



JFPAは5Aの実現を目指します!

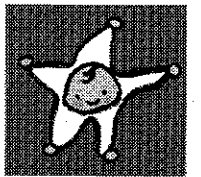
- ① Adolescent 思春期保健の推進
- ② Abortion 人工妊娠中絶の防止
- ③ Access どこでも誰もがサービスを受けられる
- ④ Advocacy 啓発・提言活動
- ⑤ AIDS STD及びHIV/エイズの予防

# 家族と健康

健康教育情報紙

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：近 泰男 編集人：櫻田 忠宏 [henshu@jfpa.or.jp](mailto:henshu@jfpa.or.jp)  
 毎月1回1日発行 年購送料¥3150 1部¥315千円

## 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)

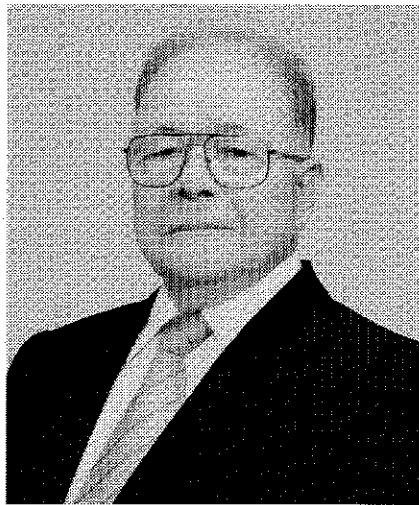


健やか親子21

分かち合おう、子育ての喜び～地域で支える「育ち合い」～

### 全国大会によせて

本会会長 近 泰男



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)が、このたび群馬県において、分かち合おう、子育ての喜び、地域で支える「育ち合い」を大会テーマとして開催されました。また、最近の政治の混迷の中、多岐にわたる苦勞の多い中にもかかわらず、周到な準備をいただき、周知を促し、関係各位の尽力に對して、深甚なる敬意と謝意を表したいと思います。

全国各地から日頃「健やか親子21」の推進に指導的立場で活躍いただいている多くの方々がお集まりになり、盛況裡に大会が行われますことは、主催団体として誠に大なる努力を賜った方々にあります。

さて、一般社団法人日本家族計画協会は、昭和29年(1954)4月に、家族計画・母子保健の啓発民間団体として発足して、今年で58年目を迎えました。発足当初の昭和30年(1955)前後は、人工妊娠中絶の届出数は100万件以上を教え、諸外国からは「中絶天国日本」と揶揄されるところにありました。

本会は生まれる大切な生命と母体の健康を護るためにも、いま妊娠を望まないならば、正しい避妊法の実施によって望まない妊娠を防ぐこと、思いで実践活動に全力を挙げました。当時の厚生省、都道府県、学界と密接な連携を保ちながら、

保健所や市町村に勤務する保健師には集団指導を、そして当時は自宅分娩が多い時代で、地域に及ぼす影響力が強かった開業助産師には家庭訪問による個人指導をとの戦略を立て、地域に根差した人間的家族計画の普及を旗印に、徹底した指導者の教育、研修とともに事業を実施しました。

この効果は中絶の届出数にはっきり表れ、昭和30年の117万件をピークに年々減少し、直近(平成22年)の届出数は約21万件とピーク時の5分の1にまで減少しております。ここまで減った理由としては、国民の中絶に対する考え方の変化、経口避妊薬(ピル)、IUD等による近代的避妊法の認可等々が考えられますが、一部専門家は、最近のセックスレスの増加による妊娠そ

のものの減少を「因に孕んでおり、私どもは無視できない問題と考えております。また、最近医療技術の進歩による「出生前診断」が話題になっており、このことが人工妊娠中絶とどう結びついているのか、おおいに注視してゆく必要があると考えます。

中絶数が減ったといっても、その実態の多くは、未婚者や十代の若者、産み終え世代の女性であることを考えると、

また、最近医療技術の進歩による「出生前診断」が話題になっており、このことが人工妊娠中絶とどう結びついているのか、おおいに注視してゆく必要があると考えます。

避妊や不妊、性の健康問題等リプロダクティブ・ヘルスをテーマとした本会の取り組みの手を緩める訳にはまいりません。

本会は、赤十字社に次いで世界で2番目に大きな民間団体でロンドンに本部を置く国際家族計画連盟(IPPF)の日本を代表する加盟団体でもあります。昭和27年(1952)マールレット・サンガーや加藤シヅエ等によって創立されたIPPFにとって本年は60周年をお祝い申し上げます。

IPPFのスローガンは「すべての子どもたちは、すべての人たちが待ち望まれ、祝福されて生まれねばならない」であり、本会も創立以来訴え続けてまいりました。本会はこのスローガンを基本理念に、啓発普及活動を今後とも積極的に進めてまいります。皆様方の一層のご支援とご鞭撻をお願い申し上げます。

今月のページ

- 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)被表彰者 「ゆっくり すてきな おとなになろう」と伝え続けて15年 3面
- 生涯を通じた女性の健康と思春期 「ピア支援者応援セミナー」を実施して 4～5面
- 海外情報クリップ 6面
- 避妊教育ネットワークワーカーリーディング 7面



### トピック 震災と女性 被災地支援 第三者評価報告会開催

本会では、ジョイセフ、日本助産師会と協力し、女性と妊産婦を対象とした東日本大震災の被災地支援を行ってきた。9月26日ジョイセフでは、今回の支援活動についてシエンターの視点からみた第三者評価を受け、関係者を集めて報告会を行った。

評価を行ったのは、NGOシエンター・アクシオン・プラットフォーム(GAP)、目黒区依子代表)。被災産婦2403人に対し、世帯主ではなく本人が直接受け取れるようにした義援金の仕組み等が、女性のエンパワーメントに貢献したと評価された。

報告会で北村邦夫本会家族計画研究センター所長は、緊急避妊薬の提供「安心ホットライン」カードの配布、「OC安心処方システム」、避妊具等の提供等の本会が実施した活動について報告した。

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。

OCケータイ情報 <http://oc-cycle.jp>

情報閲覧・会員登録無料! ※パケット通信料は別途必要になります。

低用量経口避妊薬(OC) ウェブサイト

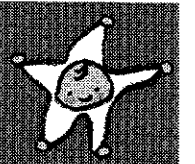
OCのことはもちろん初めての受診や女性の健康など関連情報も掲載しています。

<http://www.oc-rizum.jp>

製造販売元 [資料請求先] MSD株式会社

〒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/>

2010年10月作成 10-12-MAV-10-J-F05J



健やか親子21

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) 被表彰者

平成24年度母子保健・家族計画功労者は、本会長表彰が36人2団体、厚生労働大臣表彰が59人2団体、母子保健推進協議会長表彰が41人8団体、恩賜財団母子愛育会会長表彰が49人2団体。表彰式は11月1日、群馬県で開催される「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)」で行われる。

日本家族計画協会 会長表彰

- List of individuals and organizations honored by the Japanese Family Planning Association, including names like 岩手 佐藤幸也, 青森 西村幸也, etc.

厚生労働大臣表彰

- List of individuals and organizations honored by the Minister of Health, Labour and Welfare, including names like 岩手 佐藤幸也, 青森 西村幸也, etc.

- Continuation of the award list, including names like 宮崎 鳥越 イツ, 鹿兒島 森山 多賀子, etc.

母子保健推進協議 会長表彰

- List of individuals and organizations honored by the Maternal and Child Health Promotion Council, including names like 岩手 菊池郁子, 宮城 高橋千代子, etc.

恩賜財団母子愛育会 会長表彰

- List of individuals and organizations honored by the Imperial Foundation for Child Welfare, including names like 北海道 伊藤敦子, 北九州市 宗稔, etc.

家族と健康

セルフエフィカシーセミナー 受講者募集中!

第14回自己効力感(セルフエフィカシー)を高めるセミナーの募集案内。自己効力感とは、自分が行動を起こすことができるという自信のこと。

セミナーの開催日時、会場、対象者に関する詳細情報。開催日は平成25年1月19日(土)と20日(日)。

国際高齢者デーに関する情報。10月1日、国連人口基金(UNFPA)は、21世紀の高齢化、祝福すべき成果と直面する課題」と題した報告書を発表。

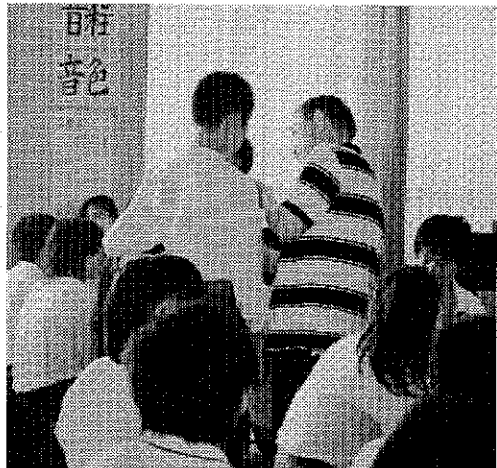
泌尿器科医として、長年にわたり思春期の医学的課題に取り組む。研究会の理事白井将文の経歴と活動紹介。

1965年東北大学大学院修了、1983年東邦大学医学部教授、1998年同名教授、同年財団法人博慈会顧問ならびに博慈会記念総合病院泌尿器科、現在に至る。

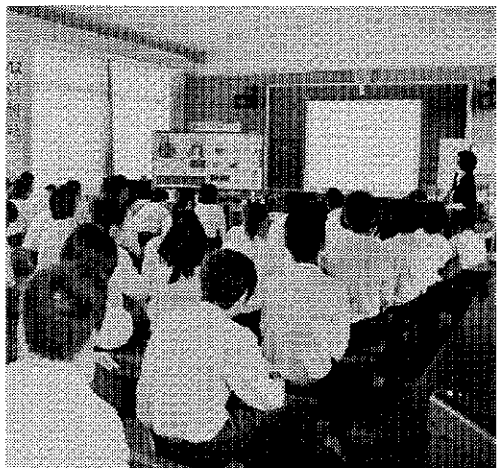
思春期保健相談士学術研究大会一般学術演題報告より③

# 「ゆっくり すてきな おとなになろう」と伝え続けて15年

きむら診療所(京都府南丹市) O助産師・思春期保健相談士 木村 和子 院長・思春期保健相談士 木村 茂



携帯用ドプラで心臓の音を聞く



講演風景

## 「継続」

平成9年、たった1校からの始まりだった。性教育に力を入れている高校の養護教諭と夫(当院院長)が知り合いだった事から、助産師である初心者の私がいきなり何百人もの男子生徒さんの前で90分もお話をさせて頂いた。なんと懐の広い、勇気のある養護教諭だろうか。その講演がきっかけで、他の高校養護教諭のつながり)からも講演依頼が来るようになった。

その頃はUSBメモリもなく視聴覚教材を持って移動していたが、だんだん教材も多くなり一人での移動が難しくなりつつあった。時期を同じくして、平成12年12月に夫が開業(内科)をしたのを機に、夫婦二人で活動するようになった。

休診日(木曜日)の午後限定し、中学・高校に出向いた。その後も口コミで広がり、また、地元の新報に掲載されたりしながら活動は広がり、昨年位からは、年度初め

## 「性交・生殖」

15年間ずっと伝え続けているのが、「SEXをしてから妊娠する。妊娠しない方法は、SEXをしない以外にはない」と。世の中に性情報があふれているというのに、この肝心な情報がなかなか伝わらない。相談に来た女性(生徒含む)に聞く。「私は妊娠しない」「1回位では妊娠しない」「友達は何回もやっていると妊娠してない」「彼氏が外出しているから大丈夫と言った」「彼氏がコンドームをつけてたかどうか確認できない」など。この根拠のない自信はなぜか変わらない。講演の中の事例(5〜7例)を通して、間違った情報、根拠のない自信を丁寧に崩していく必要がある。

外部講師として、自分の主張だけを押し通し、後で先生方が右往左往する事がないように心がけている。私どもの場合、ほとんどが養護教諭(生徒の現状を一番把握している)経由なので、こちらの話したい内容、学校側が聞かせたい内容なども微調整できる。これも私どもには心強い。また、講演の最後に担当の先生が話して下さる総評もありがたい。「先生も知らない事があった」「先生の友達に学生結婚した人がいた。学生生活は体力的に大変だったし、男性は、掛け持ちでバイトをしたり、経済的にも厳しい状況だった」「性の話だけだと思っていたが、生きる方の生の話もあって参考になった」

## 「産む・育てる」

「妊娠したら結婚する」という話も聞かなくなっている。「中絶はしたくないから産む」「相手を引き留めるために産む」など、産むための理由はさまざまであるが、「育てられるか?」「育てたいか?」と聞くと、言葉に詰まる。現実には小説よりも奇なり、「子育てを見たこと聞いたこともない」「子育」のシミュレーションは難しい。自分の頭で考えてもらうための中心に回って、24時間子ども中心に回ると、それが出来るかどうかだと話す。

「家のお手伝いをしよう」「生きる力を身に付けてほしい」と話している。家族も子どもに家事をさせないので、高校卒業近くになっても掃除機を使った事がない子どもも多い。「家事をさせろ」の、さ(裁縫)し(髪)は(さ)て(お)き、す(炊)事(せ)洗(濯)そ(掃)除(除)位は出来てほしい。18歳になれば、就職・進学どちらにしても、一人で暮らす確率が高くなる。自分の身の周りの事も満足に出来ないのに、100%親に依存している赤ちゃんを育てるのは至難の技である。

## 「生きる力」

「命をどうにかする」という話も聞かなくなっている。「中絶はしたくないから産む」「相手を引き留めるために産む」など、産むための理由はさまざまであるが、「育てられるか?」「育てたいか?」と聞くと、言葉に詰まる。現実には小説よりも奇なり、「子育てを見たこと聞いたこともない」「子育」のシミュレーションは難しい。自分の頭で考えてもらうための中心に回って、24時間子ども中心に回ると、それが出来るかどうかだと話す。

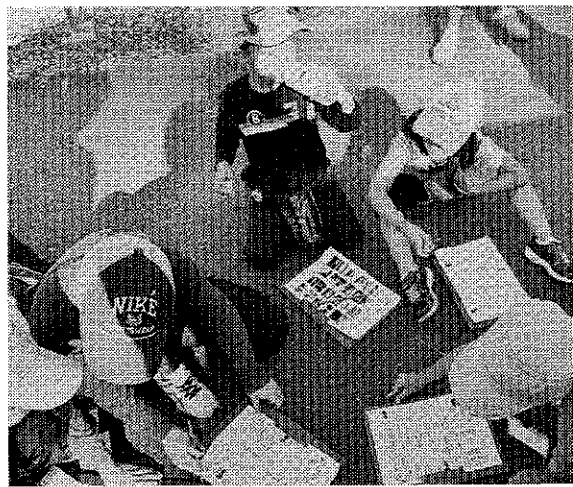
## 「考える力」

自分の命をどうにかする」という話も聞かなくなっている。「中絶はしたくないから産む」「相手を引き留めるために産む」など、産むための理由はさまざまであるが、「育てられるか?」「育てたいか?」と聞くと、言葉に詰まる。現実には小説よりも奇なり、「子育てを見たこと聞いたこともない」「子育」のシミュレーションは難しい。自分の頭で考えてもらうための中心に回って、24時間子ども中心に回ると、それが出来るかどうかだと話す。

# 歩く体験学習「歩育」のすすめ

～歩育を通じて子ども達の生きる力を育む～

社団法人日本ウォーキング協会 指導研修部 山羽 教文



歩育プログラムの様子

## ◆歩育(ほいく)とは

社団法人日本ウォーキング協会は、子ども達の心と体の健康づくりを目的とするウォーキングプログラムである。「歩育(ほいく)」の普及啓発活動を3年前より本格的に始めました。背景には、車社会の進展、デジタル文化の普及、少子化や核家族化の進行、地域コミュニティの希薄化など、急激な社会変化の中で、子ども達の生活習慣にまつわる深刻な健康問題があります。2007年の中央教育審議会(文部科学省の諮問機関)答申「次代を担う自立した青少年の育成に向けて」の中で、現代の青少年の「自立への意欲」減退に対する主たる原因として、「基本的生活習慣の乱れ」、「希薄な対人関係(親の子どもへの関与、地域の大人の青少年への関与、仲間との交流)」、「スポーツや自然体験等の直接体験の不足」、

## ◆歩育プログラムの展開

この歩育を普及させていくために、一昨年よりいくつかの具体的なプログラムを作成しました。地域に必要な運動遊びや、子ども達の豊かな心を育む「コミュニケーション」など、歩育の基本概念を日常で行ってほしいようなサポートをしています。

◆歩育の普及に向けて  
こういった活動は、これまで熊本県阿蘇市や岡山県の吉備、神奈川県小田原市他、日本ウォーキング協会主導のもと約20か所で行われてきましたが、今年より石川県が県主導で取り組み始めてくれました。今後、このような活動を日本全国に拡げていくためには、日本各地で「歩育コーチ」というリーダーを育てていく必要があります。歩育コーチの役割は、子ども達が「主体性」を持つ「没頭」できるウォーキング環境(プログラム)を創造すること、子ども達のやる気を高め、気付きや学びを促進できるコミュニケーションパートナーになることです。子ども達が笑いながら成長できる教育環境を日本全国に根付かせるためにも、歩育コーチとして、パパママコーチとして、ひとりでも多くの支援者を増やしていきたいと思っています。

「情報メディアの急速な発展がもたらす問題への未対応」が挙げられ、これらの課題に対しては社会全体で取り組んでいくことが提言されました。幼児期・児童期は、人と人との基礎が形成される最も重要な時期です。この時期の生活環境は、子どもの後の成長に大きな影響を及ぼすと言われています。

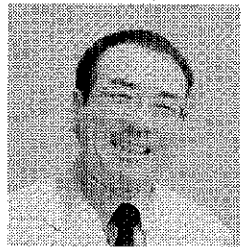
このような状況の中で、日本ウォーキング協会としてできることは、「スポーツ・コミ拾いウォーク」、各ポイントで与えられる課題をチームで解決して歩く「ミッショウォーク」など、楽しみながら参加できる活動や交流活動を促進し、心と体の健康づくりに寄与することを狙って作られたのが「歩育」です。ウォーキングに遊び心を加えることにより、子ども達の主体性や参加意欲を刺激し、体力の基礎となる歩く力は勿論、自然や社会との共生、親子・仲間との絆、五感を活かした感性等の豊かな心を育むことも目指しています。

# 女性のヘルスケア

## 生涯を通じた女性の健康と思春期

日本生殖医学会理事長 慶應義塾大学医学部産婦人科教授 吉村 泰典

思春期は身体的にも精神的にも大きな変化の時期です。そのため、思春期女性が経験する月経異常や摂食障害、さらには性行動の異常などは、将来、妊産性の障害や生活習慣病の発症につながるかと考えられています。女性の生涯を通じてその健康に奉仕する産婦人科医にとって、予防医学の観点からも思春期の女性のヘルスケアは極めて重要であり、早期の治療介入や適切な対応が望まれます。



### 思春期とは

身体的に未熟な小児期や陰毛発生などの二次性徴の出現にはじまり、初経を経て二次性徴の完成となるまでの期間をいいます。わが国の現状では、その期間は8〜9歳頃から17〜18歳頃までになります。日本産科婦人科学会では、思春期の前期を初経まで、後期を月経周期の完成までとしています。

この時期は自分自身の価値観を築く時であり、思春期の女性は理想と失望を繰り返し、葛藤しながらアイデンティティを確立してゆきます。そのため心理的にも特別な時期であり、外部からの過剰な情報やストレスの増えにより、心のバランスが危うくなる時期でもあります。

### 思春期の性の現状

平均初経年齢は次第に若年化する傾向がみられ、100年間でおよそ3年半若年化してきましたが、1980年以降は一定の脂肪量の蓄積が必要となり、近年の性行動は、性交開始の年齢が下がったというより、若い時から性交を開始する若者が増加していると思われる。平均初経年齢は次第に若年化する傾向がみられ、100年間でおよそ3年半若年化してきましたが、1980年以降は一定の脂肪量の蓄積が必要となり、近年の性行動は、性交開始の年齢が下がったというより、若い時から性交を開始する若者が増加していると思われる。

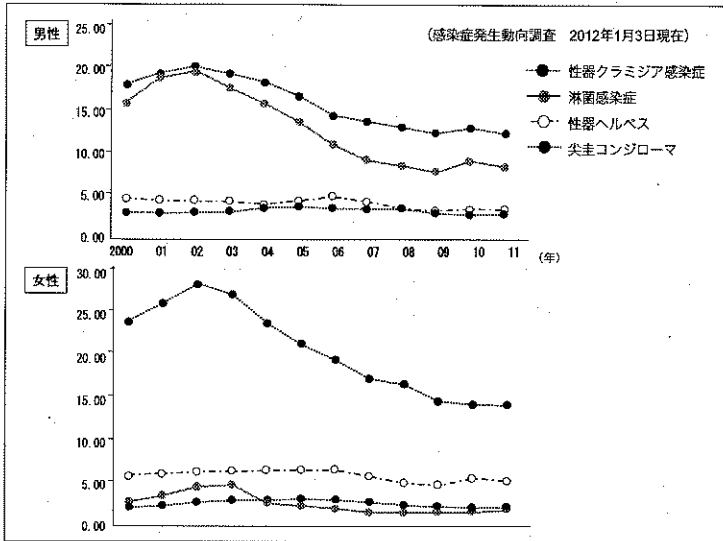


図1 性感染症

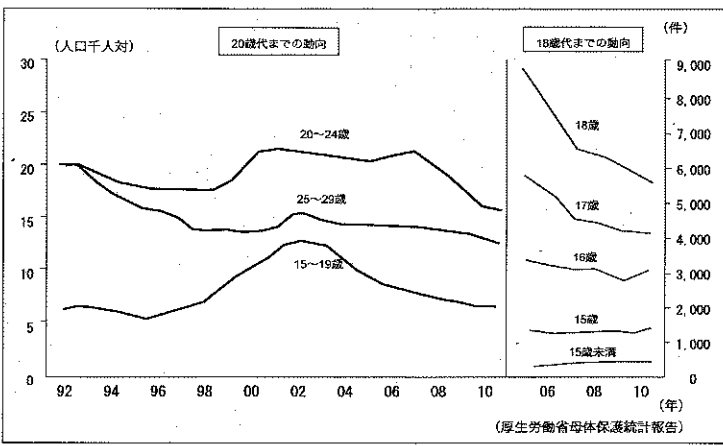


図2 わが国における人工妊娠中絶率(左)と中絶件数(右)の年齢別年次推移

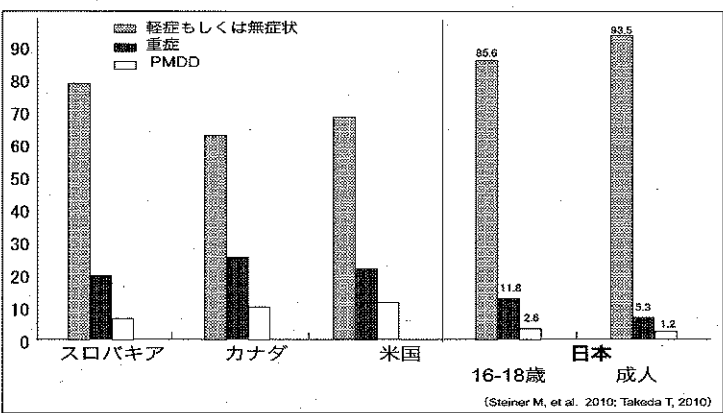


図3 思春期女性におけるPMSおよびPMDDの頻度

このような性行動の変化により性感染症(STI)は増加しています。今やSTIは、特定の性行動をする男女が感染する病気ではなく、普通の人が普通に性交渉をもつことで感染する病気と捉えられるようになってきました。最も頻度の高いクラミジア感染症だけでなく、性器ヘルペス、尖圭コンジローマなどのウィルス感染症も増加しています。特にクラミジア感染症の男女差を比較すると、女性は男性の2〜3倍であり、20代以下の思春期の女性が多いことが特徴です。将来、これら女性が卵管性不妊症につ

### 月経前症候群とは

思春期女性の多くが経験する月経前の心身の失調によっておこるのが、月経前症候群(PMS)です。月経前5日間に、いらいら、のぼせ、下腹痛、腰痛、頭痛、怒りっぽくなる、乳房痛、落ち着きがない、ゆううつなどの身体的・精神的症状があり、月経開始後4日以内に症状は消失します。思春期女性の多くが経験する月経前の心身の失調によっておこるのが、月経前症候群(PMS)です。月経前5日間に、いらいら、のぼせ、下腹痛、腰痛、頭痛、怒りっぽくなる、乳房痛、落ち着きがない、ゆううつなどの身体的・精神的症状があり、月経開始後4日以内に症状は消失します。

### 思春期の月経異常

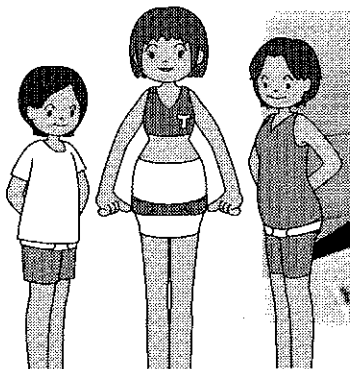
思春期には月経周期の確立や性機能の成熟過程における生理的変化に連した機能性の異常が多く、経過観察や対症療法が主体となります。しかし2年以上月経異常が継続する場合には、思春期女性においても多嚢卵性卵巣症候群(PCOS)の存在を考えなければなりません。基礎体温を測定し、排卵周期であるかどうかを判定し、血中のホルモン測定や超音波検査(経直腸または経腹)で卵巣の多嚢卵性変化などにより、PCOSを診断します。肥満や高アンドロゲン血症による男性化徴候のみならず、インスリン抵抗性(み)も

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

### 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 久野木順一先生  
妊婦の腰痛の診察のポイントは、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。

# 大切な思春期の

女性性機能は体重や体脂肪と深く関連しています。近年、思春期女性のやせ願望が強くなり、適正体重であるにもかかわらずやせたいと希望し、減食や節食をするため体重が減少し、その結果として無月経になります。思春期女性の続発性

無月経の誘因としては美容を目的とした節食による体重減少が最も多く、急激(1年以内)に元の体重に比べて15%以上減少し、今まで整順であった月経周期が無月経になった場合を体重減少性無月経といいます。

女性性機能は体重や体脂肪と深く関連しています。近年、思春期女性のやせ願望が強くなり、適正体重であるにもかかわらずやせたいと希望し、減食や節食をするため体重が減少し、その結果として無月経になります。思春期女性の続発性

無月経の誘因としては美容を目的とした節食による体重減少が最も多く、急激(1年以内)に元の体重に比べて15%以上減少し、今まで整順であった月経周期が無月経になった場合を体重減少性無月経といいます。

無月経の誘因としては美容を目的とした節食による体重減少が最も多く、急激(1年以内)に元の体重に比べて15%以上減少し、今まで整順であった月経周期が無月経になった場合を体重減少性無月経といいます。

無月経の誘因としては美容を目的とした節食による体重減少が最も多く、急激(1年以内)に元の体重に比べて15%以上減少し、今まで整順であった月経周期が無月経になった場合を体重減少性無月経といいます。

無月経の誘因としては美容を目的とした節食による体重減少が最も多く、急激(1年以内)に元の体重に比べて15%以上減少し、今まで整順であった月経周期が無月経になった場合を体重減少性無月経といいます。

無月経の誘因としては美容を目的とした節食による体重減少が最も多く、急激(1年以内)に元の体重に比べて15%以上減少し、今まで整順であった月経周期が無月経になった場合を体重減少性無月経といいます。

無月経の誘因としては美容を目的とした節食による体重減少が最も多く、急激(1年以内)に元の体重に比べて15%以上減少し、今まで整順であった月経周期が無月経になった場合を体重減少性無月経といいます。

無月経の誘因としては美容を目的とした節食による体重減少が最も多く、急激(1年以内)に元の体重に比べて15%以上減少し、今まで整順であった月経周期が無月経になった場合を体重減少性無月経といいます。

## やせと無月経

女性性機能は体重や体脂肪と深く関連しています。近年、思春期女性のやせ願望が強くなり、適正体重であるにもかかわらずやせたいと希望し、減食や節食をするため体重が減少し、その結果として無月経になります。思春期女性の続発性無月経の誘因としては美容を目的とした節食による体重減少が最も多く、急激(1年以内)に元の体重に比べて15%以上減少し、今まで整順であった月経周期が無月経になった場合を体重減少性無月経といいます。

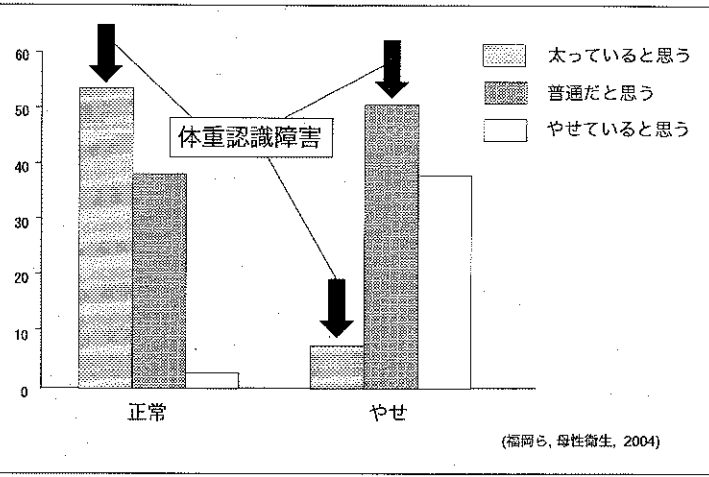


図4 体重認識障害

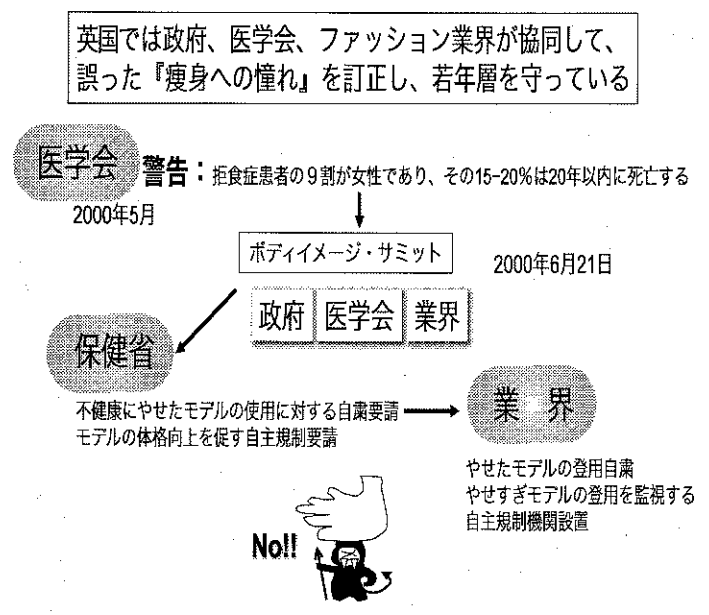


図5 英国の対応

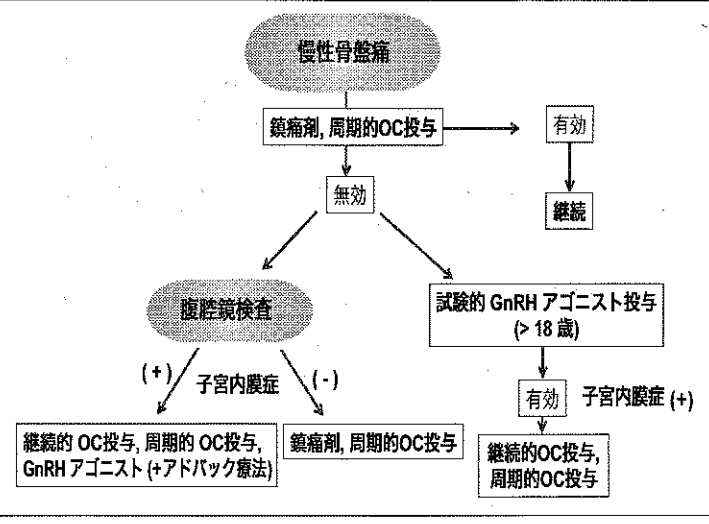


図6 思春期子宮内膜症の治療指針 (ACOG 2005改変)

表1 高校生の生活習慣病に関する診断基準値

	男子	男女共通	女子
腹囲		80cm以上	
収縮期血圧	130mmHg以上		120mmHg以上
拡張期血圧		75mmHg以上	
中性脂肪		110mg/dl以上	
HDL-コレステロール	45mg/dl未満		50mg/dl未満
空腹時血糖		95mg/dl以上	

(吉永正夫ほか: 思春期(高校生)の生活習慣病予防に関する提言 2008)

- ✓ 運動習慣を身につけよう
- ✓ テレビやテレビゲームから離れよう
- ✓ よい食習慣を身につけよう
- ✓ 腹囲が80cmになったら医療機関に相談しよう

## おわりに

思春期は子どもから大人へと心身ともに大きく変化する時期であり、このころの発達とからだの発達にアンバランスが生じ、さまざまな問題が起こってきます。これらの問題は月経にまつわる症状が多いことが特徴で、

個々のリスクの健康管理が必要となります。思春期女性のヘルスケアを予防医学の一環として考えることが大切です。そして、社会全体として健康文化を醸成するようなソーシャルアプローチが求められます。

## 思春期の月経困難症

思春期の月経困難症は25%以上の女性に認められます。若年者ほどその頻度は高いとされています。思春期の月経困難症の多くは機能的であり、初経後2〜3年経って排卵周期が安定するようになり、たゞ無月経が短期間であっても長期にわたる骨量の減少をきたし、将来骨粗鬆症による危険性が高くなり、腰椎圧迫骨折や多発性骨折をきたしやすくなります。女性のやせ願望は、社会がやせ女性の月経困難症は年齢が高くなるにつれて軽快することが多いですが、鎮痛剤を服用しても効果がな

## 生活習慣病と思春期

思春期になると、行動のほとんどが自分の意志によるものになり、親の介入が難しくなることにより、就寝時間や食生活などの生活習慣の乱れや運動不足が相まって肥満傾向が高くなる傾向があります。メタボリックシンドロームは、内臓脂肪蓄積型肥満に糖代謝異常、脂質代謝異常、高血圧のうち二つを合併したものであり、動脈硬化の発症率が増加することが知られています。このメタボリックシンドロームは成人のみにではなく、小児期に発症することが知られており、早期介入が必須であり、今後思春期の生活習慣病が予防されるべきことが期待されます。

# 「ピア支援者応援セミナー」を実施して

～被災地のピアに関わる人たちをエンパワーメントするために～

ふくしま思春期サポーターの会 副会長 小野 修

ふくしま思春期サポーターの会は、日本ピアカウンセリング・ピアエデュケーション研究会(代表|高村寿子、以下JPC AEAと称す)による被災地支援の受入れ協力団体として、「思春期ピアカウンセラー」による被災者若者ピアキャラバン・プロジェクト」に取り組みことになりました。

その活動の一つである「ピア支援者応援セミナー」を、7月29日(日)、福島市男女共同参画センターウィズ・もとまちで、被災3県から45人の参加者を得て実施したので紹介します。

## ●ピアの支援者を応援

被災地においては、3・11東日本大震災及び東京電力福島第一原子力発電所事故により、思春期ピアカウンセラー(以下ピアっ子と称す)や、活動を支える支援者(以下ピア支援者と称す)の中にも被災者が多く見られ、また活動の基盤となる場所が崩壊するなどして、ピア活動を中断せざるを得ない状況になり、ピアっ子やピア支援者にパワーレス状況が見られ

ました。

一方、被災した思春期若者たちの、将来に対する不安感、人生設計の挫折、性や心に関する様々な悩みを抱えている状況に対し、同じ境遇に置かれている仲間として何らかの支援をしたいという声もありました。このような状況に対する支援を目的としたのが、ピアキャラバン・プロジェクトです。

その最初の活動として、ピア支援者をエンパワメントし、併せて被災者支援の理論と方法を学び、自信を取り戻して若者に寄り添いピア活動を実践できるよう、企画されたのが今回の「ピア支援者応援セミナー」です。

開講式に続き、JPC AEA代表の高村寿子氏により、「ピア活動に期待されること」と題して、講話とワークショップが行われました。

参加者はピアっ子から専門職まで幅広く、その立場からの意見や考え方が出され内容の深いものとなりました。「私の夢」を絵に描いてグループで紹介し合うと、年代の差や個性があふれ、なるほごというものになりました。また、短時間でやりとりする相手に対しての「良い印象」のメッセージには、ほのほのとした空気が広がり、それぞれ相手に対しての思いやりが示され、それを自分として受け止めることは、ピアの関係そのものでした。

「子どもの反応」では、あつという間の時間で頭痛やめまいを感じる子どもが多く、感情のコントロールが上手でできなかったり、落ち着きがなかったり、また、反社会的行動を取ったり、勉強に集中できなかったり、怪我をしてしまったりもいると、ふくしま心のケアセンター 臨床心理士の植田

由紀子氏により被災者の状況が報告されました。植田氏は兵庫県神戸市の出身で、「阪神淡路大震災」の状況も踏まえて話されました。

福島県民は今でも移動をくり返しており、支援が全体的に進んでいない状況であるとのこと。

「心のケア」では、支援者も疲弊していること。被災者の中には、フラッシュバックやPTSD(外傷後ストレス障害)になった人もいるとのこと。

最後のプログラムは「ピアセッション」被災地に住む私たち」と題して、ふくしま思春期サポーターの会員により進められました。

若者支援において今何ができるのか、グループディスカッションで出された思いをリーダーがまとめ、リーダー以外は他のグループに移動し、内容を共有しながら方向性を見出していく、「ピアカフェ」(ワールドカフェ)の手法は参加者から大受好評でした。

また、ピア支援者にとってはピアっ子が抱える課題や思いを理解できた面があり、寄り添っていかないと参考になったよう

「心のケア」も学び、開講式に続き、JPC AEA代表の高村寿子氏により、「ピア活動に期待されること」と題して、講話とワークショップが行われました。

参加者はピアっ子から専門職まで幅広く、その立場からの意見や考え方が出され内容の深いものとなりました。「私の夢」を絵に描いてグループで紹介し合うと、年代の差や個性があふれ、なるほごというものになりました。また、短時間でやりとりする相手に対しての「良い印象」のメッセージには、ほのほのとした空気が広がり、それぞれ相手に対しての思いやりが示され、それを自分として受け止めることは、ピアの関係そのものでした。

「子どもの反応」では、あつという間の時間で頭痛やめまいを感じる子どもが多く、感情のコントロールが上手でできなかったり、落ち着きがなかったり、また、反社会的行動を取ったり、勉強に集中できなかったり、怪我をしてしまったりもいると、ふくしま心のケアセンター 臨床心理士の植田

由紀子氏により被災者の状況が報告されました。植田氏は兵庫県神戸市の出身で、「阪神淡路大震災」の状況も踏まえて話されました。

福島県民は今でも移動をくり返しており、支援が全体的に進んでいない状況であるとのこと。

「心のケア」では、支援者も疲弊していること。被災者の中には、フラッシュバックやPTSD(外傷後ストレス障害)になった人もいるとのこと。

最後のプログラムは「ピアセッション」被災地に住む私たち」と題して、ふくしま思春期サポーターの会員により進められました。

若者支援において今何ができるのか、グループディスカッションで出された思いをリーダーがまとめ、リーダー以外は他のグループに移動し、内容を共有しながら方向性を見出していく、「ピアカフェ」(ワールドカフェ)の手法は参加者から大受好評でした。

また、ピア支援者にとってはピアっ子が抱える課題や思いを理解できた面があり、寄り添っていかないと参考になったよう

「心のケア」も学び、開講式に続き、JPC AEA代表の高村寿子氏により、「ピア活動に期待されること」と題して、講話とワークショップが行われました。

参加者はピアっ子から専門職まで幅広く、その立場からの意見や考え方が出され内容の深いものとなりました。「私の夢」を絵に描いてグループで紹介し合うと、年代の差や個性があふれ、なるほごというものになりました。また、短時間でやりとりする相手に対しての「良い印象」のメッセージには、ほのほのとした空気が広がり、それぞれ相手に対しての思いやりが示され、それを自分として受け止めることは、ピアの関係そのものでした。

「子どもの反応」では、あつという間の時間で頭痛やめまいを感じる子どもが多く、感情のコントロールが上手でできなかったり、落ち着きがなかったり、また、反社会的行動を取ったり、勉強に集中できなかったり、怪我をしてしまったりもいると、ふくしま心のケアセンター 臨床心理士の植田

由紀子氏により被災者の状況が報告されました。植田氏は兵庫県神戸市の出身で、「阪神淡路大震災」の状況も踏まえて話されました。

福島県民は今でも移動をくり返しており、支援が全体的に進んでいない状況であるとのこと。

「心のケア」では、支援者も疲弊していること。被災者の中には、フラッシュバックやPTSD(外傷後ストレス障害)になった人もいるとのこと。



セミナーの様子

## ◎ 昭和31年(1956)からの10年間

日本家族計画普及会(現在の本会)からみると、昭和30年代の10年間も特記すべき出来事が多くあった。

① 厚生省補上事務官の(こと)

補上貞夫事務官は、普及会が発足した昭和29年(1954)4月当時、既に厚生省公衆衛生局庶務課(後に企画課)の筆頭事務官(課長補佐)で受胎調節普及事業に頭をなやませていた。

そこにわれわれのり

1ターである国井長次郎が飛びこんできたわけで、普及会設立問題から始まり、国際会議、研究委員会、全国大会等すべてが、この二人の名コンビによる目に見えない働きが功を奏したといっても過言ではない。つまりそれだけ人間的な信頼関係が出来、意気投合があつたのである。

補上事務官は昭和32年(1957)12月17日付で結核予防課課長

補佐に異動したが、企画課の7年間のうちで家族計画にかかわること4年間、その誠実な人間性と果敢な仕事ぶり、周囲に多くのファ

藤シヅエ参議院議員始め41人が集まりその功績をたたえた。感激居士の高口保明研究委員会委員長など涙、涙集まっていたということだと思つた。現在のよ

うな人がいて、政府も民間もない、国民の為にという人生意気に感ずる人達が期せずして集まっていたということだと思つた。現在のよ

なお、昭和41年(1966)からは全国母子衛生大会と合併、「母子衛生家族計画全国大会」に、昭和45年(1970)からは「母子保健家族計画全国大会」、平成13年(2001)からは「健やか親子21全国大会(母子保健家族計画全国大会)」と名称が変更された。平成14年(2002)の連盟解散後は本会が事業を引き継ぎ、今日に至っている。(続く)

最後に、セミナーに参加したピア支援者からのメッセージ(感想)を紹介いたします。

▽被災地での被災者支援を日常の業務としてきまされた。支援者としての「自分も被災者」という思いもあり、傷つくことも多くありました。大地震、津波だけでなく原発は見えないものへの戦いであり、少なからず自分も心が折れそうになった。▽正常に悲しむことへの

▽その人がもてる力量を形成するのは無限のよう思う。人間って偉大ですね。順応して、自然治療力をつけていく。今日からは、まだまだできることがあるぞ!!と気づけて良かったです。

\*\*\*

※「思春期ピアカウンセラー」による被災地ピアキャラバン・プロジェクトは、住友商事東北ユースチャレンジ・プログラム2012の助成による活動です。

参加者の声

最後に、セミナーに参加したピア支援者からのメッセージ(感想)を紹介いたします。

▽被災地での被災者支援を日常の業務としてきまされた。支援者としての「自分も被災者」という思いもあり、傷つくことも多くありました。大地震、津波だけでなく原発は見えないものへの戦いであり、少なからず自分も心が折れそうになった。▽正常に悲しむことへの

## 家族計画連盟の歩み

本会会長 近 奏男

ををつくっていた。

同年12月26日「補上さんをおくる会」が日比谷松本楼でおこなわれたが、古原芳雄日本家族計画連盟会長、加

る会は今でも私の頭の中にはつきり残っている。

つまり、むずかしい仕事が出来ない、民間とも十分な意思疎通をしづらい現状からみると、昔の一緒に仕事を

うに1〜2年でポストが変わり、落ち着いて仕事が出来ない、民間とも十分な意思疎通をしづらい現状からみると、昔の一緒に仕事を

おこなわれた。

おこなわれた。

おこなわれた。

おこなわれた。

おこなわれた。

◆原稿募集◆ 本紙に活動や研究成果を発表しませんか? 問合せ|編集部 henshu@jifa.or.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。 JEX

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。

さらっとした自然なうるおい。 リューブゼリー Excellent

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

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

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

発売元 JFOA 一般社団法人 日本家族計画協会 <http://www.jifa.or.jp/> 製造元 JEX ジェクス株式会社 <http://www.jex-inc.co.jp/>

# 海外情報クリップ

このほどCDCが発表した最新の家族動態調査では、思春期の異性間で最初に性交渉を経験したときのパートナーが、「オーラルセックス」、「膻性交」、「どちらも同時」、「性交渉を持たない」のいずれかをみることに焦点が当てられました。

15〜24歳の男女各々約3千人を対象とし、2007〜2010年にパソコンを使ったインタビュ方式を取り入れて調査。この調査方法は、面接インタビュアーに会う必要がなく、コンピュータの画面表示と同時に音声で質問され、回答者は答えを打ち込んでいくというもので、性に関する調査のようにデリケートな問題の場合に効果的といわれています。

調査の結果、15〜24歳の女性全体の66%がオーラルセックスを経験し、男性では全体の65%でした。これを15〜19歳だけで見ると、女子48%、男子49%とほぼ同率で、20〜24歳ではそれぞれ85%と82%と上昇していました。

CDCによると、オーラルセックスを介してクラミア感染症やヘルペス感染症が伝播する可能性のほか、最近薬剤耐性が問題になっている淋菌が口腔内に感染した症例が5〜10%のSTDクリニクの患者に見つかっています。さらに注目されるのは、ヒトパピローマウイルス(HPV)による口腔頭部の腫瘍です。以前はタバコの吸いすぎなどが原因とされていましたが、最近の調査によれば、口腔頭部腫瘍の70%はHPV陽性型と報告されています。この

## 若年男女の性行動の変化とそれに伴うSTDのリスク

米国疾病予防センター(CDC)報告等

原因のひとつに無防備なオーラルセックスの拡大があることは否定できないようです。

参考文獻  
Prevalence and Timing of Oral Sex with Opposite-sex Partners Among Females and Males Aged 15-24 Years: United States, 2007-2010 National Health Statistics Reports No.56, 2012.CDC

## 望まれた出産と意図しなかった妊娠・出産

米国疾病予防センター(CDC) 人口動態統計局報告

米国の妊娠・出産の背景に関する調査報告が、このほどまとめられました。統計によれば米国内全体で約425万の出産があり、このうち約37%の160万は意図しない出産であったと推計されています。本来すべての出産は望まれたものでなければなりません。調査結果が示す通り、望まれたもの(妊娠計画していた)は25〜44歳で75%でしたが、20〜24歳で50%、15〜19歳は23%と低くなっています。

この報告書では妊娠・出産の背景を、①意図したもので、②意図していなかったものに分類。さらに②は、時期が合わなかったもの(妊娠・出産が計画より2年以上早くなつてしまった場合)、および、出産の意図がまったくないにもかかわらず妊娠・出産した場合などに分類。米国籍女性7

643人(2002年調査と、同1万2279人(2006〜2010年)調査)を対象にインタビュー調査が行われました。調査結果は年齢層、家族状況、人種、生活レベルから分析され、それによると、全出産のなかで意図したものの(妊娠時点望まれたもの)は25〜44歳で75%でしたが、20〜24歳で50%、15〜19歳は23%と低くなっています。

同じデータを家族状況で見ると、意図した出産は婚姻カップルでは77%でしたが、同棲カップルでは49%、未婚・非同居で33%。同様に母親の教育レベルで見ると、大学卒業以上の場合は83%に対して中等教育以下の場合には59%。全体で見ると全出産のなかで意図しなかつた出産が最も高かったのは、黒人女性、未婚女性、収入と教育レベルが低い女性でした。これらの割合は、意図しなかつた出産が最も低かった層に比べると約4〜5倍の差になります。

意図しなかつた出産を経験した女性の60%はまったく避妊をしていませんでした。この理由として36%の女性は「妊娠するとは思わなかった」と答えており、これらはヒスパニック系あるいは教育レベルが低い場合にやや多くみられました。23%の女性は「妊娠することを気にしていなかった」と答えており、これは婚姻が同棲、教育レベルは高く収入も多い女性の場合で、出産時期が早まったケースが多いと考えられています。17%の女性は「性交渉をもつと思わ

なかつた」と回答し、この場合は婚姻も同棲もしていない女性が多くなっていました。その他「避妊薬の副作用が心配だから避妊しなかった」8%、「男性パートナーが女性の避妊を嫌がったから」5%などの回答でした。報告書のまとめでは、10代の妊娠と未婚の成人女性の妊娠は意図しない出産が大きな割合を占め、妊娠することのリスクを過小評価していることが避妊法を取り入れられない理由であるとしています。

参考文獻  
Intended and Unintended Births in the United States: 1982-2010. National Health Statistics Report No. 55, 2012.CDC  
【翻訳】Office of Obstetrics



学校はたくさんあるが、複数の集まれば気が合う人合わない人が出てくるのは当然のことです。自分が納得いかないことどう立ち向かうか、この問題は小学生と遭遇しない訳ではありません。今回はそんな事例からの報告です。情報ツールのおかげで様々な手段で人との関わりがも

てる昨今、小さい頃から合わない人や意見を排除するのはなく、とことん話し合える人間関係とコミュニケーション能力をどう育てていくか、今後重要な課題になるのではないのでしょうか。

\*\*\*  
小学1年生の娘さんに関して相談がありました。4月から近所のクラスメイト2人と待ち合わせをして登校していましたが、7月頃から朝の支度にまじりつき待ち合わせに遅れる日が続きました。お母さんは夏の暑さや学校の行事も続いていた

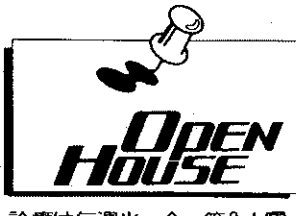
時期で、単に疲労からうつっているのかもしれないと考え様子を見ていました。夏休みが終わって新学期が始まった途端、学校を悪く言うことが多くなつたことでした。最初は話を合わせていましたが、そのうちそれが苦痛になり、悪口が始まると黙って聞かずに会話をしなくなりました。自分が正しくないように感じていたため、この変化に気づいた2人が娘さんと口をきかなくなり、毎日後ろから付いて行くだけの登校をしていただけのこと。いじめとまでは言わずとも、最近所であり、クラスメイトなので、仲良く交流することが娘のために、親としてできることはないかという相談でした。

先生に相談をしたり、お友達やその親などに「うちの子と仲良くしてね」とお願いしたりして修復するものではないと思われしました。自分が正しくないと思うこと、イヤだと思つて無理して合わせる必要はないこと。学校へは1人で元気に行っていて他に仲良くできるとお友達もいて楽しいと言っているのあれば、お子さんを見守ってあげること。そして「何かあればお母さんがいるからね」と安心感を持たせること、そのためには普段から学校の様子を話せる

いけませんね」とお話しされました。

大人社会だけではなく、人間関係の悩みはこのように学童期から始まつており、傍にいる親の姿勢について考えさせられた事例でした。

(思春期・FPホットライン相談員 金子 由紀子)



診療は毎週火、金、第2土曜

きつかけは、友達2人が登校途中で担任の先生やクラスの他の子のことへ1人で行くようになってきたこと。

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(3335)2608

●東京都不妊不育ホットライン 03(3269)7455 ※火曜日のみ  
●診療予約・問合せ 03(3269)2694  
クリニクHP <http://www.jpia-clinic.org/>

妊産婦死亡の減少に支援を WHOイヌラム氏講演

世界保健機関(WHO)東南アジア地域事務局長のモニル・イヌラム氏が来日し、10月3日、ジョイセフで行われた人口問題協議会明石研究会で講演した。

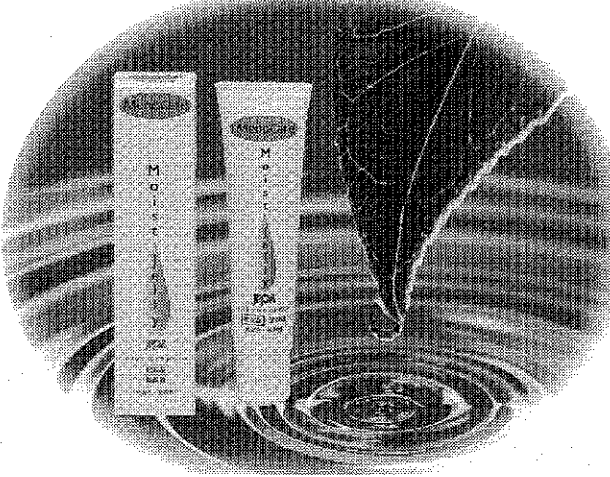
イヌラム氏は、現場から見た世界の妊産婦の現状を報告。「開発途上国では、家族計画が大きな役割を果たす」と述べ、女

## 一人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)の分泌量低下に伴い、デリケートゾーン(膻周辺部)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。

膻周辺の乾燥による「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。



- 無着色・無香料
- 殺菌処理済
- パラベン無添加
- 50g入 1,575円(本体価格1,500円)

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 POLA PHARMA 株式会社 ポーラファルマ  
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 ③

## 性教育の思い出 「人は人の上に人をのせて人を作る」

三戸中央病院(青森県三戸郡) 副院長 片桐 清一

30年前頃の思い出話です。分り易く、楽しく、忘れない、そんな性教育講話にするために、工夫・努力しました。高等学校の性教育では、標語や川柳を使って、以下のように話を展開しました。

「人は人の上に人をのせて人を作る」

これは、福澤諭吉著「学問のすゝめ」の巻頭文からのパクリ。作者不明ではあるが、今日の性教育関係の方々が、広く使っている素晴らしい性教育標語です。

「性交は失敗のもと」

学校の先生方は、生徒に対して、「失敗は成功のもと」という標語を汎用します。私が、性教育で使う標語はその逆です。「性交は失敗のもと」です。ヒトは非常に妊娠し易い哺乳類です。特に中学生・高校生は、最も妊娠し易い時期です、と話を続けます。

「気を付ける、そのイッパツで母になる」

図書出版社、1983年刊行の単行本「マジメなはなし」(徳田祐子著)から入手。軽い気持ちでセックスをしても、一旦妊娠してしまうと、「ヒトの命は地球よりも重い」と言われる事もありません。1985年頃の日本思春期学会、日本母性衛生学会等で、繰り返し披瀝しました。しかし、発表の度に、「品性に欠ける」、「女性蔑視も甚だしい」等の、激しく、厳しい、御批判を頂戴したことも事実です。



片桐氏

著)から入手。軽い気持ちでセックスをしても、一旦妊娠してしまうと、「ヒトの命は地球よりも重い」と言われる事もありません。

「川は四万十、酒は飲まんと、ゴムは付けんと」

この標語は、その後、全国的に有名になりました。そして、「その一発でチチになる」、「その一

「元々は交通標語の「車は急に止まれない」です。アタルヒデオを見ると、画面の中の男優さん、射精の直前に、器用にペニスを引き抜いて、オッパイの谷間等に、射精します。しかも、このタイミングが、非常に難しい。性交渉の初心者には、アタルヒデオの様に上手いかならない。最初から、キチンとコンドームを付けないと危ない。

「知っているかい、エイズの前にクラミジア」

クラミジアに感染した彼女は、エイズの名前を知っていても、エイズの前に感染する性感染症・クラミジアについては、その名前を知らない。クラミジアに感染するような、複数の相手とコンドーム無しの無防備な性交渉をしていると、クラミジアと同様、エイズにも感染する危険性が高くなる。「みんなで作ろう友達輪、作っちゃならないクラミジアの輪」です。

互いに、微笑みと感謝の気持ちで満ち溢れた触れ合いにして欲しい。後日「妊娠・クラミジア?」と悩まないように。くれぐれも、「クラミジア、貰ってしまったらウラメシヤ」とならないようにして欲しい。

「微笑みと、感謝で満ちた触れ合いを」

性は、心と身体のコミュニケーションです。お互いに、信頼関係のあるカップルが二人共希望して、性交渉をすることにしたら、安全で良いセックスをして欲しい。お

【略歴】1947年山形県出身。1973年弘前大学医学部卒。青森労災病院、国立弘前病院等に勤務。2011年より現職。日本産科婦人科学会専門医、日本思春期学会評議員。1998年第20回母子保健奨励賞受賞、2005年第9回松本賞受賞。

2013年版はデザインを一新、本文の内容も充実させ、より読みやすいうように情報をまとめました。忙しくて自分のことは二の次になってしまいがちなママの健康にも注目し、「ママの食事管理」「ママの健康診断」という項目も設けました。今回もご注文いただきましてお客様には冊子代、送料とも全て無料でお届けいたします。毎回の好評をいただきありがとうございます。お申し込みが発行部数を超えた場合は、部数を調整させていただきます。何卒ご了承ください。

お申し込みは所定の用紙をご利用ください。用紙は本会HPからもダウンロードできます。お申し込みの締め切りは12月14日(必着)です。無料配布は年に一度となっておりますので、お申し込み忘れがないようご注意ください。



### ジャフパ情報

2013年版はデザインを一新、本文の内容も充実させ、より読みやすいうように情報をまとめました。忙しくて自分のことは二の次になってしまいがちなママの健康にも注目し、「ママの食事管理」「ママの健康診断」という項目も設けました。今回もご注文いただきましてお客様には冊子代、送料とも全て無料でお届けいたします。毎回の好評をいただきありがとうございます。お申し込みが発行部数を超えた場合は、部数を調整させていただきます。何卒ご了承ください。

お申し込みは所定の用紙をご利用ください。用紙は本会HPからもダウンロードできます。お申し込みの締め切りは12月14日(必着)です。無料配布は年に一度となっておりますので、お申し込み忘れがないようご注意ください。

### 12月の母子保健指導員研修会

テーマ「母乳育児に関するトラブル対応」  
講師 柳澤薫先生(バマンマ)  
日時 12月11日(火) 13時30分~15時30分  
会場 保健会館新館B

### 師等の有資格者

参加費 当日会員は3千円(事前に係まで電話またはファクスで参加のご予約をお願いします)  
問合せ  
03(3326)4727  
03(3326)2658  
03(3326)2658 (齋藤)

### 更年期について知ろう

更年期についての知識を普及し、社会の理解を促すことを目的とした「メノポーズ週間」が10月18日~24日、日本女性医学学会(水沼英樹理事長)の主催、本会等の後援により実施された。

### 女性へのQOL向上の鍵に

女性のQOL向上の鍵に「必要を訴えた」

### 電話相談員募集

本会では、経口避妊薬、緊急避妊、月経、妊娠の専門家を集めています。平日の昼、市ヶ谷に

県立高校での性教育講演会(7月)



**OC 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・資材の制作、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 バイエル薬品株式会社 村田製薬株式会社

<http://www.pill-ocic.net>

OC情報センター(事務局) | 〒104-0032 東京都中央区八丁堀3丁目9番7号 泰和ビル5階