

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

Reproductive Health

一般社団法人  
JFPOA 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



北村邦夫 本会会長

1999年6月承認、9月発売となった低用量経口避妊薬、いわゆるピルのことですが、本会の承認・発売から20年

低用量経口避妊薬(ピル)の承認・発売から20年

令和元年度健やか親子21全国大会(母子保健家族計画全国大会)が、

「みんなが主役!」地域みんなで支える子育てをテーマに、千葉県千葉市において開催されます。

また、このたび、本大会において栄えある表彰をお受けになられる皆様方へ、長年にわたり母子保健・家族計画の分野において、多大なるご尽力を賜った方々であり、ここに深く感謝の意を表しますとともに、心からお祝い申し上げます。

機関紙「家族と健康」でも、昨年の4月から「ピル承認秘話」わが国のピル承認がこれほど遅れた理由、国際家族計画連盟の創設者であるマーガレット・ヒギンズ・サンガー(1879~1966)が来日して、ピルに関する最新情報が発表されました。その後、米国がピルを承認したのは1960年。わが国の場合、米国から遅れること39年、日本での研究がスタートしてから44年の月日が流れていました。国連加盟国中、ピルが承認さ

れたのが最も遅れた国だと聞いております。そのピルが発売されてから20年ほど経過しました。国連が発表した「避妊法普及2018」によれば、15~49歳の婚姻関係・同棲関係にある女性という条件付きですが、オランダやカナダで

国が発表した人口動態統計(速報)によれば、1月から7月の出生数は前年同期比5.9%減の51万8590人となっております。出生数が100万人を割ったのが16年19年には90万人を割るのではないかと推測されてお

り、少子化傾向がますます加速しています。産むか、産まないかは、個人の問題であり、産みたい時に産めるように、産めないのであれば確実な避妊をという意味で、本会は長年にわたって、「Every child a wanted child」を理念として掲げて参りました。

しかし、晩婚化・晩産化が進行する今日、希望した時に希望した数の子どもを授かることが叶わない方が見受けられるようになってきています。結婚すれば子どもがで

この9月に本会は、緊急避妊を必要としている約600件のアクセスがある。検索の際には、スマートフォンやパソコンの位置情報を使うこともできる。現在地から一番近いの受け入れが可能な診療時間や、予約が必要か

た、近い将来生まれるかもしれない子どもを健康に育てたい。子どもを健康に育てたい。子どもを健康に育てたい。子どもを健康に育てたい。

一方、今日私たちのリプロダクティブ・ヘルスの向上が脅かされています。子宮頸がんの一次予防として有用なヒトパピローマウイルス(HPV)ワクチンの積極的接種奨励が、13年6月以来

この数は、1年間における交通事故死亡者の数に匹敵しています。日本人女性の83人に1人が子宮頸がんを発症し、しかも、30~40歳が罹患のピークになっていることか

本会は今後ともリプロダクティブ・ヘルスの啓発と普及活動を積極的に推進して参りますので、皆様のなお一層のご支援とご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。大会に寄せたご挨拶とさせていただきます。

緊急避妊薬処方施設の検索サイトオープン

日本家族計画協会

スマートフォン用サイトへはこちら

https://www.jfpa-clinic.org/s/you-access

た、近い将来生まれるかもしれない子どもを健康に育てたい。子どもを健康に育てたい。子どもを健康に育てたい。子どもを健康に育てたい。

一方、今日私たちのリプロダクティブ・ヘルスの向上が脅かされています。子宮頸がんの一次予防として有用なヒトパピローマウイルス(HPV)ワクチンの積極的接種奨励が、13年6月以来

この数は、1年間における交通事故死亡者の数に匹敵しています。日本人女性の83人に1人が子宮頸がんを発症し、しかも、30~40歳が罹患のピークになっていることか

本会は今後ともリプロダクティブ・ヘルスの啓発と普及活動を積極的に推進して参りますので、皆様のなお一層のご支援とご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。大会に寄せたご挨拶とさせていただきます。

た、近い将来生まれるかもしれない子どもを健康に育てたい。子どもを健康に育てたい。子どもを健康に育てたい。子どもを健康に育てたい。

一方、今日私たちのリプロダクティブ・ヘルスの向上が脅かされています。子宮頸がんの一次予防として有用なヒトパピローマウイルス(HPV)ワクチンの積極的接種奨励が、13年6月以来

この数は、1年間における交通事故死亡者の数に匹敵しています。日本人女性の83人に1人が子宮頸がんを発症し、しかも、30~40歳が罹患のピークになっていることか

本会は今後ともリプロダクティブ・ヘルスの啓発と普及活動を積極的に推進して参りますので、皆様のなお一層のご支援とご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。大会に寄せたご挨拶とさせていただきます。

た、近い将来生まれるかもしれない子どもを健康に育てたい。子どもを健康に育てたい。子どもを健康に育てたい。子どもを健康に育てたい。

令和元年度  
健やか親子21全国大会  
(母子保健家族計画全国大会)  
11月7日(木)  
8日(金)開催



健やか親子21

## 全国大会によせて

一般社団法人日本家族計画協会会長・理事長 北村 邦夫

## プレコンセプション・ケアの推進

子どもを授かることが叶わない方が見受けられるようになってきています。結婚すれば子どもがで

一方、今日私たちのリプロダクティブ・ヘルスの向上が脅かされています。子宮頸がんの一次予防として有用なヒトパピローマウイルス(HPV)ワクチンの積極的接種奨励が、13年6月以来

この数は、1年間における交通事故死亡者の数に匹敵しています。日本人女性の83人に1人が子宮頸がんを発症し、しかも、30~40歳が罹患のピークになっていることか

# 広告



健やか親子21

# 令和元年度 健やか親子21全国大会 (母子保健家族計画全国大会)

## 被表彰者

令和元年度母子保健・家族計画功労者の表彰式が、来る11月7日(木)、千葉県千葉市で開催される「令和元年度健やか親子21全国大会(母子保健家族計画全国大会)」において執り行われます。本大会会長表彰、厚生労働大臣表彰の被表彰者は次の通りです(敬称略)。

### 日本家族計画協会 会長表彰

青森県	片桐 清一	三重県	水本 明子	浜松市	小川 さゆり	愛媛県	竹場 妙
岩手県	佐々木美智穂	滋賀県	森田 由佳	名古屋	江部 昌子	福岡県	佐伯 直子
宮城県	佐々木 真弓	鳥取県	大江 五美	福岡県	岸本 喜代子	福岡県	和田 浩三
茨城県	飯村 伶子	岡山県	三澤 みどり	福岡県	河合 ゆみ	福岡県	宮原 研一
栃木県	岡崎 浩子	山口県	三村 みゆり	福岡県	結城 典子	福岡県	吉崎 房子
群馬県	飯田 裕子	香川県	鈴木 富子	福岡県	中園 登志江	福岡県	坂口 祐助
埼玉県	有田 洋子	愛媛県	渡辺 千景	大分市	高橋 典子	福岡県	樋口 奈美江
神奈川県	富宅 真理子	佐賀県	古川 潤哉	本部推薦	高波 眞佐治	福岡県	熊本 俊則
新潟県	五十川 寿子	長崎県	井手 光子	本部推薦	松井 康絵	福岡県	岩元 妙子
富山県	桑間 直志	鹿児島県	麻生島 愛子	本部推薦	宮崎 千恵子	福岡県	嶺井 ミツ
石川県	加藤 純子	鹿兒島県	上野 省子	本部推薦	米沢 宏	福岡県	金城 絹子
福井県	木村 祐子	千葉県	足立 千賀子	本部推薦	渡會 睦子	福岡県	泉川 良範
山梨県	佐藤 和子	神奈川県	藤井 あゆみ	本部推薦	持田製菓株式	福岡県	秋山 千枝子
静岡県	石井 直子	川崎市	鈴木 純子	本部推薦	持田製菓株式	福岡県	木下 隆二
愛知県	野村 誠二	相模原市	鈴木 純子	本部推薦	持田製菓株式	福岡県	安達 久美子
		新潟市	小田 容子	本部推薦	持田製菓株式	福岡県	睦子
				本部推薦	持田製菓株式	福岡県	睦子
				本部推薦	持田製菓株式	福岡県	睦子

### 厚生労働大臣表彰

青森県	後藤 高志	神奈川県	村上 明美	島根県	上野 繁子	富山県	水見市母子保健
青森県	宮本 由美子	新潟県	高橋 かずえ	岡山県	佐藤 千津子	富山県	水見市母子保健
岩手県	乙部 陵子	新潟県	石黒 佳子	岡山県	有田 順子	富山県	水見市母子保健
岩手県	金野 みか子	福井県	本保 喜康	山口県	春永 美知子	富山県	水見市母子保健
栃木県	大塚 純子	長野県	瀬戸 百合子	山口県	堀 勢津子	富山県	水見市母子保健
群馬県	羽鳥 則夫	岐阜県	川手 幸子	山口県	多田 みち子	富山県	水見市母子保健
群馬県	常見 理英	静岡県	石原 恒明	香川県		富山県	水見市母子保健
埼玉県	金子 マサ子	静岡県	神崎 江利子	香川県		富山県	水見市母子保健
埼玉県	大河内千鶴子	愛知県	加藤 千豊	香川県		富山県	水見市母子保健
埼玉県	野本 幸弘	愛知県	津村 治男	香川県		富山県	水見市母子保健
埼玉県	長又 則之	愛知県	日置 千春	香川県		富山県	水見市母子保健
埼玉県	高森 妙子	三重県	小林 良隆	香川県		富山県	水見市母子保健
埼玉県	恩田 恵	滋賀県	古川 洋子	香川県		富山県	水見市母子保健
千葉県	岡田 明子	京都府	大島 正義	香川県		富山県	水見市母子保健
千葉県	飯島 睦子	大阪府	笠松 賢實	香川県		富山県	水見市母子保健
千葉県	八田 真理子	大阪府	阿部 小百合	香川県		富山県	水見市母子保健
千葉県	河上 千恵子	兵庫県	高橋 八重子	香川県		富山県	水見市母子保健
神奈川県	武安 宣明	兵庫県	石谷 暢男	香川県		富山県	水見市母子保健
神奈川県	加藤 葉子	兵庫県	苗村 十至子	香川県		富山県	水見市母子保健
神奈川県	曾根 真由美	兵庫県		香川県		富山県	水見市母子保健



昨年度健やか親子21全国大会、式典の様子

### あなたの職場で生きる「メンタルヘルス」全6回

#### 第4回 上手なお酒の飲み方

ジャパンEAPシステムズ 顧問 米沢 宏

そろそろ忘年会のシーズンが近づいてきました。お酒は気持ちが高揚させ、仲間との会話がはずみ、場を盛り上げます。料理もより美味しくなります。しかし飲み過ぎが心身の健康を害することにもつながります。お酒を上手に飲むには、何を飲めばいいのでしょうか。

●アルコールの濃度を急げない  
まず大事なことは、アルコールの血中濃度を急激に上げないことです。一気に飲みをしない、「駆けつけ三杯」をしない、濃度の低いアルコール飲料を選ぶ、ゆっくりと味わって飲む、などを心がけてください。

●アルコールの濃度を急げない  
まず大事なことは、アルコールの血中濃度を急激に上げないことです。一気に飲みをしない、「駆けつけ三杯」をしない、濃度の低いアルコール飲料を選ぶ、ゆっくりと味わって飲む、などを心がけてください。

●1日の飲酒は2合まで  
もう一点は、飲み過ぎないことです。図1をご覧ください。健康リスクがほぼゼロと考えられる飲酒量は1日0.5合以内で、飲酒量が増えるほど病気のリスクが増えます。特に1日の飲酒量が3合を超えるとリスクが高まりますので、飲酒は2合までを意識します。宴会など多く飲みそうな日も3合までを心掛けてください。

最後に、心身の健康を害さない上手なお酒の飲み方を表1にまとめました。どうぞみんなが楽しめる忘年会で良い年末をお過ごしください。

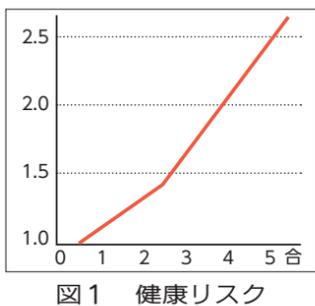


図1 健康リスク

表1 上手なお酒の飲み方

- 合言葉は1日2杯(2合)まで
- 水やお茶を用意して交互に飲む
- 小さなグラスにする
- 低濃度のお酒を選ぶ
- 食べながら、会話しながら、味わって飲む
- その日のうちに切り上げる



図2 酒量換算の目安 ( )内はアルコール度数

# 広告

# 海外情報クリップ

## ◆オーストラリアの研究報告

HPVワクチンは、初めから予防ワクチンとして2006年から使用が開始され、接種方法は一定の期間を空けて3回行うことになっています。

## HPVワクチンの最近の情報

早くからワクチンが学校ベースで定期接種されているオーストラリアでは、公衆衛生の目標としてきた子宮頸がんが激減したことから、接種回数と予防効果に関するこれまでの成績をメルボルン大学が中心となって検討することになりました。今回発表された報告によると、接種開始年からの14年までに子宮頸がんスクリーニングを受けた女性千人に対し、前がん病変(CIN2以上)が診断された割合は、3回接種8・5人、2回接種

9・6人、1回接種10・3人、ワクチンを接種していない女性13・2人という結果となり、1回接種だけでもかなりの予防効果が出ていることが分かりました。この理由については、スクリーニングを受けた女性の年齢が比較的高く、すでにHPVに暴露された女性の割合が高かったこと、一方、最近ではHPVに暴露されていない(HPVナイレ)の女性の割合が上昇したため、回数による差が縮小したことが考え

られています。また、1回のみの接種者と3回の接種者の背景に違いがある可能性も指摘されました。加えてワクチンを接種した人が増えるに従って、集団内のパピローマウイルス感染者が減少するため、接種回数に関係なく、また接種をしていなくても感染リスクは低下していきます。現在、投与回数による感染予防効果や免疫力、つまり抗体価の長期間の持続を検証する臨床試験(Kreimer 2018)が進

行中です。その詳細が分るまで、現在のワクチン接種基準(世界保健機関では14歳以下で健康で免疫力低下がなければ2回接種は継続されます。良い結果が出れば、これまでは費用や通院の負担から接種を受けられなかった適齢期の男女がより受診しやすくなること研究グループは期待を込めてコメントしました。参考 Brotherton JML, Papiionavirus Research 8 2019.

## 月経中の性行為

### ◆子宮内膜症・感染症との関連性

月経時の子宮は内膜が剥がれ落ちて出血している状態が数日間続き、そのため、剥がれた内膜が子宮内から卵管に逆

走した場合に子宮内膜症が発生する可能性があるという学説があります。このことから月経中の性交が、この逆走現象をさらに起こしやすくするのではないかとこの点を検討した報告があります。最近発表されたイランの症例対照研究の結果では、内膜症のある女性はそうでない女性に比べて月経中の性交をしたという割合が有意に高いことが報告されました。

問診で性交の習慣と性交時の状態を調査した結果、子宮内膜症と関連性のあったケースは、膣性交の場合と膣以外の性的接触を含めて、いずれも女性のオルガズムが伴っていたということです。オルガズムで平滑筋が律動的に収縮し、逆走を促進するのではないかと推察されています。

その一方で子宮内膜症と月経時性交を調査した別の報告(Meadough, 2002)では、オルガズムを伴った場合でも、子宮内膜症の割合は月経時性交をした女性に比べて、子宮頸管への感染率が約12倍高かったことが米

国カリフォルニア大学の調査から分かりました。このようリスクがある一方、インディアナ大学が行った思春期女性の調査では、月経時性交にのみかかわらずコンドームを着用する割合は30%を下回っていました。その理由として月経時性交で下回っているという、誤った考えがあるのではないかと思われる。

参考 Mollazadeh S, et al. Int J Fertil Steril 2019 Oct13(3).

## 新しい避妊法が求められている

### ◆地球規模の問題

デボラ・アンダーソン氏は、ボストン大学医学部産婦人科教授で微生物学の専門家です。現在アンダーソン氏の研究室では、植物由来の抗体(Plantibody)を使った、新しい避妊薬の開発に取り組んでいます。すでに多くの種類の避妊薬があり、先進国では人口増加のピークが過ぎている中で、新しい避妊薬が必要なのではないでしょうか。

その答えをアンダーソン氏は医学雑誌NEJMの論説に発表しました。雑誌社のインタビューで

「いま世界全体で1年間に約2億1千万件の妊娠が発生していますが、何と40%が意図しない妊娠とされているのが現状です」。さらに「これら不幸な妊娠の割合は、経済的貧困国の39%に達し、富裕国は47%と差がないのです」。先進国の人口減少が見られるといえども「世界人口が平衡するのは21世紀半ば、国連の推計では現在の77億から2050年までに90億、今世紀末には112億と予測されています。地球温暖化などの悪影響を考えるとこれは全地球的な環境・食料問題だと思えます」。

避妊薬が新たに必要ない理由について「意図しない妊娠の多くは若い女性で性教育を受けられず避妊薬も入手できないからです」と。そして「性教

育をもっと拡大することはもちろんですが、私どもがいま取り組んでいる避妊薬は、2種類の植物由来抗体を膣フィルムに組み入れたもので、ヘルペスウイルスやHIVを中和し、同時に精子を無力化する(30秒で精子同士が結合し不活化する)という、画期的な多目的予防法(MPT)です」と解説しています。

アンダーソン氏は、自身を科学者であり薬理学者であるとしています。サンディエゴ市のバイオ企業と共同で新薬の開発を進めています。成功すればいずれは世界中の女性が必要と思ったときに処方箋なしで、しかも安価に入手できるようにしたいと述べました。

参考 Deborah A. NEJM 381 397-399. 【翻訳Office Ob-Gyn】



市谷クリニックへようこそ! 避妊に失敗すること、当然、あり得ること。避妊なしのセックスは、当然、あり得ること。避妊なしのセックスは、当然、あり得ること。避妊なしのセックスは、当然、あり得ること。避妊なしのセックスは、当然、あり得ること。

避妊に失敗すること、当然、あり得ること。避妊なしのセックスは、当然、あり得ること。避妊なしのセックスは、当然、あり得ること。避妊なしのセックスは、当然、あり得ること。

避妊に失敗すること、当然、あり得ること。避妊なしのセックスは、当然、あり得ること。避妊なしのセックスは、当然、あり得ること。避妊なしのセックスは、当然、あり得ること。

避妊に失敗すること、当然、あり得ること。避妊なしのセックスは、当然、あり得ること。避妊なしのセックスは、当然、あり得ること。避妊なしのセックスは、当然、あり得ること。

避妊に失敗すること、当然、あり得ること。避妊なしのセックスは、当然、あり得ること。避妊なしのセックスは、当然、あり得ること。避妊なしのセックスは、当然、あり得ること。

避妊に失敗すること、当然、あり得ること。避妊なしのセックスは、当然、あり得ること。避妊なしのセックスは、当然、あり得ること。避妊なしのセックスは、当然、あり得ること。

避妊に失敗すること、当然、あり得ること。避妊なしのセックスは、当然、あり得ること。避妊なしのセックスは、当然、あり得ること。避妊なしのセックスは、当然、あり得ること。

避妊に失敗すること、当然、あり得ること。避妊なしのセックスは、当然、あり得ること。避妊なしのセックスは、当然、あり得ること。避妊なしのセックスは、当然、あり得ること。

避妊に失敗すること、当然、あり得ること。避妊なしのセックスは、当然、あり得ること。避妊なしのセックスは、当然、あり得ること。避妊なしのセックスは、当然、あり得ること。

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

自分を守る方法を、機会あるごとに学べるよう役割を果たしていきたいと思っています。

【思春期・FPホットライン相談員 松丸アキ】

自分を守る方法を、機会あるごとに学べるよう役割を果たしていきたいと思っています。

自分を守る方法を、機会あるごとに学べるよう役割を果たしていきたいと思っています。

自分を守る方法を、機会あるごとに学べるよう役割を果たしていきたいと思っています。

# 広告

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 56

# ハッピーな性と生

女性クリニックWe富山(富山県富山市)

若杉 聡美

## 大人がお手本になれていない現状

「40歳になったので、そろそろ子どもをつくらうと思って3か月ぐらい頑張っているのですが、なかなか妊娠しません。以前に比べると生理の量も減ってきたし、間隔も短くなってきたので心配で来ました」

「結婚はいつですか?」  
「35歳で結婚したので、しばらくは仕事も忙しく、子どもはいいかなって思っていたのですが、毎日のように診察室で」

「久しぶりの性交で、夫が避妊してくれなかったんです。もう35歳だし、まさかできると思っ

「3人も子どもがいるので、もう産めません。中絶したいのですが」  
「避妊は?」  
「久しぶりの性交で、夫が避妊してくれなかったんです。もう35歳だし、まさかできると思っ



思春期の子どもたちに向けて講義を行う若杉氏

「35歳で結婚したので、しばらくは仕事も忙しく、子どもはいいかなって思っていたのですが、毎日のように診察室で」

「久しぶりの性交で、夫が避妊してくれなかったんです。もう35歳だし、まさかできると思っ

「3人も子どもがいるので、もう産めません。中絶したいのですが」  
「避妊は?」  
「久しぶりの性交で、夫が避妊してくれなかったんです。もう35歳だし、まさかできると思っ

「35歳で結婚したので、しばらくは仕事も忙しく、子どもはいいかなって思っていたのですが、毎日のように診察室で」

## 母子保健指導員研修会

のご案内

12月 第502回

LD・ADHD・高機能自閉症児のソーシャルスキルを育む教育・生活サポートガイド

【日時】12月10日(火) 13時30分～15時30分  
【内容】発達障害のある子どもに関する理解と、具体的な関わり方など  
【講師】竹田 契一先生(大阪医科大学LDセンター)

1月 第503回

いざという時の災害対策

【日時】2020年1月14日(火) 13時30分～15時30分  
【内容】災害に備えママや支援者ができる具体的な対策など  
【講師】上古原 良実先生(厚生労働省/小児救急看護認定看護師)

【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、保育士、栄養士等有資格者

【参加費】会員…無料  
非会員…当日4,000円(税込)  
(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】  
TEL 03(3269)4785  
FAX 03(3267)2658

「久しぶりの性交で、夫が避妊してくれなかったんです。もう35歳だし、まさかできると思っ

「3人も子どもがいるので、もう産めません。中絶したいのですが」  
「避妊は?」  
「久しぶりの性交で、夫が避妊してくれなかったんです。もう35歳だし、まさかできると思っ

「35歳で結婚したので、しばらくは仕事も忙しく、子どもはいいかなって思っていたのですが、毎日のように診察室で」

# 広告