を身に付けたい方、ぜひご  
参加を！

●開催日：2019年11月9日(土) 10:00~15:00  
●定員：100人(先着順)  
●会場：損保会館4階 404・405  
(東京都千代田区神田淡路町2-9)  
●対象者：保健師、看護師、助産師、歯科衛生士、  
歯科医師、歯科技工士、歯科助手、保  
育士、(管理)栄養士等  
●受講料：10,000円+税  
●講師：西 真紀子 (NPO法人 最先端のむし  
歯・歯周病予防を要求する会理事長、  
歯科医師)

11月9日(土) 10:00~15:00

磨き方は  
3-3-3  
から  
2-2-2へ

開催日は、  
いい歯(11/8)  
に+1の日と  
覚えてね

海外に追いつけ！ 歯科先進国に学ぶオーラルケア

- 日本の歯科保健の現状
- 日本と比較 ~海外ではスタンダードなオーラルケア~
- 子どもの虫歯はネグレクト、さらには虐待の疑いへ
- 虫歯がなければ大丈夫？子どもの口腔トラブル 等

生えてくる前から考える  
赤ちゃんの歯の健康

- 健やかな成長のために赤ちゃんの頃から考える重要性
- 8020のその先へ ~今日から出来る正しい歯の磨き方とその指導のコツ~
- 歯の専門家だけでなくも支援者が気にしてあげたいポイント 等

### 第2~4回 災害時の妊産婦支援セミナー

#### ここまでの学びが 母子を救う

今年に入ってから何度も震  
害時ほどのように対応した  
度5以上の地震が起こった  
か、何が不足していたかなど  
を具体的に話しただきま  
す。また、避難所運営ゲー  
ムと隣り合わせで生活をして  
います。そのため、昨今では  
防災の意識が高まり、各組織  
で、自分が避難所においてど  
の役割を果たすことが  
できるようになってきています。  
準備が進められています。し  
かし、それだけで本場に赤  
やんが守れるでしょうか。  
本セミナーでは、講師であ  
る吉田穂波先生と押栗泰代先  
生が、それぞれ東北の被災地  
を回った経験から、実際、災  
は幸いです。

災害時はどのように対応した  
か、何が不足していたかなど  
を具体的に話しただきま  
す。また、避難所運営ゲー  
ムと隣り合わせで生活をして  
います。そのため、昨今では  
防災の意識が高まり、各組織  
で、自分が避難所においてど  
の役割を果たすことが  
できるようになってきています。  
準備が進められています。し  
かし、それだけで本場に赤  
やんが守れるでしょうか。  
本セミナーでは、講師であ  
る吉田穂波先生と押栗泰代先  
生が、それぞれ東北の被災地  
を回った経験から、実際、災  
は幸いです。

プログラム・講師

講義①「赤ちゃんと自分を守る！被災から72時間までにやらなければならないこと」  
ナーシングクリエイティブ(株) 代表取締役 保健師/防災士 押栗泰代  
ベビー防災包括セットの紹介  
ナーシングクリエイティブ(株) 保育士 押栗良輔

講義②「子どもと家族に我慢を強いけない避難生活のために~改善ポイントはココ！~」

グループワーク・実習  
要配慮者への手厚い取り組みを考える避難所運営ゲーム(HUG)を使って  
神奈川県立保健福祉大学 ヘルスイノベーションスクール設置準備担当 教授 産婦人科医 吉田穂波

開催日・会場：  
第2回 2020年1月19日(日) 神戸(神戸ポートオアシス 5階)  
第3回 2020年2月15日(土) 盛岡(MALIOS(マリオス) 18階)  
第4回 2020年3月14日(土) 東京(全労連会館2階 大ホール)

時間：10:30~16:30  
対象者：保健師、助産師、看護師、医療・福祉関係者等  
定員：各100人  
受講料：各10,000円+税

「ベビー防災®」の必要性を感じている方に、ぜひ！

※ベビー防災®はナーシングクリエイティブ株式会社の登録商標です

連載 第5回 女性アスリートの今も未来も健やかに(全6回) アスリートにこそホルモン療法を!

四季レディースクリニック 院長 江夏 亜希子

低用量ピル、使えます アスリートも月経が... 前書き... 多月経でコンディションに...

動と脱水、そして喫煙でも認可されています。アスリートの場合、5年間有効で、毎日内服する煩わしさや全身的な副作用がありません。

Seminar Information

第1~4回 保健指導技術セミナー

自信を持って保健指導に取り組める!

本セミナーでは、自信を持って支援に取り組める知識・技術を習得することができます。また、ロールプレイを通して講義で学んだ内容を実践し、明日からすぐに生かせる「保健指導技術の向上」を目指します。

Table with 2 columns: プログラム (生活習慣病のリスク, 支援プログラムの種類と基本的流れ, 支援の知識とポイント, 保健指導技術の向上, 場面づくりグループワークなど) and 開催日・開催地 (愛知(栄ガスホール), 東京(全水道会館), 大阪(新大丸ビル別館), 東京(CIVIL研修センター秋葉原))

第5回 ロコモ予防対策! タオル体操セミナー

(共催: 公益財団法人予防医学事業中央会)

講師: 武井正子 (順天堂大学名誉教授/日本フェルデンクライス協会会長)

だれでも、手軽に、楽しく実践できる「タオル体操」を、講義と実技を通して学べます。運動指導力アップのために、ぜひご参加ください!

Table with 2 columns: プログラム (講義①からだの理解・ロコモ予防運動のねらい, 実習①タオル体操の特徴の理解, 実習②タオル体操の実際, 講義②みんなで楽しくタオル体操(タオル体操の作り方)) and 開催日時 (2019年12月15日(日) 10:00~16:00)

◆リプロに次ぐプレコ

「リプロ」は言うまでもなく「セクシアル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツ(SRHR)」(性と生殖に関する健康と権利)。一方、読者に...

◆晩婚化による晩産化

「18年人口動態統計月報年計(概数)の概況」によれば、男性の平均初婚年齢は31.1歳、女性...

「リプロ」と「プレコ」を運動目標に!

多い。実山で第157回セミナーを終えている。主催者の9年の低用量経口避妊薬(OC)の発売を契機にスタートした「指導者のため」...

妊娠すると薬的に考える。妊婦さんと薬的に考える。妊婦さんと薬的に考える。妊婦さんと薬的に考える。

心惹かれたのは言うまでもない。このように考えると「プレコ」は「リプロ」に極めて近い概念だと言えるだろうか。

セミナー開催予定表

Table with 4 columns: セミナー名, 開催地, 開催日, 受講料(税別)

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。検索。TEL: 03-3269-4785

# 海外情報クリップ

## ◆過去20年間のデータから

英国には、国民の性行動と生活習慣を約10年ごとに調べる「Natasha」と呼ばれる疫学研究があり、国内に居住する16歳以上の男女約1万5千人を対象に、パソコンを使った対面調査と日記調査(デリケートな質問の場合)が行われます。今回発表されたのは、16〜44歳男女の最近1か月のセックス回数の調査結果を1991年、2001年、12年で比較した報告です。

## セックスレスが続く英国

それによると、12年の1か月のセックス回数(中央値は男女とも約3回、「全くない」は男女とも29%)、「10回以上ある」は男性14%、女性13%などで、過去の調査結果と比較して頻度は明らかに減少していることが分かりました。この傾向は、婚姻・同棲カップルまたは25〜44歳で特に顕著でした。

性行為は子どもをつくる目的の他に、健康を維持する上で重要な役割があると著者は説明しています。例えば、幸福感や満足感が得られる、認知機能の低下を防ぐ、免疫力を高めて感染症を防ぐ、オキシトシンを誘導してストレスを減らすなどの効用から生活の質が上がるというものです。

もちろん、身体と精神の健康状態が良いことがセックスの頻度を上げる条件とも言えますが、著者によれば、セックスの頻度は人と人の強い絆のパロメーターでもあるので、セックスレスは国民にとって心配な傾向と見るべきだとコメントしました。

## 中絶施行時に避妊法開始

### ◆長期作用型避妊法(LARC)の使用率が伸長

米国マサチューセッツ州ボストン市にある家族計画連盟クリニックでは、望まない妊娠・出産を防ぐ取り組みとして、最も避妊効果が高く、パートナーの避妊行為に依存しない、いわゆる長期作用型避妊法(LARC)の使用率を上げることが

重要だと考えています。人工妊娠中絶を施行した女性は、その時点で必ず避妊についてのカウンセリングを受けることになっていますが、その後再発しない場合が多いことも分かっています。そこで、家族計画連盟はボストン市のハーバード医学大学院と共同で、中絶処置と同時にLARCの装着を推進する試みを始めました。

今回の報告はその前提として、LARCを選択した女性の割合とその背景を見た後向き症例調査です。2012〜17年のクリニックの実績から検討した結果、外科中絶2万6858例のうち4941例(18.4%)がIUDを装着しており、教育水準や社会的地位が比較的高い白人女性で経産婦の割合が高く、一方、インプラントを選択したのは1885例(7.0%)で年齢が低く(使用者の半数が24歳以下)、中程度の教育水準で経産婦が多いことが分かりました。最近特にインプラントを選択する患者が増加しています。

論文では、「中絶とLARC装着をペアで行うことは、鎮静薬の投与や患者の苦痛が軽減されているという利点があること、一連のべア処置を2日間で行った患者は同日処置に比べてIUDを受け入れる確率が有意に上がることが示されています。避妊のことを考える時間の余裕と、環境が影響していると考えられています。

今回の調査対象女性の約8割は医療保険加入者です。研究者らは、中絶直後のLARC開始率を上げるためには、クリニック側の処置準備が整っていること併せて、診療費と薬剤費の負担を軽減するための支援が必要であると考えています。

これとは別に、産科でのLARCの取り組みがあります。これまで米国では出産1件に対する診療報酬は丸めて定額とされていたので、医療機関

はLARCの処方にも積極的に取り組んでいました。ところが、サウスカロライナ州では12年から入院中のLARCの費用を別途請求できる制度となり、出産直後のLARCの使用頻度が著しく伸長しました。特に10代のLARC使用率が上がり、これまで問題となっていた出産間隔の短い事例が減少しました。中絶施行時だけに限らず、確実な避妊が求められる女性にとっても、LARCを選択しやすい医療環境が整備されてきているようです。

参考  
Roe AH, et al. Contraception. 2019 May 11.

## 睡眠時間と性行動

### ◆ハイスクール生徒の調査

学校に通うティーンエイジャーの睡眠時間と睡眠の質は、生徒の不健康でリスクのある行動に影響するかどうかという問題に対する調査の中で、今回は「リスクの高い性行動」というようなパターンを調査した。ところが予想に反し、このようなパターンを習慣化している生徒に比べて、平日も週末も共に睡眠時間が短い(平均6・35時間)慢性的睡眠不足パターンを生徒の

と受け入れる確率が有意に上がることが示されています。避妊のことを考える時間の余裕と、環境が影響していると考えられています。

今回の調査対象女性の約8割は医療保険加入者です。研究者らは、中絶直後のLARC開始率を上げるためには、クリニック側の処置準備が整っていること併せて、診療費と薬剤費の負担を軽減するための支援が必要であると考えています。

これとは別に、産科でのLARCの取り組みがあります。これまで米国では出産1件に対する診療報酬は丸めて定額とされていたので、医療機関

が、ハイリスク性行動に関わる割合が約2・2倍も高いことが分かりました。そしてどちらのパターンの生徒も、睡眠の質と性行動との関連性は認められませんでした。

ランド研究所は、科学、教育、慈善の推進を目的として世界的に活動する非営利組織です。そこで、今回の研究結果を踏まえてトロキセル氏からの提案は、地域ごとの状況を見ながら学校の授業開始時間を遅らせることで、生徒の睡眠時間を確保するべきであるというものでした。

参考  
Troxel WM, et al. Health Psychol 2019 June 3. 【翻訳Office Ob-gyn】

東京都不妊・不育ホットラインを開設しているのは、火曜日の10時から16時、まさに平日昼の時間帯です。ですからフルタイムで仕事をしている方は昼休みを利用して電話を下さいます。貴重な休時間を使って電話をしていただけることは、大変うれしいことです。そんな女性たちに共通する相談内容があります。それは仕事と不妊治療の両立です。

「不妊治療を続けるためには、仕事を休まなければいけない。でも、治療をしていることを職場の人に話したくない」「周りの人にも迷惑をかけてしまわないで、たびたび仕事を休めない」「不妊治療に合わせて休みを

取得するのは難しいと言われる。キャリアと治療、どちらかを選ばなければならぬのだろうか?」などの話は珍しくありません。不妊治療に合わせて休みを取ることに、苦労をされてきました。

厚生労働省が2017年に実施した「不妊治療と仕事の両立に係る諸問題についての総合調査」の設問「貴社では、不妊治療を行っている従業員がいますか」との問いに回答した779社中2%(16社)の会社に、不妊治療のために退職をした人がいました。また、67%(521社)が、不妊治療を行っている従業員がいるか分からないとのことでした。

職場の人に不妊治療を

話せない理由は、自分は自然妊娠ができない。本来当たり前にできていたことが自分にはできないと感じる女性としての劣等感。話をしたとしても不妊治療をどこまで理解してもらえないのかが分かっていないことへの恐怖心。理由は何であれ、自分が仕事を休むことで他の人に仕事のしわ寄せがいくってしまうことに対する罪悪感など多くあります。

一方で、思い切って不妊治療のことを話したら、

理解を示してくれて働きやすくなったと言われる方もいらつしやいます。が、こればかりは職場によります。あるいは身近な方の理解度などによります。不妊治療をどこまで理解してもらえるのではなく、「言葉があるわけではなく、言葉が通じない」という現実が現状です。

ですから仕事をしながら不妊治療をしている多くの方は、冒頭にも書きましたが、治療に合わせて休みを取らなければならぬ。休みを取るには、理由がある。でも、不妊治療のことは言いたくない。しかし、休みを取らないと治療ができません。そのために求められています。そのために求められていることを願うばかりです。

重要だと考えています。人工妊娠中絶を施行した女性は、その時点で必ず避妊についてのカウンセリングを受けることになっていますが、その後再発しない場合が多いことも分かっています。そこで、家族計画連盟はボストン市のハーバード医学大学院と共同で、中絶処置と同時にLARCの装着を推進する試みを始めました。

今回の報告はその前提として、LARCを選択した女性の割合とその背景を見た後向き症例調査です。2012〜17年のクリニックの実績から検討した結果、外科中絶2万6858例のうち4941例(18.4%)がIUDを装着しており、教育水準や社会的地位が比較的高い白人女性で経産婦の割合が高く、一方、インプラントを選択したのは1885例(7.0%)で年齢が低く(使用者の半数が24歳以下)、中程度の教育水準で経産婦が多いことが分かりました。最近特にインプラントを選択する患者が増加しています。

論文では、「中絶とLARC装着をペアで行うことは、鎮静薬の投与や患者の苦痛が軽減されているという利点があること、一連のべア処置を2日間で行った患者は同日処置に比べてIUDを受け入れる確率が有意に上がることが示されています。避妊のことを考える時間の余裕と、環境が影響していると考えられています。

今回の調査対象女性の約8割は医療保険加入者です。研究者らは、中絶直後のLARC開始率を上げるためには、クリニック側の処置準備が整っていること併せて、診療費と薬剤費の負担を軽減するための支援が必要であると考えています。

これとは別に、産科でのLARCの取り組みがあります。これまで米国では出産1件に対する診療報酬は丸めて定額とされていたので、医療機関

「市谷クリニックへようこそ!」

電話相談  
●思春期・FPホットライン ☎03(3235)2638  
●東京都不妊・不育ホットライン ☎03(3235)7455  
\*火曜日のみ

電話相談員募集!  
上記の相談に応じる専門家を募集中です。平日の昼、市谷にお越しいただける方。詳細は、☎03(3235)2694

「市谷クリニックへようこそ!」

## 日本初の水溶性潤滑ゼリー「リューブゼリー」PR動画配信中!

女性の約7割が経験している

性交痛の悩みを「流舞様」が解決! ぜひご覧ください!

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

Click/ 本会HP QRコード

Click/ YouTube QRコード

Click/ Twitter QRコード

フォローお願いします



# ピアリンクinとちぎでピア活動を育む

## ～栃木県での思春期ピアカウンセラー®実践活動～

※思春期ピアカウンセラー®は、日本ピアカウンセリング・ピアエデュケーション研究会の登録商標です。

前とちぎ思春期研究会、現NPO法人とちぎみらいwithピア思春期部門長 土方 郁美

思春期・青年期を過ごす同世代の若者同士による健康教育として、現在広がりを見せているピア活動について、栃木県で精力的に活動をされている土方郁美氏にご寄稿いただきました。ここにご紹介いたします。(編集部)



栃木県でのピアっ子たちの活動の様子。各種イベントを通して、自分の人生を見つめ、自己決定をしていくことの大切さが伝えられる

「ピアリンクinとちぎ」で行われている活動とは、栃木県では2008年より、思春期ピアカウンセラー®(以下、ピアっ子)から、学校枠を越えた活動をしたい、一緒にピアカウンセラー養成講座で学んだピアっ子同士で再会したいとの声が上がった。ピアリンクinとちぎ(以下、ピアリンク)が発足している。毎月1回、宇都宮市内で集まり、年間計画を立てて活動をしている。

ピアリンクのリーダーをピアっ子の中から決め、そのリーダーが支援者やピアっ子たちの窓口となり、組織的に活動している。主な活動として、①12月の世界エイズデーに合わせた街頭イベント②3月の先輩ピアっ子から新ピアっ子へ(ピアっ子の)イベント③栃木県業務課と宇都宮市保健所とのコラボレーションで違法薬物に対するキャンペーンといったイベントを中心とした活動を準備から実施まで楽しく行っている。

イベントは、数か月前から準備をし、役割分担、物品の確認、作成、シナリオの作成や、セリフの練習などを、限られた時間の中で、真剣に、時に脱線しながら楽しんで行っている。準備に参加できないくても、ピアっ子同士のやり取りはLINEなどを使ってタイムリーに行いながら準備をしていく。大人の支援者はその取り組みに寄り添

い、ピアっ子の相談に乗ったり、行政との連絡調整、道路使用許可申請や施設使用の予約、取材対応など、黒子の役割を果たしたりしていく。ピアっ子たちは社会経験が少ないため、時に、ピアっ子を守るための関わりをすることもある。街頭活動では初めは緊張しながらも、「失敗しないか、セリフが飛ばないか緊張した!」「伝えたいことはちゃんと書いた!」「真剣に聞いてくれたね!」とメッセージを運ぶことや「ピアカウンセラーって初めて聞いた。頑張ってください!」と励まされた。双子が大変だし、職業を得たピアカウンセラーが、キャリアを積みつつ、いつ妊娠・出産・育児するのか考え、人生の自己決定をしていくことで現在の自分

表 違法薬物防止キャンペーンでのタイムテーブル

時間	全体の流れ	
	劇班	ブース班
13:00	集合	挨拶、支援者より諸連絡
13:45	開会式	ブース、笛の飾りつけ、セッティングを行う。笛の葉、麦茶、物品をとりに行く。
14:00	キャンペーン開始	●呼び込み ●ブースで短冊に大切なものを記入してもらう。 ●ミニブックを渡し、劇のお知らせ、座席誘導を行う。
14:25	劇準備	ブースには2人残り、誘導等を行う。必ず1人はブースにいるようにする。
14:30	(1回目)	4人が劇をし、2人はインタビュー
14:50	劇準備	ブースには2人残り、誘導等を行う。必ず1人はブースにいるようにする。
15:10	(2回目)	4人が劇をし、2人はインタビュー
15:15	劇準備	●呼び込み ●ブースで短冊の記入、ミニブックの配布
15:35	開会式	
16:00	キャンペーン終了	片付け
16:30	解散	挨拶

い、ピアっ子の相談に乗ったり、行政との連絡調整、道路使用許可申請や施設使用の予約、取材対応など、黒子の役割を果たしたりしていく。ピアっ子たちは社会経験が少ないため、時に、ピアっ子を守るための関わりをすることもある。街頭活動では初めは緊張しながらも、「失敗しないか、セリフが飛ばないか緊張した!」「伝えたいことはちゃんと書いた!」「真剣に聞いてくれたね!」とメッセージを運ぶことや「ピアカウンセラーって初めて聞いた。頑張ってください!」と励まされた。双子が大変だし、職業を得たピアカウンセラーが、キャリアを積みつつ、いつ妊娠・出産・育児のか考え、人生の自己決定をしていくことで現在の自分

「ピアっ子自身も人生に向き合う機会に」  
イベント内容は、HIV/AIDSや違法薬物検査が少ないため、時に、ピアっ子を守るための関わりをすることもある。街頭活動では初めは緊張しながらも、「失敗しないか、セリフが飛ばないか緊張した!」「伝えたいことはちゃんと書いた!」「真剣に聞いてくれたね!」とメッセージを運ぶことや「ピアカウンセラーって初めて聞いた。頑張ってください!」と励まされた。双子が大変だし、職業を得たピアカウンセラーが、キャリアを積みつつ、いつ妊娠・出産・育児のか考え、人生の自己決定をしていくことで現在の自分

に引き合えるのではないだろうか。ここで、違法薬物防止キャンペーンのタイムテーブルの一部をご紹介します(表)。  
ドラッグは自分たちにとって身近でなく、川岸の反対側問題だと認識していたピアっ子たちが、若者たちがどうしてドラッグを使用するに至るのかを知りたいということだったので、タルク職員(元薬物依存症者で現在回復中の方)の話を聞く機会を設けた。

### 若者たちの生き生きとした姿をDVDに収録!

**ピア・カウンセリング手法による思春期健康教育**

実際に高校で行われたピア・カウンセリング手法による思春期健康教育(ピア・エデュケーション)の貴重な映像を収めました。思春期ピアカウンセラー®と思春期を生きる若者たちがともに考え、学び、分かち合っていく姿をご覧ください。

【価格】本体8,000円+税  
【仕様】DVD1枚・上映時間約50分  
【監修】日本ピアカウンセリング・ピアエデュケーション研究会(JPCA EA) 代表/自治医科大学名誉教授 高村寿子

[Click](#)



### 第21回 自己効力感(セルフエフィカシー)を活かす健康教育セミナー

## 健康教育を“生き生き”と、より効果的に!

今、求められている健康教育は、対象者一人一人の力を信じて支える支援、エンパワメント教育です。本セミナーでは、対象者自身が目指すQOLの実現の基盤となる「これなら私にも出来そうという自信・確信(自己効力感)」に焦点を当て、それを高める介入方法をエンカウンターによる体験学習で学んでいただきます。また、母子保健支援の実践例であるリフレッシュママクラス®の事例や実践活動もご紹介します。

**プログラム**

- ピア～仲間意識を育みながら
- 自分探しとエンパワメント
- 主体的な行動変容とセルフエフィカシー
- 実践活動紹介
- セルフエフィカシー感受性体験
- セルフエフィカシー介入体験
- ピアカフェ など

**開催日:** 2019年12月7日(土)～8日(日) **定員:** 60人  
**会場:** 東陽セントラルビル 2Fホール (東京都江東区)  
**受講料:** 23,000円+税  
※テキスト代含む(「健康教育プログラム実践マニュアル(改訂版)」冊子+CD-ROM 3,000円+税)  
**対象者:** 行政、医療、教育、企業、健保組合、介護、福祉等の保健師・助産師・看護師・看護教員(看護)教諭  
**講師:** 高村寿子(JPCA EA代表/自治医科大学名誉教授) 江角伸吾(JPCA EA理事/自治医科大学看護学部講師)

[Click](#)

※リフレッシュママクラス®は、日本ピアカウンセリング・ピアエデュケーション研究会の登録商標です

「ピアっ子たちは自身は、このイベントを通して多くのピアっ子から聞かされる。諸事情により見送られたり、ピアっ子として参加者の声を拾い上げていた。ピアっ子たちは自身は、このイベントを通して多くのピアっ子から聞かされる。諸事情により見送られたり、ピアっ子として参加者の声を拾い上げていた。ピアっ子たちは自身は、このイベントを通して多くのピアっ子から聞かされる。諸事情により見送られたり、ピアっ子として参加者の声を拾い上げていた。

断れないって思うけど、ゴニエトスキルを使うとできそう」というピアっ子の気付きにもなった。最近のトピックとして、栃木県内では教育委員会主導のLINE相談がスタートしている。若者の相談窓口はますますニーズが高まってきており、その柔軟性と、若者のニーズに合った方法が求められるのではないだろうか。思春期世代を過ごしている、または過去にピアっ子の視点から考えていきたい。また、これまでピアっ子が作成してきた思春期向けの教材もバージョンアップし、若者の手に取りやすく、若者目線での情報提供ツールを作りたいと考える。

思春期女子の

ゆー・じゅうはち・えふ

**U 18 F**

090077

**NEW**

**悩み解決します**

思春期男子の

ゆー・じゅうはち

**U 18**

090078

**好評発売中!**

JFPA 思春期・FP ホットラインにかかってきた悩みを取り上げ、Q&A方式で解説。

当事者だけでなく、指導者のハンドブックとしてもご活用ください。

【価格】本体 100 円+税 【仕様】B6 判・16 ページ/オールカラー

# 職域保健の現場から

42

デパート健康保険組合 保健師 金子 牧子

## 特定健診・特定保健指導実施事業所を増やし健康水準の向上へ

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紹介いただいています。今回は、特定健診・特定保健指導実施事業所を増やすための活動について、デパート健康保険組合保健師の金子牧子さんに寄稿いただきました。

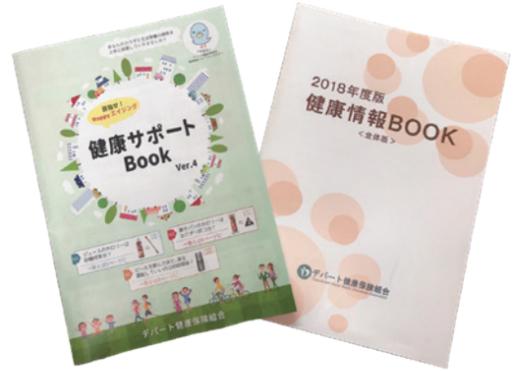
(編集部)

成功事例を積み重ね実施事業所を増やす

現在、私が勤務しているデパート健康保険組合は、12万人の被保険者と5万人の被扶養者、加入事業290ほどを抱える小売業の総合健康保険組合です。デパートと名前が付いていますが、加入事業所の多くはスーパーマーケットやドラッグストアです。

規模の大きい健保ですが保健師は3名で、加入者全員に同様に保健事業を展開していくことは不可能です。そのため当健保では、まず協力いただける事業所から保健事業を実施し、成功事例を増やしていくことで水平展開をし、特定保健指導などの保健事業を実施できる事業所を増やしていくという方法をとっています。

2008年から始まった特定保健指導は、以前より一般健康相談を実施していた事業所から特定保健指導を導入し実施事業所を増やしていきまし



「健康サポートBOOK」と「健康情報BOOK」。加入事業所への情報提供が保健事業に取り組むきっかけにもなっている

のため事業所の協力は重要で、担当者には実施場所の手配や対象者および対象者所属の上長への連絡などをお願いしております。また、小さい事業所であれば、本部に対象者を集めてもらい実施しますが、大きい事業所ですと店舗移動して実施します。公共の交通機関の時間も考慮し計画を立てるので苦労します。

そして当健保では事業所の定期健康診断の結果を特定健診データとします。関の時間も考慮し計画を立てるので苦労します。

最近では、健康経営優良法人認定制度や健康企業宣言など健康経営に関する問い合わせも増えていきます。認定をとるために特定保健指導を導入する事業所もありました。事業所側が今何に困っているのか、興味を持っていくのかなど、事業所側のニーズに合わせて、タイムリーに介入していくことで、特定保健指導の新規導入も比較的容易にできているのだと思います。

事業所のニーズに対応するために、私たち健保側が社会情勢に敏感になり、喫煙対策やメンタルヘルスなどの関連法案など、事業所に関連がある新しい情報をキャッチし、いつでも対応できるように準備をしていることは重要であると考えています。

今後ともこれまで以上に事業所、健保が協力し合って実施していきたいと思っております。そして健保が事業所のニーズに合わせてさまざまなフォローをすることで健康管理体制が自立していける事業所が増え、当健保加入事業所の健康レベルの向上が図れればと思っています。

## 長崎大学「第2回もつとよくなるSDGs講座」日本の高齢者たち、地域での実践から

7月20日、長崎大学NCGMサテライト(東京都新宿区)で、「第2回もつとよくなるSDGs講座」(主催：長崎大学大学院熱帯医学・グローバルヘルス研究所)が開催された。

この講座は、2030年までの達成を目指すSDGs解決の糸口を探ることを目的に行われていた。今年度は、SDGsの取り組みの中で、特にグローバルヘルスに焦点を当てたプログラムが組まれており、日本と途上国に共通の保健医療課題への考えを深めるものとなっている。

おける高齢化の状況とSDGsの解決の糸口を探ることを目的に行われていた。今年度は、SDGsの取り組みの中で、特にグローバルヘルスに焦点を当てたプログラムが組まれており、日本と途上国に共通の保健医療課題への考えを深めるものとなっている。

人口がピークを迎えることされる40年の日本社会について「この頃には困りごとを抱えた高齢者が増加すると考えられる。例えば、エレベーターがないために、熱が出たりしても医者に駆けず、要介護になってしまつようになりリスクが大きくなる」と語った。誰がそれを助けるか、気付くかが課題だという。そして「人生100歳まで生きる時代には、家族による介護に必要とされる高齢者医療と地域包括ケアシステムの在り方について解説した。

新田氏は、今後、日本における家族構成は、夫婦世帯や一人暮らし世帯が増えていくとし、高齢者人口がピークを迎えることされる40年の日本社会について「この頃には困りごとを抱えた高齢者が増加すると考えられる。例えば、エレベーターがないために、熱が出たりしても医者に駆けず、要介護になってしまつようになりリスクが大きくなる」と語った。誰がそれを助けるか、気付くかが課題だという。そして「人生100歳まで生きる時代には、家族による介護に必要とされる高齢者医療と地域包括ケアシステム

あなたも本講座を受けてみませんか？  
本講座は、企業、教育機関関係者はもちろん、保健医療に携わる専門職の方々も参加いただけます。今後の予定、お申し込み・お問い合わせは長崎大学「もつとよくなるSDGs講座」特設サイトまで。  
<http://www.tmg.h.nagasaki-u.ac.jp/sdgs-kouza/>



講義の様子。登壇者と参加者の双方のやり取りによって議論が深まるよう席の配置も工夫されている

今回の、「日本の高齢者たち」地域での実践から」と題して、ジャーナリストの迫田朋子氏(元NHK解説委員)と、医療法人社団つくし会新田クリニック理事長・新田國夫氏が講演を行った。まず迫田氏が、日本に

今回の、「日本の高齢者たち」地域での実践から」と題して、ジャーナリストの迫田朋子氏(元NHK解説委員)と、医療法人社団つくし会新田クリニック理事長・新田國夫氏が講演を行った。まず迫田氏が、日本に

### JFPAのセミナーのご案内

## 保健事業 保健指導 明日から生かせる支援

### 第4回 データヘルス支援セミナー

## 重症化予防対策を展開するためには

医療費の多くを占める高額医療をどのように予防するかは重要な課題です。本セミナーでは未治療者、治療中者への保健事業を無理なく展開するための理論と事例を学び、高額医療を招くこととなる具体例を挙げ、それらの特徴を正確に把握する方法を議論します。

<p><b>プログラム</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>重症化予防事業の現状と課題、効果的なハイリスク、未治療者や中断者対策の実際、庁内課内の連携の仕組みなど</li> <li>高額医療費対策、対象者へのアプローチ</li> <li>面接(電話)の技術、治療中者対策の概要と実際など</li> </ul>	<p><b>開催日・開催地:</b> 2019年9月27日(金) 東京(全労連会館・平和と労働センター)</p> <p><b>時間:</b> 10:20~16:10</p> <p><b>受講料:</b> 10,000円+税 <b>定員:</b> 100人</p> <p><b>対象者:</b> 保健師、管理栄養士、医師、看護師等専門職および事務職(行政・市区町村・国保連合会担当者、健康保険組合)</p> <p><b>講師:</b> 岡山明(生活習慣病予防研究センター代表医師)、自治体より実施事例を2例発表予定</p>
---	--

### JFPAの教材のご紹介

## この教材で受診率向上!

## 特定健診を受けて生活習慣を振り返りましょう

リーフレット

インパクト満点の本教材なら、対象者に受診の大切さを印象付けられるはず。受診勧奨の際だけでなく、各種イベントなどでも配布ください。

【監修】 岡村智教(慶應義塾大学医学部衛生学公衆衛生学教室教授)  
【仕様】 A4判/8ページ/オールカラー  
【価格】 本体80円+税(多数数割引あり)



# クローズアップ 妊娠期の生活リズム改善と冷え予防

## 妊娠中に気を付けておきたい毎日の生活

妊娠すると、毎日の生活リズムや体調が気になるものですが、この時期こそ関心期へと導き、生活習慣を見直すチャンスでもあります。今回は、本会発行「妊娠中に心がけたい生活リズムの改善と早寝早起き習慣を心掛けて」・「安産のためのからだづくりと冷え予防」の内容から、妊娠期の生活習慣改善のポイントをご紹介します。

妊娠は生活を見直すチャンス！

「妊娠したら、今までのようなハードな仕事や不規則な睡眠、食事などを続けていいのか」と心配になった方からの相談に接する機会もあろうでしょう。

そんな方に出会ったら、妊娠を機にぜひこれまでの生活を再点検してみるようおすすめしてみたい。生活習慣を

見直し、からだを整えていくことで、安産にもつながります。

生活リズムを整え安産体質へ

おなかの赤ちゃんが予定日までお母さんの子宮のなかで育ち、産んだお母さんが「安産だった」と思えるお産をするためには、妊娠が分かったら、まず朝型の生活にしていくようにアドバイスしましょう。

こうして妊娠中からからだを整え、朝型の生活意識してリズムづくりしておく、出産はもち

ろん、産後の子育てにおいても母子共に元気に過ごす一助となります。妊娠中に注意することは？

妊娠中はからだの血行が悪くなりがちです。特に「冷え」には十分な注意が必要です。冷えが原因の症状には、肩こり、足のむくみ、便秘、腰痛などのほか、おなかの張り、つわりの悪化、破水しやすくなったりする点も挙げられます。からだをあたためることは、これらの症状を防ぐ上にも、産後の体力回復を早める、母乳の分泌をよくするなど母子の生活の助けとなります。

冷えを予防するには？

では、妊娠中の冷えを予防・改善するためにはどのようなことが効果的でしょうか？

ポイント1 運動  
妊娠中はウォーキングなどの有酸素運動やストレッチ、筋肉を付ける体操などをおすすめします。筋肉が付くことからの代謝がよくなり、体温も上がります。日々適度な運動を行うことで血液循環をよくし、冷え知らずの安産体質への改善が望めます。そして夜に7〜8時間程度の睡眠をと

ると内臓が休み、免疫力も上がります。ポイント2 食事  
ゆでる、煮る、焼く、炒めるなど加熱調理をした食材を「温かいうち」に食べるよう心がけましょう。からだをあたためる根菜類や香味野菜、香辛料などを上手に組み合わせるのもOKです。

ポイント3 入浴  
暑いからといって冷たい飲み物をがぶ飲みすることは控えてください。暑いからといって冷たい飲み物をがぶ飲みする

ポイント4 入浴  
毎日入浴はシャワーだけでなく、できるだけ湯船につかり、からだを芯まであたためるように入浴しましょう。からだを芯まであたためるように入浴しましょう。からだを芯まであたためるように入浴しましょう。

ポイント5 入浴  
毎日入浴はシャワーだけでなく、できるだけ湯船につかり、からだを芯まであたためるように入浴しましょう。からだを芯まであたためるように入浴しましょう。

ポイント6 入浴  
毎日入浴はシャワーだけでなく、できるだけ湯船につかり、からだを芯まであたためるように入浴しましょう。からだを芯まであたためるように入浴しましょう。

ポイント7 入浴  
毎日入浴はシャワーだけでなく、できるだけ湯船につかり、からだを芯まであたためるように入浴しましょう。からだを芯まであたためるように入浴しましょう。

ポイント8 入浴  
毎日入浴はシャワーだけでなく、できるだけ湯船につかり、からだを芯まであたためるように入浴しましょう。からだを芯まであたためるように入浴しましょう。

ポイント9 入浴  
毎日入浴はシャワーだけでなく、できるだけ湯船につかり、からだを芯まであたためるように入浴しましょう。からだを芯まであたためるように入浴しましょう。

妊婦さんへ伝えたい！

## 妊娠期の啓発に役立つ健康メモはコレ！

**生活リズムの改善**  
～早寝早起き習慣を心がけて～

仕事が終わって、妊娠中なのに寝る時間が遅くなっています。産後、産後の赤ちゃんの寝かしつけに苦労しています。少しずつ朝型の生活リズムを整えていきましょう。

どのような睡眠のとり方が正しいのか？

1 寝る前の準備は22時～23時までに済ませよう

2 寝る前の準備は22時～23時までに済ませよう

**200207 妊娠中に心がけたい生活リズムの改善**  
～早寝早起き習慣を心がけて～

監修／市川香織（助産師・東京情報大学看護学部准教授）

～安産のための～  
**からだづくりと冷え予防**

妊娠したら、今までの不規則な生活リズムや生活習慣が心配に。どうすればいいの？

**200203 ～安産のための～からだづくりと冷え予防**

監修／岡本喜代子（助産師・公益財団法人東京都助産師会館理事長）、市川香織（助産師・東京情報大学看護学部准教授）

～安産のための～  
**からだづくりと冷え予防**

妊娠したら、今までの不規則な生活リズムや生活習慣が心配に。どうすればいいの？

安産のために妊婦さん自らができること、それはいっぱいあります。生活のリズムを見直して、安産体質になれる冷え予防の知恵をご紹介します。

## まだまだあります！ 妊娠期の体調管理に気を付けたいこと

**200210 妊娠中の日常生活と胎児の発達**

妊娠中は、少しずつ変化する体に戸惑いがち。胎児の発達を理解すれば、楽しい妊娠生活の手助けになります。

監修／岡本喜代子（助産師・公益財団法人東京都助産師会館理事長）

**200210 バランスのよい食事って？ 妊娠中だからこそとりたい栄養素は？ 偏った食生活を見直すきっかけにお使いください。**

出産までの栄養と体重管理

監修／山本智美（聖母病院看護部長・妊娠発育研究会）

**200208 働く妊婦さんが気をつけたいこと**

おなかの赤ちゃんを守りながら、無理なく自分らしく働くためのアドバイス。ポイントを押さえてご紹介しています。

監修／淵元純子（ふちもと助産院院長・公益社団法人日本助産師会保健指導部会長）

**200209 働く妊婦さんが気をつけたいこと**

働く妊婦さんが気をつけたいこと

監修／淵元純子（ふちもと助産院院長・公益社団法人日本助産師会保健指導部会長）

【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（多数量割引あり）  
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の健康メモは、メモ帳のような天のり仕様。1枚ずつはがして使え、よれたり折れたりしないので、最後まできれいに使えます。とはいえ大量に配った送り送たりする時、1枚ずつはがすのは少々手間に感じることがも。そこで便利なのが、天のり裁断や、三つ折りといった手間が省ける形態での納品です。加工代が安価なので、作業時間の削減におすすめです。

**JFPA教材活用大作戦！**

大量使用に便利  
健康メモを「天のり裁断」と「三つ折り」で納品

天のり裁断加工代	20冊…6,000円 (1,000枚)	…1枚当たり6円
	40冊…7,000円 (2,000枚)	…1枚当たり3.5円
天のり裁断+三つ折り加工代	20冊…11,500円 (1,000枚)	…1枚当たり11.5円
	40冊…15,500円 (2,000枚)	…1枚当たり約8円

産婦人科医による性の健康教育「私のキーワードはこれだ！」

# 自分の命と身体を大切に

医療法人こじまレディースクリニック(京都府京田辺市) 小島 秀規

## 少子化対策としての性の健康教育

私は京都生まれ、大卒後京都府立医科大学で学んだ。卒業後、京都府立医科大学産婦人科に入局し、当時の本庄英雄教授の影響で思春期診療に携わった。大学で産婦人科の診療は時間的制約があり、思い描いた診療ができず歯がゆい思いをしていたので、思い切って分出生産できるわけでは「ない」ということを思春期から教育することが京都府の事業の趣旨です。京都府は出生率の全国ワースト5をキープして

府から府下中学校・高等学校に通知され、中学校は京都府助産師会、高等学校は京都府助産師会、高等学局のある京都府医師会に申し込みます。各事務局で講師のマッチングを行い、学校と講師の事前打ち合わせを経て、出張講座が実施されます。京都府産婦人科医会が講演内容のフォーマット作成を行い、各講師がそれをベースにアレンジして講演を行います。2016年度計5校6講演、17年度計7校7講演、18年度計6校6講演で、残念ながら無関心な学校や、年度途中のカリキュラムの修正が困難、午前中の講演希望、講師不足など課題は多いですが、実施後のアンケートは、教員、生徒共に「よい」と考えています。

## 月経痛の相談は産婦人科へ

講演後のアンケートで散見されるのは「生理痛は我慢しなくていいことが分かった」「生理痛がひどいときは産婦人科に行きます」という意見です。いまだに母親から「生理痛は我慢するも」と教えられる生徒もいること、出張講座の意義は大きいと言え、生活習慣という観点から、月経痛は

## 人は失敗しながら生きていく

最後に提示するスライドに「他人への思いやり」が大切にされています。彼らは今後、失敗しながら生きていくことを覚悟し、前を向いて進んでいく。その中で最も大切にしたいことは、「自分の命と身体を大切にすること」です。命には大切なことです。その

上で「他人への思いやり」が大切にされています。彼らは今後、失敗しながら生きていくことを覚悟し、前を向いて進んでいく。その中で最も大切にしたいことは、「自分の命と身体を大切にすること」です。命には大切なことです。その

## これからの人生、失敗することは何度でもあります



でも失敗した時に学べることもたくさんあります。その時に感じた苦しみ、痛み、悲しみなどのつらい経験をしたときに、

自分の命と身体を大切に  
他人への思いやり  
を忘れないでください。

小島氏が毎回の講演で最後に提示するスライド。性教育を通して、自分を大切にすることが今後の人生を支える基盤になることを伝えている

「生理痛がひどいときは産婦人科に行きます」という意見です。いまだに母親から「生理痛は我慢するも」と教えられる生徒もいること、出張講座の意義は大きいと言え、生活習慣という観点から、月経痛は

最後に提示するスライドに「他人への思いやり」が大切にされています。彼らは今後、失敗しながら生きていくことを覚悟し、前を向いて進んでいく。その中で最も大切にしたいことは、「自分の命と身体を大切にすること」です。命には大切なことです。その

1973年に始められた本研修会は10月で開創500回の節目を迎えます。これを記念して講演後に懇親会も開催します。ぜひご参加ください。

【講師】北村邦夫(本会理事長/家族計画研究センター所長)  
【内容】恋愛・性交・避妊・妊娠・中絶・性感染症・出産・不妊・育児と

【日時】10月8日(火)10時~12時  
【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：4千円(会員以外で参加希望の方は必ず本会HPの専用申込書で事前に申請してください)  
【問い合わせ・申し込み】03(3269)4785

【お問い合わせ・申し込み】03(3269)4785

【お問い合わせ・申し込み】03(3269)4785

## 今月の人 | 小島 秀規

1995年、京都府立医科大学卒業、同大産婦人科医局入局。2004年、同大大学院学位取得にて卒業、京都府立与謝の海病院、上記大学助教を経て06年4月より現職。日本産科婦人科学会専門医、日本東洋医学会専門医、京都産婦人科医会理事。



## 第18話 國井長次郎の「経口避孕药」論

本会創設者の國井長次郎は、慶應義塾大学文芸科出身。その國井が、「家族計画」(1964年8月20日号)の「えび散歩道で経口避孕药」を話題にしている。結論から言えば、経口避孕药の承認に対して時期尚早の立場をとっておられ、当時48歳の國井の発言が、本会のスタンスであったこととは否めない。以下、原文のまま紹介したい。

省もずいぶん慎重で、五年前から委員会をつくり、またかなり厳重なデーターを設けたが、最近はこの規準もパスした材料がそろった。これは薬務局としては許可せざるを得ない破目に追い込まれたといえる。しかし、反対論の方の言い分は、単に薬理学、医学上の研究検討が済んだとしても、それだけで許可になるべき性質のクスリではないという。

かつて、生ワク問題では尻こみばかりしていた役人さんが、こんどの避妊薬では乗り気(?)になつてくるのも妙な話。どこに「尻こみ」すべきであり、どこに「乗り気」になるべきか、そのピンポイントが全く合っていない。それにこれは私の考えたが、営々十数年も苦労してきた実地指導員の制度をどうするつもりなのか。彼女たちを政府は平気でふみにじるつもりなのか。許可するつもりなら、それによって当然おこってくる実地指導員を、どこかに変換させることも併せて考えられるらねばならぬ。(後略)

1964年8月20日号)「家族計画」第175号

【お問い合わせ・申し込み】03(3269)4785

## 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



**FAMILY PLANNING SUPPLEMENT**

### 葉酸 PLUS+

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

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の健康のため、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。

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。

《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

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：サブリードジャパン株式会社