

一般社団法人 日本家族計画協会
リプロ・ヘルス推進事業本部
健康教育推進本部
協力：公益財団法人予防医学事業中央会
〒162-0843 東京都新宿区西谷田町1-10 保健会館新館
電話03(3269)4727 FAX03(3267)2658 http://www.jfpa.or.jp
発行人：近 泰男 編集人：櫻田 忠宏 henshu@jfpa.or.jp
毎月1回1日発行 年購読料¥3150 1部¥315円共

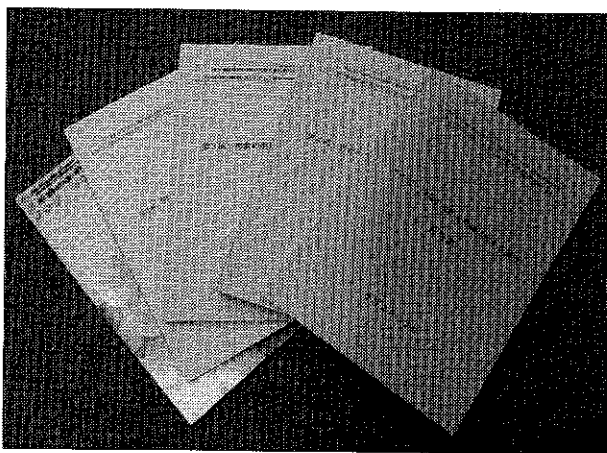
家族と健康

健康教育情報紙

JFOAは5Aの実現を目指します!
1. Adolescent 思春期保健の推進
2. Abortion 人工妊娠中絶の防止
3. Access どこでも誰もがサービスを受けられる
4. Advocacy 啓発・提言活動
5. AIDS STD及びHIV/エイズの予防

本会、24年度事業計画・予算承認

一般社団法人として新たなスタート切る



今年度は第6回男女の生活と意識に関する調査を実施

- 平成24年度 本会事業計画概要
I 公益目的支出計画
1. 調査・研究
2. 電話相談
3. 啓発
4. 表彰
5. 全国大会
6. 研修

- II リプロダクティブ・ヘルス推進事業
1. 機関紙の発行
2. 指導者の養成
3. 緊急避妊法適正使用セミナーの開催

- 4. 海外来訪者の受け入れ
5. 東日本大震災被災地の女性・妊産婦への支援
6. 関係団体との協力
7. 家族計画研究センターの開催

算増額に繋げた迫力ある
説得には凄みがあった。
▼長野県C市では、助産師の家族計画指導に本会のコンドームが大量に使用された。これが地元

本会の平成23年度第2回理事会・総会が3月22日、東京・新宿区のホテルグランドヒル市ヶ谷で開催された。社団法人から一般社団法人へ移行し、新たなスタートを切る平成24年度の事業計画と収支予算が承認された。事業計画の概要は次の通り。

ブロック別母子保健事業
研修会の開催
7. 国際協力
IPPF-ESEAOR
(国際家族計画連盟東・東南アジア・オセアニア地域)会議の出席

んと子どもの元気セミナー
1、第97回受胎調節実地指導員認定講習会、第39回中高年女性保健セミナー、第14回自己効力感(セルフエフィカシー)を高める主体的な行動変容を促す健康啓蒙セミナー、保健指導力アップセミナー、行動変容実践のための保健指導者養成セミナー、ベジティブコース・スキルアップコース、ショートセミナー

▼昭和40年代頃まで、地域の母子保健、家族計画の個人指導は開業助産師が重要な役割を担っていた。筆者も当時は、こうした指導の現場に立ち会った指導は今も鮮烈に心に残っている。
▼宮城県A市は遠洋漁業が主要産業で、夫は長期にわたり家を留守にする。数か月ぶりに帰宅した夫はコンドーム法を嫌がり、避妊の協力がなかなか得られない。そこでA助産師は、女性が自ら使用できるペッサリー法を普及させるため夜間の家庭訪問を繰り返し行い、根気強く使用法を指導。結果、この地区のほとんどの妻がペッサリー法を使用するようになった。

今月のページ

- いわて思春期研究会の活動
赤ちゃんを揺さぶらないで
乳幼児揺さぶられ症候群(SBS)の予防
第38回中高年女性保健セミナーより
中高年期のセクシユアル・ヘルス
女性のための栄養指導②
若い女性の食生活の実態とアドバイス方法
海外情報クリップ
避妊教育ネットワークリレートーク



トピック

児童虐待
昨年の警察相談件数
3,694件

警察庁は4月12日、平成23年中の警察安全相談件数の状況を公表した。平成23年中の警察安全相談の取り扱い件数は146万1049件で、前年に比べ6万2060件(4.4%)増加した。
相談内容をみると、防犯上の問題、迷惑電

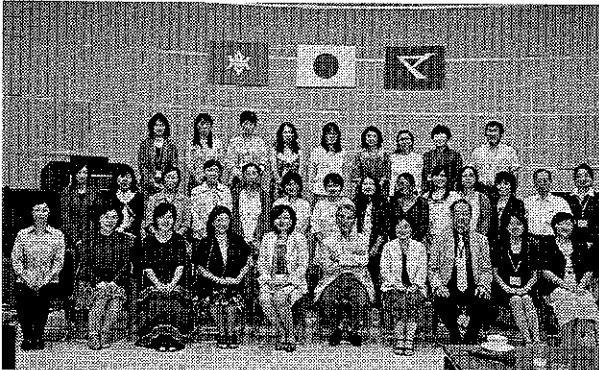
自分のリズムで生きる
Living by your own rhythm.
このサイトは、低用量経口避妊薬(OC)についての正しい知識を身につけていただくことを目的としています。
ウェブサイト
http://www.oc-rizum.jp
MSD株式会社
製造販売元 [資料請求先]
〒102-8667 東京都千代田区九段北1-13-12 北の丸スクエア
http://www.msd.co.jp/

いわて思春期研究会の活動

いわて思春期研究会 会長 小林 高

設立の経緯

平成4年度に当時の岩手県盛岡保健所(現在の岩手県保健所)で開催された「いわて思春期研究会」の前身である。2か月に1回お弁当を食べながら、思春期の課題などについて、医療・保健・人科医、小児科医、精神科医、保健所長の4人が発起人となり「思春期研究会」を設立した。これに「いわて思春期研究会」の前身である。2か月に1回お弁当を食べながら、思春期の課題などについて、医療・保健・



<いわて思春期研究会>

代表: 小林 高
 設立: 平成21年9月5日
 会員数: 97人
 連絡先: 〒020-0173
 岩手県岩手郡滝沢村滝沢字菓子152-52
 岩手県立大学看護学部福島裕子研究室内
 「いわて思春期研究会」事務局
 TEL 019-694-2280 FAX 019-694-2281
 e-mail yhukusim@iwate-pu.ac.jp

全国各地で、思春期保健を推進する「思春期研究会」が立ち上がり、領域を超えたネットワークが作られています。今号では、岩手県の「いわて思春期研究会」の活動を報告いただきました。(編集部)

り、平成19年にやむを得ず「思春期研究会」は解散することになった。思春期の問題を関係者が一同に話し合う場がなくなるとは、残念なことであった。そこで、有志(小林、秋元、福島、奥寺)が発起人となり「いわて思春期研究会」を設立することにした。発起人でも集まり、会の発足や設立総会に向けた準備に奔走した。会則を作成し、理事会を組織し、平成21年6月5日に設立総会を開催し、平成21年9月5日に「いわて思春期研究会」が発足した。

会の目的は、「岩手県の思春期支援に興味のある多様な職種、多様な人々が集い、思春期に関する研究や知識の普及及び関係事業の発展を図り、岩手県における思春期の健康支援を確立すること」である。詳しくは本会HPをご覧ください。

【開催日】6月3日(日) 対象者: 思春期に携わる専門家(保健師、助産師、看護師、養護教諭、看護教員など) 【参加費】1万5000円 【SRHセミナー100回記念大会】 低用量経口避妊薬の承認・発売を機に、平成11年度から各地で開催してきた「避妊」と「性感染症予防」をテーマにしたセミナーは、本年7月21

の一回で100回目を迎えます。長年にわたって開催してきましたのも、参加者、講師をはじめ、関係各位のご支援の賜物です。この記念大会を感謝祭と位置づけ、魅力的なイベントを企画しておりますので、奮ってご参加ください。(詳細は下段の広告欄参照)

とをきっちり伝えること、会員の「医療・保健・教育・福祉などあらゆる分野から、あらゆる職種が会員になっている。研究会では、理事が①研修部の調査研究部②広報部③それぞれ所屬し、事業の企画・運営をしていく。研修部は、年2〜3回の研修会の企画・運営を行い、最新の知識の普及や会員相互の交流を深める機会を設けている。調査研究部は、平成22年、23年に岩手県立大学地域課題研究の助成金を受けて「岩手県の若年層の性行動・性意識と調査」を実施予定だった。しかし、東日本大震災の発生により調査活動は中止となった。調査再開時期は、今は未定であるが、この調査により岩手県の現状が明らかとなり、今後の思春期保健対策の基礎資料にできると期待される。

設立総会特別講演では、家坂清子先生から、発達段階に応じた系統的な性教育を具体的にお話しただき、その中で教師、保護者、専門職が連携することが一番大事な点であり、大人になると携わることがある。この調査の意味は自立ができるかどうかであった。次の世代を産み育てられるかどうかというこ

のケアの状況と対応について学んだ。参加者からは、災害関係の研修でもタイムリーな内容で良かったと好評だった。今後に向けて、今までも同様、定期的な研修会の開催や会報の発行により、県内の思春期保健に関する専門職の情報交換の場を提供し、さらなる連携を深めていきたい。また、震災によりいったん中断している「岩手県の若年層の性行動・性意識とその背景・要因に関する調査」を適切な時期に実施し、その結果を元に、今後の活動も検討して行く予定である。さらには「健やか親子21」の指標の到達度も意識しながら活動を続けていきたいと考えている。

終わりになりました。全国からの多数のご支援本当にありがとうございました。

セミナー情報 SRHセミナー100回記念大会

▼第10回思春期保健相談士学術研究会
 毎年6月に行われております。思春期保健相談士学術研究会の開催が1か月後に迫ってまいりました。今年「思春期保健」対策の強化と健康教育の推進」をテーマに、松室寿美東室婦人クリニック院長が大会長を務め、竹内正人同クリニック副院長、本会の北村

邦夫が基調講演をいたします。松室大会長からは「思春期妊娠と高年齢妊娠」の題で、思春期妊娠や高年齢妊娠の問題点、いつかは子どもを持ちたいと思っている方へのアドバイス等を中心にお話しいただきます。

北村所長からは「避妊と性感染症予防」の題で、平成23年度厚生労働科学研究の「性感染症罹患者の性意識並びに行動

様式に関する研究」から、最新の調査結果のご紹介と、指導者として若者達に緊急避妊薬や低用量経口避妊薬をどう教えるかについてお話しさせていただきます。

思春期に携わる方はぜひ新たな知識を習得すべくご参加ください。また、本大会では思春期保健をテーマとした演題報告がござります。地域の活動をjついで、今後

の活動のヒントを見つけていただけたら幸いです。

【開催日】6月3日(日) 対象者: 思春期に携わる専門家(保健師、助産師、看護師、養護教諭、看護教員など) 【参加費】1万5000円 【SRHセミナー100回記念大会】 低用量経口避妊薬の承認・発売を機に、平成11年度から各地で開催してきた「避妊」と「性感染症予防」をテーマにしたセミナーは、本年7月21

の一回で100回目を迎えます。長年にわたって開催してきましたのも、参加者、講師をはじめ、関係各位のご支援の賜物です。この記念大会を感謝祭と位置づけ、魅力的なイベントを企画しておりますので、奮ってご参加ください。(詳細は下段の広告欄参照)

とをきっちり伝えること、会員の「医療・保健・教育・福祉などあらゆる分野から、あらゆる職種が会員になっている。研究会では、理事が①研修部の調査研究部②広報部③それぞれ所屬し、事業の企画・運営をしていく。研修部は、年2〜3回の研修会の企画・運営を行い、最新の知識の普及や会員相互の交流を深める機会を設けている。調査研究部は、平成22年、23年に岩手県立大学地域課題研究の助成金を受けて「岩手県の若年層の性行動・性意識と調査」を実施予定だった。しかし、東日本大震災の発生により調査活動は中止となった。調査再開時期は、今は未定であるが、この調査により岩手県の現状が明らかとなり、今後の思春期保健対策の基礎資料にできると期待される。

設立総会特別講演では、家坂清子先生から、発達段階に応じた系統的な性教育を具体的にお話しただき、その中で教師、保護者、専門職が連携することが一番大事な点であり、大人になると携わることがある。この調査の意味は自立ができるかどうかであった。次の世代を産み育てられるかどうかというこ

のケアの状況と対応について学んだ。参加者からは、災害関係の研修でもタイムリーな内容で良かったと好評だった。今後に向けて、今までも同様、定期的な研修会の開催や会報の発行により、県内の思春期保健に関する専門職の情報交換の場を提供し、さらなる連携を深めていきたい。また、震災によりいったん中断している「岩手県の若年層の性行動・性意識とその背景・要因に関する調査」を適切な時期に実施し、その結果を元に、今後の活動も検討して行く予定である。さらには「健やか親子21」の指標の到達度も意識しながら活動を続けていきたいと考えている。

終わりになりました。全国からの多数のご支援本当にありがとうございました。



本会役員紹介

戦後間もなくの1946年、本会の創立者、国井長次郎(故人)との出会いが人生を変えた。当時の社会運動であった産産合作社運動、続いて着手した寄生虫予防運動を経て、1954年、家族計画運動に身を投じて、1955年のピーク時は、年間100万件を超えた人工妊娠中絶から女性の健康を守るため、1954年、国井らと日本家族計画普及会(現在の本会)を設立。以来58年、家族計画一筋の道を歩んでいる。

2000年に本会理事長に就任、一般社団法人に移行した本年4月より会長。日本での経験を実務に生かすため、国井らと1968年家族計画国際協力財団(現在の公益財団法人ジョイセフ)を設立、2003年より理事長、現在に至る。1977年厚生大臣表彰、2008年藍綬褒章、2009年国際家族計画連盟(IJPPF)貢献賞(個人部門)受賞。「新しい一般社団法人の基礎固めに尽力したい」。

北村邦夫 一般社団法人日本家族計画協会 常務理事 / 家族計画研究センター 所長

SRHセミナー100回記念大会

●受付(11:30~12:15)
 講演「100回を振り返る~感謝と今後へ~」(12:30~13:15)
 北村 邦夫 一般社団法人日本家族計画協会 常務理事 / 家族計画研究センター 所長
 トークショー「心をみがく・体をみがく・言葉をみがく」(13:30~14:30)
 北村 邦夫 一般社団法人日本家族計画協会 常務理事 / 家族計画研究センター 所長
 塚越 友子 東京中央カウンセリング 代表心理カウンセラー
 本田 ヒカル メイクアップアーティスト



◆100回記念レセプション(14:45~16:45)
 ※レセプションでは3名の他、歴代のSRHセミナー講師が集い、自由に交流ができる場を提供いたします。是非ご参加ください。(立食形式・退席自由)

●本件に関するお問合せはこちら●
 一般社団法人 日本家族計画協会 〒162-0843 東京都新宿区市谷町1-10 保健会館新館 電話 03-3269-4785 IP電話 050-3386-3052 FAX 03-3267-2658 ホームページ http://www.jpfa.or.jp/

テーマ 心をみがく、体をみがく、言葉をみがく
 ◎日時: 7月21日(土) 12:15~16:45
 (レセプション14:45~16:45 退席自由)
 ◎参加費: 3,000円(税込) ※レセプション参加費無料
 ◎定員: 400名(先着順・定員になり次第受付終了)
 ◎会場: ピックサイトTFTホール500(東京都江東区有明)
 ◎対象者: 保健師・助産師・看護師・養護教諭・看護教員など

申込みは
 コチラから



赤ちゃんを揺さぶらないで

～乳幼児揺さぶられ症候群(SBS)の予防～

茨城県保健福祉部子ども家庭課児童育成・母子保健グループ 岩田 江里子

表1 予防教育の実施状況(対象別)

対象	実施機関	※複数回答あり(か所)	
		医療機関	保健機関
妊娠中	両親学級(妊婦教室)の参加者	5	22
出産後 入院中	退院指導や授乳指導の受講者	18	4
退院後 (育児期)	新生児訪問事業などの家庭訪問 予防接種や健診会場の待合室で 母乳外来・1か月健診などの待合室	1	17

表2 予防教育の実施状況(方法別)

具体的な方法	実施機関	※複数回答あり(か所)	
		医療機関	保健機関
方法① 講話を取り入れた集団への健康教育		4	11
方法② 個別に実施する健康教育		8	17
方法③ DVD視聴を中心とした健康教育		12	18

目的

SBSは赤ちゃんの泣きと深く関係していると言われています。初めて育児を経験する前の時期に、泣きやまない時の養育者の感情の変化や対処法、SBSについて正しく理解し、SBSを発生させない安全な育児スキルが習得できるように予防教育を実施することが目的です。

児童相談所に保健師として勤務した間、乳幼児揺さぶられ症候群(以下SBSとする)が疑われる事例に出会うことがありました。「赤ちゃんの泣き」が引き金になっていたのではないかと思われる事例や、当初虐待のリスクがないと考えられていた家族からも発生がありました。SBS事例の経験は、母子保健における虐待予防の視点の重要性に気付くきっかけにもなりました。育児支援策としてSBS予防教育に取り組んだ経過を報告いたします。

事業内容

予防教育の実施にあたり医師会、医療機関、保健所、保健センターの代表の方に委員としてご協力をいただき連絡会を立ち上げ、事業内容について検討を行いました。

①医療機関(妊婦健康診査を実施する産婦人科及びNICU)

②市町村保健センター及び保健所

③両親学級(妊婦教室)に参加された出産前のご夫婦

④退院指導や授乳指導を受講される赤ちゃんの母親とそのご家族

⑤退院後(育児期)に新生児訪問事業などで家庭訪問した赤ちゃんの母親とそのご家族

⑥予防接種や健診会場の待合室にいる赤ちゃんの母親とそのご家族

結果

予防教育の実施に協力いただいた機関は74か所(31医療機関、43保健センター)で、そのうち50か所から事後アンケートの提出をいただきました。予防教育の実施状況は表1・2のとおりです。

まとめ

実施機関からは「母親は赤ちゃんが泣くことにより何をしたら良いかわからなくなってしまうことがある。対応を具体的に教える時に役立つ」という声が多く聞かれました。「経産婦の方が初産の時にこのビデオを見た

▽母乳外来、1か月健診などで待合室にいる母親とそのご家族

▽DVD視聴を中心とした健康教育

▽DVD「パールクライン」

▽リーフレット「お母さん、赤ちゃんは泣くのが当たり前だよ」

「育児雑誌などに載っていない現実を知ることができて勉強になった」との感想が聞かれ取り組み意識が確認できた。などたくさんのお声・感想をいただきました。

「育児雑誌などに載っていない現実を知ることができて勉強になった」との感想が聞かれ取り組み意識が確認できた。などたくさんのお声・感想をいただきました。

仕事ですぐ赤ちゃんの泣きへの理解と対処のため「事業の経過」

事業を開始するにあたり、研修会を開催して、予防教育の実施に関する協力のお願いの通知と予防教育の実施について実施機関に調査を行いました。

「活に焦点を当てたプログラムを検討したりするなど、教材と講話を組み合わせて予防教育に取り組んでいただけたところもありました。

予防教育の実施機関を増やし、事業として定着させるために「赤ちゃんの泣きへの対応」の知識が「SBSの予防」に関係していることをよく理解することは大事だと感じています。今後、虐待の発生の状況などを情報提供しながら、母子保健における虐待予防の視点を大事にした育児支援策のひとつとして、母子保健事業のあらゆる場面を活用して「赤ちゃんの泣きへの理解と対応について」教育し事業の定着とSBS発生の減少を目指したいと思っております。

第16回「松本賞」授賞式

水上氏「人のためになることにやりがい」

秋元氏「不安が希望となる社会作りしたい」

リプロダクティブ・ヘルスの分野で功績をあげた第一人者を表彰する「松本賞」の第16回授賞式が3月22日、東京・新宿区のホテルグランドヒル市ヶ谷で開催された。

同賞は、昨年12月15日に急逝した松本清一前会長の名を冠した表彰式で、平成8年度から始まった。松本前会長の逝去以来、初の授賞式となる今回の受賞者は、水上高典(北海道大学)、秋元義弘(岩手県立三戸病院)の両氏(前々号で既報)。授賞式に先立ち、参加者により松本前会長へ黙祷が捧げられた。

近藤男本会理事長(現)

会長の開会挨拶に続き、松本賞選考委員会の清川尚委員(公益社団法人日本産科婦人科医学会)より2月27日に開催された選考委員会の報告と、受賞者の紹介がなされた。引き続き近藤理事長より表彰状が授与され、受賞者によるスピーチが行われた。

水上氏は、昨年3月11日に発生した東日本大震災直後の東電福島第一原発の爆発事故以降、公益社団法人日本産科婦人科医学会に妊娠女性や授乳女性の対処方法等の問い合わせが寄せられる中、昼夜を問わず情報を発信。「人のためになることにやりがいがあった」と振り返った。また「いつも明るく、誰に対しても公平に接していた」松本前会長の思い出や、研究の方向を決定付け、さまざま



まな教えを受けた恩師の言葉、患者との出会いを振り返り、感謝の気持ちを述べた。

秋元氏は、津波で甚大な被害を受けた岩手県で「カンオヘア女性と若者を支援する会」を結成、女性と若者向けの物資を全国から募り、被災地に配布する活動をしている。産婦人科医として女性と若者に向き合うことに誇りをもち、「子どもを生

平成24年度 健やか親子21全国大会 (母子保健家族計画全国大会)

10月31日〜11月2日、群馬県で開催予定。詳細は決まり次第掲載します。

対象者と一緒に取り組める 保健指導用教材

NEW チェックシートシリーズ

表面のチェックシートでは対象者の生活習慣を振り返ることができます。

裏面では対象者の生活習慣に合った改善方法を指導できます。

無料で見本配布しています!

◆健康体重 ◆糖尿病予防 ◆脂質異常症 ◆大腸がん検診 ◆乳がん健診 ◆CKD(慢性腎臓病)予防

見本のお申込は...

<http://www.jfpa.or.jp/pdf/newcheck.pdf>

■仕様: A4判・1枚ペラ/冊50枚綴り(天のり製本)/表カラー・裏2色刷 ■本体価格: 1,300円+税 ※多量割引あり ■お問い合わせ: 一設社団法人日本家族計画協会 TEL: 03-3269-4727

中高年期の性的満足のカギ

第38回中高年女性保健セミナーの講演より
中高年期のセクシユアル・ヘルス

国立病院機構千葉医療センター産婦人科医長・日本性科学会理事長 大川 玲子

女性とセクシユアリテイ

WHOではセクシユアリテイを「人間であることの中核的特質の一つ」と定義しています。中高年のセックスは老化、環境、夫婦、恋人間の関係にも影響を受け、個人差が出てくるので、いろいろな複雑です。日本を含めた多くの文化圏において、「性」に関して受け身であり自己主張ができない」という状況があり、このことが女性のセクシユアル・ヘルスを危なくしています。近年では「妊娠中も産後セックスによるリスクは少ない」という論文が出ています。しかし、女性の場合、授乳中は授乳ホルモン、プロラクチンが出て卵巣機能を抑え、男性ホルモンであるテストステロンはあまり出ません。テストステロンが少ないと、性欲が低下している状態なので、この時期は、生物学的に性欲が少し落ちていると見えます。

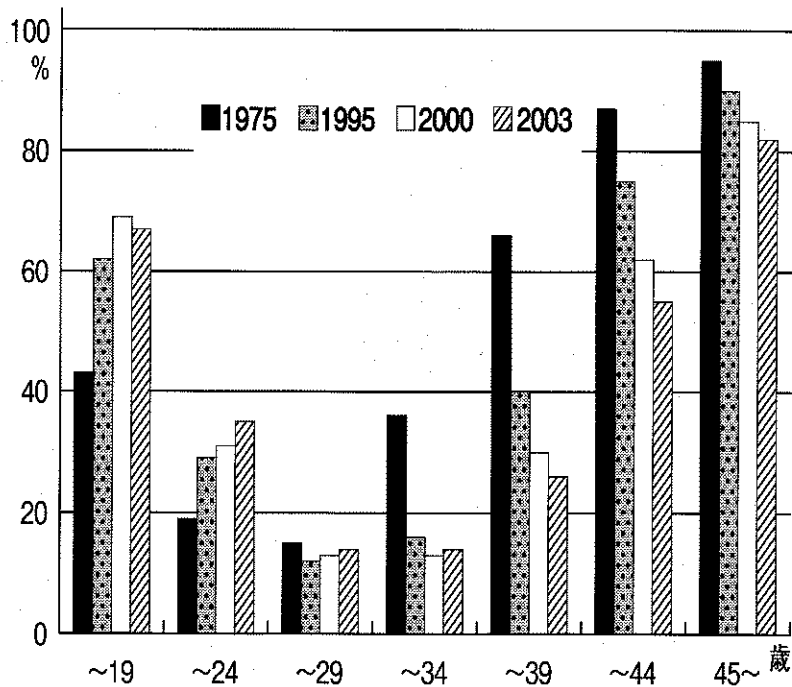


図1 年齢階層別妊娠中絶率 (中絶数/妊娠数) 厚生労働省の統計を基に算出 (大川作図)

中高年女性の心理と避妊

最初に、中高年女性の避妊と性感染症について考えてみましょう。厚生労働省が発表している各年代別の妊娠中絶の数は、1989年から2009年にかけて全体に緩やかに減少しています。一方、40代以降は、妊娠の80~95%が中絶しており(図1)、妊娠した場合、子どもをつくるという目的に達しない傾向にあることがわかります。月経がまばらになり、安定期が不規則になる中、この年代で避妊をきちんとするのは難しいことですが、性感染症は中高年になってもまだあります。基本的にはコンドームとIUDを併用するのが正解だと思います。

腔はなぜ潤うのか

次に、セックスの生理学的な面をお話します。1960年代のマスターズ&ジョンソン報告では、男女にセックスやマスターベーションをしてもらい、生理的な反応をした結果、人間の性反応は、①男性は勃起、女性には濡れてくるという性的興奮相、②興奮が高まりピークに達する高原相、③オーガズム相、④速やかにもとにもどる消退相、という4段階で進むとしました。これらは感情や情緒ではなく、骨盤の中が充血

腔の奥のほうが膨らんでいきます(図2)。そこへ挿入して射精すると、精液がたまり妊娠の目的にかなうのではないかと言われています。

なお、オーガズムでは骨盤底の筋肉が緊張し、突っ張った感じががまんできなくなると(エミッシェンという)リズムミカシの反射運動がみられ、男性では射精、女性では腔周囲の筋肉運動と、子宮の上下運動が起こります。

精神科医のカプランは、マスターズ&ジョンソンの研究を引き継ぎ、精神医学的な理論を打ち立てました。現在の「精神科のDSM」、WHOのICD10の「機能障害の分類」は彼女の理論に基づいています。カプランは、興奮相と高原相を性的興奮相でまとめ、オーガズムを独立させました。オーガズムが消退するのは当然ですが、消退期についての病気がないといわれています。

アメリカでセクシユアリテイについて調査研究をしたキンゼーによると、腔が厚くなったとき、筋肉が緊張することで子宮が上に持ち上げられ、骨盤底の緊張が、腔の奥のほうに膨らんでいきます(図2)。そこへ挿入して射精すると、精液がたまり妊娠の目的にかなうのではないかと言われています。なお、オーガズムでは骨盤底の筋肉が緊張し、突っ張った感じががまんできなくなると(エミッシェンという)リズムミカシの反射運動がみられ、男性では射精、女性では腔周囲の筋肉運動と、子宮の上下運動が起こります。しかし1950年頃、ドイツのグレイフェンベルクが「腔の中に、刺激するとオーガズムになる場所がある」という論文を発表し、Gスポットと名付けました。また、アメリカの研究がウィップルは、女性にはオーガズムに至る器官がたくさんあると主張しました。更に、オーストラリアの解剖学者オコーネルは、クリトリスは尿道と腔をまたぐような構造で、硬い繊維組織の周りに海綿体構造がたくさんあり、男性のペニスと似た位置関係であることを発見し、女性のオーガズムの在り方を統合的に説明しているとして評価されました。女性の性反応に関して、化学的、神経生理学などまで研究がな

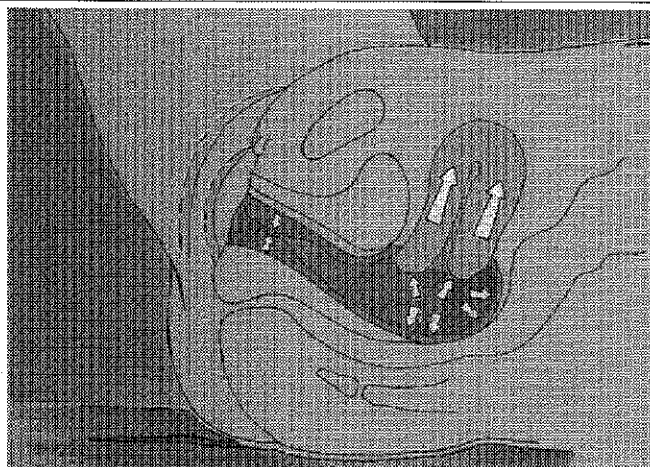


図2 腔壁の充血、骨盤底の緊張

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。

リューブゼリーは、あなたをいたわる局部用潤滑ゼリーです。

局所のうるおい不足に!

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

※リューブゼリーは、お近くの薬局・薬店・ドラッグストアの「衛生用品コーナー」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。

さらっとした自然なうるおい。

リューブゼリー

内容量55g
1,000円(税込1,050円)
内容量110g
1,800円(税込1,890円)

ヒアルロン酸Na・コラーゲン配合でうるおい長持ち。

リューブゼリー Excellent

内容量30g×2本
2,000円(税込2,100円)

とろっとなめらかに広がる温感タイプのゼリー

リューブゼリー Hot

内容量55g
1,000円(税込1,050円)

うるおい不足は誰にでも起こります。

- 更年期や加齢に伴う身体的な変化
- 職場・家庭におけるストレスの蓄積
- 不規則な生活、過度なダイエット
- 授乳期・出産後

楽しむ心と豊かな触れ合い、

女性の性機能障害

性機能障害の分類に「濡れてくるといことは、性欲障害(性的欲求の障害)、興奮の障害、オーガズム障害、性交疼痛障害があります。カプランは、これらを精神医学的な問題として取り上げました。身体因性障害にあまり言及していませんが、これを含んでも説明できる分類です。

その後、男性の性機能障害の診断や治療が非常に進み、ガイドラインができたのに対応して、女性の性機能障害も見直そうという動きがありました。そして、2003年に、現在最も支持されている女性の性機能障害の分類ができました。内容としては、性的興奮障害の分類を少し複雑にし

またワギニシムス(膣の入り口の筋層に不随意性の縮みが起こり、挿入ができないという症状)を性的疼痛障害から独立させ、性嫌悪障害も性欲障害から独立させました。

女性には「濡れても、気持ちいいと感じない」とその逆で「気持ちいいと感じても、濡れてこない」という相反する興奮障害があります。つまり、女性の性的興奮障害は主観的な部分と身体的な部分に分かれてしまうのです。そして、多くはその両方を伴う複合型の興奮障害です。

またワギニシムス(膣の入り口の筋層に不随意性の縮みが起こり、挿入ができないという症状)を性的疼痛障害から独立させ、性嫌悪障害も性欲障害から独立させました。

閉経後の性交疼痛の原因と治療

さて、閉経後の性交痛には非常に特徴があります。閉経以後は、健康維持のためにいろいろな役割を担っている女性ホルモンが減ります。挿入時に激しい痛みが生じて、その後数日間も痛みが続く場合があります。このエストロゲン減少の仕組み

性交疼痛は女性だけの理解して治療に導いてあげることができ、疾患だけでなく、婦人科の医師や看護師も、ある程度

問診でわかる性交疼痛

性交疼痛は女性だけの理解して治療に導いてあげることができ、疾患だけでなく、婦人科の医師や看護師も、ある程度

性交痛の原因は、先述のように膣の入り口の病変や骨盤の中の病気もあ

配偶者のある女性 n=425

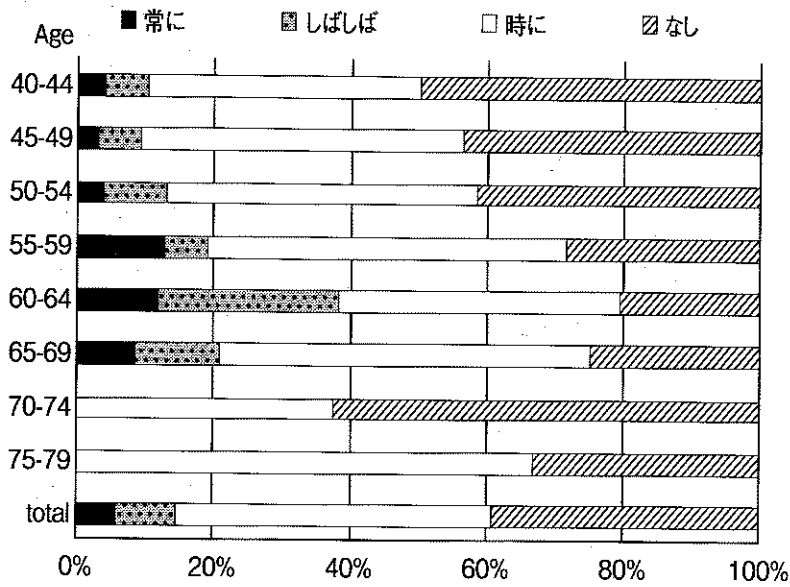


図3 中高年女性の性交痛 (荒木ほか2000) (大川作図)

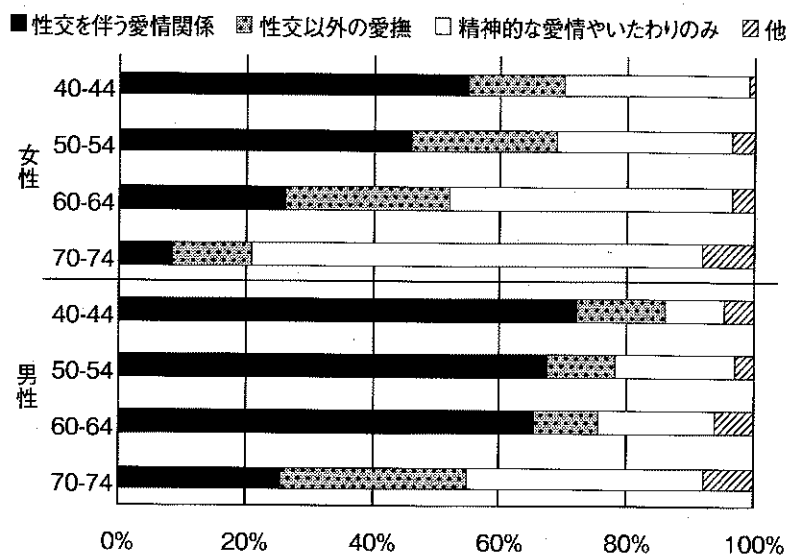


図4 自分にとっての望ましい性的関係の比較 (大川作図)

性交を伴う愛情関係 性交以外の愛撫 精神的な愛情やいたわりのみ 他

楽しい性生活を

中高年の性生活は身体面の衰えや制限を考慮し、工夫すれば十分楽しむことができます。若いときに妊娠・産褥、病気のけがなどを方ばりした経験があるでしょうから、むしろエキスポートになっていくという比較的生

性交痛の原因は、先述のように膣の入り口の病変や骨盤の中の病気もあ

性交痛の原因は、先述のように膣の入り口の病変や骨盤の中の病気もあ

性交痛の原因は、先述のように膣の入り口の病変や骨盤の中の病気もあ

性交痛の原因は、先述のように膣の入り口の病変や骨盤の中の病気もあ

リューブゼリーのサンプルをお送り致します

性交痛を和らげる潤滑ゼリーです。多くの方が性交痛に悩んでいます。ぜひ指導者の方から情報提供をお願いします。

面親学級、ママパパ教室で配布
 女性を対象としたがん検診で配布
 新生児全戸訪問で持参
 更年期教室で配布
 相談時に提供
 など

無料です!

サンプルの使用例

申込書はこちらから <http://www.jfpa.or.jp/pdf/ljsample.pdf>

お問合せ: 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 TEL 03-3269-4727 FAX 03-3267-2658 URL <http://www.jfpa.or.jp/>

女性のための栄養指導②

若い女性の食生活の実態とアドバイス方法

有限会社クオリティライフサービス 管理栄養士 小島 美和子

前号で、若い女性の低栄養とその背景、将来への影響について解説しました。今回は具体的な事例から実態を示し、アドバイス方法を紹介します。

事例① 経済性、利便性優先の無頓着タイプ

【事例】 朝食は自販機で缶の紅茶を購入。昼食はファーストフードでハンバーガー+ポテト+清涼飲料水のセット。間食はチョコレート菓子。夕食は持ち帰りのお弁当。

【解説】 いつも同じ食事でもおいしいという、食に無頓着なタイプです。若い男性にも多いタイプで、食に対する価値観が低いように思われます。「食」事なんかにお金をかけた

【改善案】 朝食は紅茶を牛乳に。昼食は清涼飲料水を野菜を食べまじり。間食は拒絶。夕食は夜食はスナック菓子。

【解説】 いつも同じ食事でもおいしいという、食に無頓着なタイプです。若い男性にも多いタイプで、食に対する価値観が低いように思われます。「食」事なんかにお金をかけた

【改善案】 朝食は紅茶を牛乳に。昼食は清涼飲料水を野菜を食べまじり。間食は拒絶。夕食は夜食はスナック菓子。

【解説】 いつも同じ食事でもおいしいという、食に無頓着なタイプです。若い男性にも多いタイプで、食に対する価値観が低いように思われます。「食」事なんかにお金をかけた

【改善案】 朝食は紅茶を牛乳に。昼食は清涼飲料水を野菜を食べまじり。間食は拒絶。夕食は夜食はスナック菓子。

【解説】 いつも同じ食事でもおいしいという、食に無頓着なタイプです。若い男性にも多いタイプで、食に対する価値観が低いように思われます。「食」事なんかにお金をかけた

【改善案】 朝食は紅茶を牛乳に。昼食は清涼飲料水を野菜を食べまじり。間食は拒絶。夕食は夜食はスナック菓子。

【解説】 いつも同じ食事でもおいしいという、食に無頓着なタイプです。若い男性にも多いタイプで、食に対する価値観が低いように思われます。「食」事なんかにお金をかけた

【改善案】 朝食は紅茶を牛乳に。昼食は清涼飲料水を野菜を食べまじり。間食は拒絶。夕食は夜食はスナック菓子。

【解説】 いつも同じ食事でもおいしいという、食に無頓着なタイプです。若い男性にも多いタイプで、食に対する価値観が低いように思われます。「食」事なんかにお金をかけた

【改善案】 朝食は紅茶を牛乳に。昼食は清涼飲料水を野菜を食べまじり。間食は拒絶。夕食は夜食はスナック菓子。

事例② 栄養素はサプリメントで補うタイプ

【事例】 朝食はドーナツ+コーヒ。昼食は菓子パン+生野菜。間食は大豆豆腐。夕食は自宅でパスタ。

【解説】 健康意識は高くても、間違えたバランス感覚を持っている人がいます。最近、こういう食事をよく見受けられます。

【改善案】 朝食はドーナツ+食パン。昼食は菓子パン+具の多いサンドイッチや惣菜パン。

【解説】 健康意識は高くても、間違えたバランス感覚を持っている人がいます。最近、こういう食事をよく見受けられます。

【改善案】 朝食はドーナツ+食パン。昼食は菓子パン+具の多いサンドイッチや惣菜パン。

【解説】 健康意識は高くても、間違えたバランス感覚を持っている人がいます。最近、こういう食事をよく見受けられます。

【改善案】 朝食はドーナツ+食パン。昼食は菓子パン+具の多いサンドイッチや惣菜パン。

【解説】 健康意識は高くても、間違えたバランス感覚を持っている人がいます。最近、こういう食事をよく見受けられます。

【改善案】 朝食はドーナツ+食パン。昼食は菓子パン+具の多いサンドイッチや惣菜パン。

【解説】 健康意識は高くても、間違えたバランス感覚を持っている人がいます。最近、こういう食事をよく見受けられます。

【改善案】 朝食はドーナツ+食パン。昼食は菓子パン+具の多いサンドイッチや惣菜パン。

【解説】 健康意識は高くても、間違えたバランス感覚を持っている人がいます。最近、こういう食事をよく見受けられます。

【改善案】 朝食はドーナツ+食パン。昼食は菓子パン+具の多いサンドイッチや惣菜パン。

事例③ からだにいいものと悪いものでバランスをとるタイプ

【事例】 ケーキ+納豆。夕食はパスタをゆでる。朝食は菓子パン+具の多いサンドイッチや惣菜パン。

【解説】 健康意識は高くても、間違えたバランス感覚を持っている人がいます。最近、こういう食事をよく見受けられます。

【改善案】 ケーキ+納豆。夕食はパスタをゆでる。朝食は菓子パン+具の多いサンドイッチや惣菜パン。

【解説】 健康意識は高くても、間違えたバランス感覚を持っている人がいます。最近、こういう食事をよく見受けられます。

【改善案】 ケーキ+納豆。夕食はパスタをゆでる。朝食は菓子パン+具の多いサンドイッチや惣菜パン。

【解説】 健康意識は高くても、間違えたバランス感覚を持っている人がいます。最近、こういう食事をよく見受けられます。

【改善案】 ケーキ+納豆。夕食はパスタをゆでる。朝食は菓子パン+具の多いサンドイッチや惣菜パン。

【解説】 健康意識は高くても、間違えたバランス感覚を持っている人がいます。最近、こういう食事をよく見受けられます。

【改善案】 ケーキ+納豆。夕食はパスタをゆでる。朝食は菓子パン+具の多いサンドイッチや惣菜パン。

【解説】 健康意識は高くても、間違えたバランス感覚を持っている人がいます。最近、こういう食事をよく見受けられます。

【改善案】 ケーキ+納豆。夕食はパスタをゆでる。朝食は菓子パン+具の多いサンドイッチや惣菜パン。

【解説】 健康意識は高くても、間違えたバランス感覚を持っている人がいます。最近、こういう食事をよく見受けられます。

【改善案】 ケーキ+納豆。夕食はパスタをゆでる。朝食は菓子パン+具の多いサンドイッチや惣菜パン。

事例④ 栄養素はサプリメントで補うタイプ

【事例】 朝食はドーナツ+コーヒ。昼食は菓子パン+生野菜。間食は大豆豆腐。夕食は自宅でパスタ。

【解説】 健康意識は高くても、間違えたバランス感覚を持っている人がいます。最近、こういう食事をよく見受けられます。

【改善案】 朝食はドーナツ+食パン。昼食は菓子パン+具の多いサンドイッチや惣菜パン。

【解説】 健康意識は高くても、間違えたバランス感覚を持っている人がいます。最近、こういう食事をよく見受けられます。

【改善案】 朝食はドーナツ+食パン。昼食は菓子パン+具の多いサンドイッチや惣菜パン。

【解説】 健康意識は高くても、間違えたバランス感覚を持っている人がいます。最近、こういう食事をよく見受けられます。

事例⑤ からだにいいものと悪いものでバランスをとるタイプ

【事例】 ケーキ+納豆。夕食はパスタをゆでる。朝食は菓子パン+具の多いサンドイッチや惣菜パン。

【解説】 健康意識は高くても、間違えたバランス感覚を持っている人がいます。最近、こういう食事をよく見受けられます。

【改善案】 ケーキ+納豆。夕食はパスタをゆでる。朝食は菓子パン+具の多いサンドイッチや惣菜パン。

【解説】 健康意識は高くても、間違えたバランス感覚を持っている人がいます。最近、こういう食事をよく見受けられます。

【改善案】 ケーキ+納豆。夕食はパスタをゆでる。朝食は菓子パン+具の多いサンドイッチや惣菜パン。

【解説】 健康意識は高くても、間違えたバランス感覚を持っている人がいます。最近、こういう食事をよく見受けられます。

事例⑥ からだにいいものと悪いものでバランスをとるタイプ

【事例】 ケーキ+納豆。夕食はパスタをゆでる。朝食は菓子パン+具の多いサンドイッチや惣菜パン。

【解説】 健康意識は高くても、間違えたバランス感覚を持っている人がいます。最近、こういう食事をよく見受けられます。

【改善案】 ケーキ+納豆。夕食はパスタをゆでる。朝食は菓子パン+具の多いサンドイッチや惣菜パン。

【解説】 健康意識は高くても、間違えたバランス感覚を持っている人がいます。最近、こういう食事をよく見受けられます。

【改善案】 ケーキ+納豆。夕食はパスタをゆでる。朝食は菓子パン+具の多いサンドイッチや惣菜パン。

【解説】 健康意識は高くても、間違えたバランス感覚を持っている人がいます。最近、こういう食事をよく見受けられます。

事例⑦ からだにいいものと悪いものでバランスをとるタイプ

【事例】 ケーキ+納豆。夕食はパスタをゆでる。朝食は菓子パン+具の多いサンドイッチや惣菜パン。

【解説】 健康意識は高くても、間違えたバランス感覚を持っている人がいます。最近、こういう食事をよく見受けられます。

【改善案】 ケーキ+納豆。夕食はパスタをゆでる。朝食は菓子パン+具の多いサンドイッチや惣菜パン。

【解説】 健康意識は高くても、間違えたバランス感覚を持っている人がいます。最近、こういう食事をよく見受けられます。

【改善案】 ケーキ+納豆。夕食はパスタをゆでる。朝食は菓子パン+具の多いサンドイッチや惣菜パン。

【解説】 健康意識は高くても、間違えたバランス感覚を持っている人がいます。最近、こういう食事をよく見受けられます。

事例⑧ からだにいいものと悪いものでバランスをとるタイプ

【事例】 ケーキ+納豆。夕食はパスタをゆでる。朝食は菓子パン+具の多いサンドイッチや惣菜パン。

【解説】 健康意識は高くても、間違えたバランス感覚を持っている人がいます。最近、こういう食事をよく見受けられます。

【改善案】 ケーキ+納豆。夕食はパスタをゆでる。朝食は菓子パン+具の多いサンドイッチや惣菜パン。

【解説】 健康意識は高くても、間違えたバランス感覚を持っている人がいます。最近、こういう食事をよく見受けられます。

【改善案】 ケーキ+納豆。夕食はパスタをゆでる。朝食は菓子パン+具の多いサンドイッチや惣菜パン。

【解説】 健康意識は高くても、間違えたバランス感覚を持っている人がいます。最近、こういう食事をよく見受けられます。

家族計画の歩み

本会長 近 泰男

昭和29年(1954)から30年(1955)にかけて、家族計画普及に関する政府の動きもめまぐるしく動いた年であった。主なる出来事をあげると、昭和29年4月の連盟(民間団体)の発足、これにあわせて来日したアメリカのマカレット・サンガーが参議院厚生委員会で

「人口問題と家族計画」について講演。政府は「人口問題研究會(会長永井亨)が人口政策としての家族計画の普及に関する決議」をおこない、政府に要望書として提出(7月)。厚生大臣の諮問機関である人口問題審議会(会長下村宏)が「人口対策として家族計画を強力に推進すべし」と政府に早急対策を建言(8月)。草葉隆厚生大臣が全国衛生部長会議

つて民主党(総裁鳩山一郎)内閣となり、家族計画を積極推進、政策綱領を発表。新たに厚生大臣になった鶴見祐輔は鶴上貞夫事務官月16日に全国普及運動について厚生省次官通牒が出され、3月を「受胎調節普及月間」として全国一斉に実施。4月には昭和30年

公衆衛生院が指導していた常盤炭鉱の家族計画実施状況を現場視察。7月には国会で優生保護法の一部改正がおこなわれ、新しく39

この事業の開始は、普及会の活動に大きく火をつけた。何故ならば、中央からの補助金がつけば地方は否応なしに事業の効果的な推進力が入ってくる。

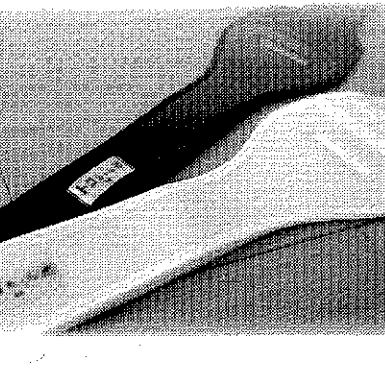
で「受胎調節の普及は従来の母体保護の見地からのみでなく、人口抑制策としても重要である」と訓示(10月)。12月には自由党(総裁吉田茂)にかわ

の尽力で普及会機関紙「家族計画」の取材に応じ、国井長次郎主幹と対談し、「子どもを何人持つかは個人の自由」と語る(12月17日)。翌30年になると、2

度家族計画政府予算が決まり、生活困窮者には器具用品を無料で提供することがきまる。5月に入ると川崎秀二厚生大臣が山口正義公衆衛生局長と共に国立

条により受胎調節実地指導員の避妊薬販売が認められるようになった(5年間の期限つきで、現在も5年毎の改正がおこなわれている)。10月には前述のごとく、「第5回家族計画国際会議」が東京で開かれた。これに併せてさまざまな行事がおこなわれ、行政も一挙に花が開いたといってもよい。

トコちゃんベルトで女性のQOL向上を 腰痛、尿もれ、ひん尿、思春期・妊娠出産期・更年期の骨盤ケア



腰痛 【妊娠と腰痛】 からだの科学 1999年206号P65-69より一部抜粋 日本赤十字社医療センターリハビリテーション科部長 整形外科副部長 久野木原一先生 妊婦の腰痛の診察のポイント、腰椎由来の腰痛と、仙腸関節あるいは骨盤輪由来と考えられる腰痛とを鑑別することである。仙腸関節を中心とした骨盤輪由来の腰痛に対しては、骨盤支持ベルトの装着が有効である。

尿もれ ひん尿 【産褥期の尿失禁に対する骨盤支持ベルトの効果】 第63回日本産科婦人科学会学術講演会にて発表 医療法人財団 小畑会 浜田病院 副院長 産婦人科医 合阪幸三先生 産褥期の尿失禁は、骨盤輪が不安定になることにより、会陰部の筋肉が随意に収縮しづらくなることも一因であると考えられる。そのような症例には骨盤支持ベルトは極めて有用であることが明らかとなった。

海外情報クリップ

リポラクティブ・ヘルスに関する海外の文献から、知って得する情報をお届けします。

米国の10代男女の避妊について

米国疾病対策予防センター（CDC）保健統計局調査報告

CDC (Centers for Disease Control and Prevention) が行った10代男女(15歳~19歳)を対象とした調査結果によると、米国内の10代の初性交渉で、コンドームを使用する割合は2002年の統計に比べて約9%上昇し10人中8人がコンドームを使用していましたが、また男性側のコンドーム使用と女性側のホルモン避妊法を同時に使用する割合は16%で、この率も2002年に比べて6%の上昇を示しました。この調査は米国内の10代の女性2284人と男性2378人に対し家庭へ個別訪問インタビューして実施。以下はこの調査から得られた主な結果です。

- ▽10代の未婚女性の中で2006年~2010年の期間に性交渉を1回以上経験した割合は全体の43%、男性では42%。
- ▽性交渉を初めて経験した10代の未婚女性で、何らかの避妊法をする割合は全体の78%、男性では85%でした。最もよく使用される避妊法はこれまでと変わらずにコンドームでした(80%)。また、男性のコンドームと女性のホルモン避妊法を併せて性交渉をした割合は上昇傾向にありましたが(今回の調査は10%、2002年調査は6%)、女性側がピル以外(注1)を使用する割合は、2002年の2%から今回の調査では6%と大きく上昇。
- ▽避妊の行動パターンは人種によって違いがあり、今回の調査結果では、全米平均に対して性交渉を経験した割合が最も高かったのは黒人男性、性交渉を経験しない割合が最も高かったのはヒスパニック系男性でした。
- 米国では10代の出産は1991年のピーク時で1000人当たり61・8人(約6%)、その後減り続け2009年には1000人当たり39・1人(約4%)と減少傾向が続いています。20歳以下の最初の出産経験者はヒスパニック系、黒人、白人の順に高く、それぞれ26%、20%、14%でした。また母親に10代の出産経験があると娘の10代出産の確率は2倍以上になるとのことです。一方、男女とも10代で性交渉を初めて経験した割合には減少傾向がみられます。たとえば1988年には男性の60%に性交渉の経験がありましたが、今回の調査では42%に減っています。
- 10代未婚女性が避妊法を使用する率は男性パートナーの年齢にも影響されることかわかりました。調査結果では、男性の年齢が同じか若い場合、83%の女性が避妊、4歳以上上の場合には64%でした。
- ※注1 米国では女性用のホルモン避妊法にはピルをはじめ、皮膚パッチ剤、膈リング、レボナル

女性の35歳からはいわゆる更年期への移行期と捉えることができます。40歳を超える妊娠に係るものも含めてさまざまな合併症の罹患率が上昇し、そのため妊娠が健康上のリスクとなる場合があります。現代の避妊法は、年齢因子だけでなく禁断となるものはないませんが、避妊法の選択は個人ごとのリスクとベネフィットをよく知った上で決めるべきです。

ここで影響を与えうる要因は例えば、家族計画、ライフスタイル、パートナーとの関係、そして、肥満度、糖尿病の有無、高血圧の有無、喫煙などの医学的背景です。これらの要因と同時に性交渉の頻度、性機能と健康状態、さらには周期にかかわる症状、例えば月経周期異常などが関係してきます。

35歳からのホルモン避妊法の選択

- 経口避妊薬(ピル)
 - すでに循環器系疾患をもつ35歳以上の女性では、ピルはリスクをさらに上昇させる可能性があります。非喫煙者で糖尿病は、そのリスクをさらに上昇させるといわれています。
 - E2の繰り返し使用は推奨できません。E2の繰り返し使用はホルモンのリスクではなく、不正出血や周期異常を引き起こすことがあります。
- 子宮内避妊具(IUD、IUS)
 - 銅付加IUDやIUSは避妊効果の高い方法です。また、更年期にかけてはしばしば多くなる経血に対する減少効果も期待できます。IUDは子宮筋腫や子宮の形状が異常などときは使用できませんが、一方、糖尿病(1型、2型ともに)患者に銅付加IUD(「マルチロードCU250R」、「ノバT380」)を使用した場合の有害作用は報告されていません。
 - 乳がん治療薬タモキシフェンやホルモン補充療法(エストロゲン補充療法)の患者に対して子宮内膜増殖を抑制するためIUS(「ミレナ52mg」)を使用することは効果的です。
- 【翻訳 office Ob-Gyn】
 - 効果的です。

●投稿募集●本紙に日頃の活動や研究を報告してみませんか。詳しくは編集部 kenshu@jfa.or.jp

35歳を超える女性の避妊について

国際家族計画連盟 (IPPF) Medical Bulletin Vol44 No3

電話相談

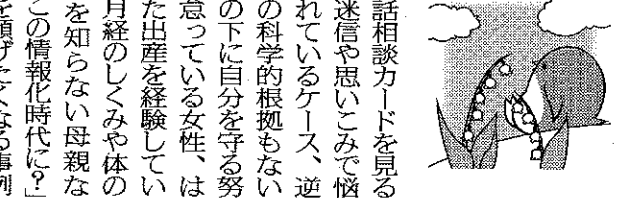
●東京都・女性のための健康ホットライン 03(3269)7700

●思春期・FPホットライン 03(3269)7455

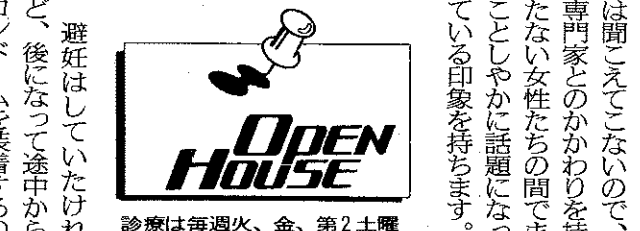
●東京都・不妊ホットライン 火曜日のみ 03(3269)7455

投稿募集

●投稿募集●本紙に日頃の活動や研究を報告してみませんか。詳しくは編集部 kenshu@jfa.or.jp



電話相談カードを見ること、迷信や思い込みで悩まされているケース、逆に何の科学的根拠もない自信の下に自分を守る努力を怠っている女性、またはまた出産を経験していても月経のしくみや体の構造を知らない母親など「この情報時代なのに」と首を傾げられる事例があります。逆に情報化時代だからなのでしょう。



「ネット調べてはいるが、床出血というのがあって、これは生理じゃないかもじゃないか」と思っています。妊娠不安で相談してきた18歳の大学生は「それは月経じゃないのよ」という私の問いにそう答えました。電話口から聞こえる声は不安で震えていました。電話相談員になって、この「着床出血」という言葉を頻りに耳にします。思春期外来に通う方から

か、情報に惑わされ悩んでいる女性の相談から、相談員が感じたことをお話しいただきました。

「ネットで調べてはいるが、床出血というのがあって、これは生理じゃないかもじゃないか」と思っています。妊娠不安で相談してきた18歳の大学生は「それは月経じゃないのよ」という私の問いにそう答えました。電話口から聞こえる声は不安で震えていました。電話相談員になって、この「着床出血」という言葉を頻りに耳にします。思春期外来に通う方から

は聞こえてこないもので、専門家とかかわりを持って女性たちとの間で話したいと思いました。

月経来予定日に出血が始まったが、月経ではないと気づいた。市販の妊娠検査薬を2回試して陰性だったが、検査薬が間違っているのではないかと、とにかく妊娠不安を拭ききれないです。情報に関する習慣があれば、不確実な方法で避妊することも、妊娠が否定されるものにもかわらなく、不慣れな思考で悩むこともありません。

情報を流すのであれば、妊娠は女性にしか起こらないという事実、そして望まない妊娠を回避する方法があることを、すべての女性に届けて欲しいと思えます。性交が開始された頃から婦人科と関わる習慣があれば、不確実な方法で避妊することも、妊娠が否定されるものにもかわらなく、不慣れな思考で悩むこともありません。

多くの女性が女性主体の避妊法を手に入れたことにより、月経を待つ不安な日々を過ごしたり、中絶経験の悲しみを背負って生きていたりすることから、一日も早く解放されることを切に願っています。

(思春期・FPホットライン相談員 菊原小恵子)

●東京都・不妊ホットライン 火曜日のみ 03(3269)7455

●東京都・女性のための健康ホットライン 03(3269)7700

●思春期・FPホットライン 03(3269)7455

クリニックIDP http://www.jpfa-clinic.org/

一人ですべてで悩んでいませんか。

更年期以降には、女性ホルモン(エストロゲン)の分泌低下に伴い、デリケートゾーン(膈周部)の乾燥による違和感・不快感に悩んでいる女性は少なくありません。そのような方々のために開発されたこの専用保湿ゼリーは、日常的ケアで爽やかライフをお届けします。

膈周部の乾燥による“つらい不快感”のケアに！

JFOA メノケア® モイストゼリー (保湿液)

- のびがよく、塗りやすいゼリータイプです。
- 高い保湿力を備え、潤いが持続します。

発売元 JFOA 一般社団法人 **日本家族計画協会**
TEL 03-3269-4727

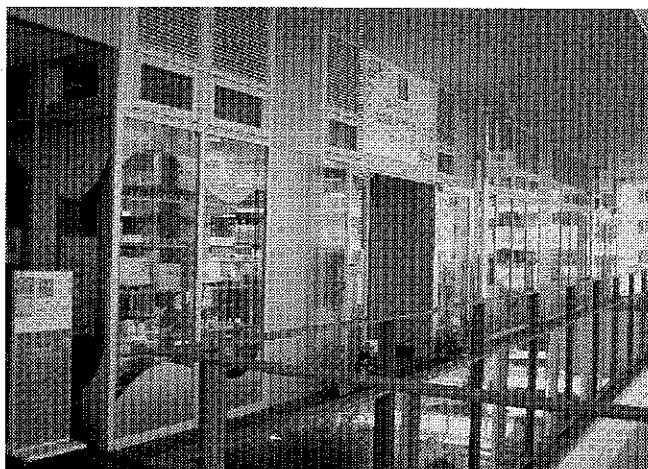
製造販売元 **株式会社 ポーラファルマ**
POLA PHARMA TEL 0120-12-2721 (通話料無料)

避妊教育ネットワーク

リレートーク 26

目指しているのは等身大のサポーター

ポートサイド女性総合クリニック・ピバリータ (神奈川県横浜市) 清水 なほみ



クリニック外観

女性のサポートを目指す

学生のころから「女性をサポートする仕事...」

「女のくせに生意気だ」と男子生徒からいじめられていたこともあり、自分が女性であることに大



清水氏

「薬以外の治療」を希望される患者様には、サブ

緊急避妊やピルの処方

「メタファー」と呼ばれる

「メタファー」と呼ばれる

「メタファー」と呼ばれる

「メタファー」と呼ばれる

「メタファー」と呼ばれる

「メタファー」と呼ばれる

「メタファー」と呼ばれる

「メタファー」と呼ばれる

「メタファー」と呼ばれる

「メタファー」と呼ばれる

「メタファー」と呼ばれる

「メタファー」と呼ばれる

母子保健指導員研修会

日程変更のお知らせ

前号2面に掲載の開催予定の中で、6月12日の開催分が、講師の都合により8月14日に変更となりました。本研修会は例年、8月を除く毎月第2

テーマ・講師「妊産婦への保健指導の留意点と現在の妊産婦の特徴」

歩育ワークショップのお知らせ

電話相談員募集

ジャフパ情報

電話相談員募集

「メタファー」と呼ばれる

「メタファー」と呼ばれる

「メタファー」と呼ばれる

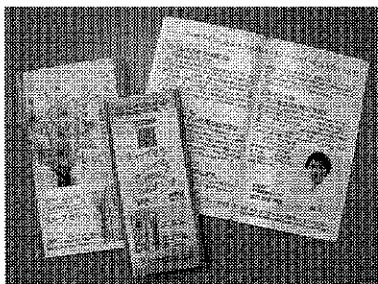
「メタファー」と呼ばれる

「メタファー」と呼ばれる

「メタファー」と呼ばれる

リユーズゼリー サンプル配布中

全国の市町村でも活用



リーフレット付サンプル

女性のカラダとココロ、ライフデザインをサポート

OC情報センターは、OC(低用量ピル)を日本で販売する製薬会社5社によって運営されているOCに関する広報機関です。

OCに関する正しい知識の普及を目指すことを目的とした、医療従事者及びマスメディア向けの資料・資料の制作、提供などを行っています。

参加製薬会社(五十音順)

あすか製薬株式会社

MSD株式会社

科研製薬株式会社

ハイエル薬品株式会社

梅田製薬株式会社

【http://www.pill-ocic.net】

OC情報センター(事務局) | 〒104-0031 東京都中央区京橋2丁目18番2号 明海京橋ビル2階