

# 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 志宏 henshu@jfpa.or.jp  
 毎月1回1日発行 年購読料¥3150 1部¥315千円

- JFPAは  
**5A**の  
 実現を目指  
 します!
- 1 **A**dolescent 思春期保健の推進
  - 2 **A**bstention 人工妊娠中絶の防止
  - 3 **A**ccess どこでも誰もがサービスを受けられる
  - 4 **A**dvocacy 啓発・提言活動
  - 5 **A**IDS STD及びHIV/エイズ予防

## 平成25年度 家族計画研究集会 10月山形で

「いつか子どもが欲しいと思っているあなたへ」テーマに

今年度の「健やか親子21全国大会(母子保健家族計画全国大会)」は10月16日(金)～18日(日)、「みんなが子育て応援団」健やかな妊娠・出産、すくすく子育て」をメインテーマに、山形市で開催されます。併設集会として、本会では家族計画研究集会を10月18日(日)に開催いたします。

今年度の家族計画研究集会では、今年度の「卵子の老化」を取り上げます。結婚に適切な年齢は、卵子は受精に不可欠ですが、胎生期に700万個近くあった原始卵胞(卵子のもと)は時間の経過とともに減少し、思春期には40万個、40歳を超えれば5000個を割るなど、顕著に減少していくことを知る人は意外と少ないものです。言い換えれば卵子は日々老化しその数を減らしていきます。もちろん、男性も同様で、加齢とともに精子の状態の低下などが現れます。それを裏付けるように、体外受精・顕微授精など、高度な生殖補助医療をもつても、妊娠率・出生率は30歳を超えれば急激に低下してきます。それにもかかわらず、国が発表した平成25年版「少子化社会対策白書」

【日時】10月18日(日)12時30分～14時30分  
 【会場】山形テルサ(山形市)  
 【対象】健やか親子21全国大会参加者、医師、保健師、助産師、看護師、教員、養護教諭、福祉関係者他、このテーマに関心のある方々  
 【参加費】無料  
 【参加者プレゼント】小冊子「いつか子どもが欲しいと思っっているあなたへ」  
 【プログラム】開会あいさつ(近泰男・本会会長)▽Overview「いつか子どもが欲しいと思っっているあなたへ」(北村邦夫・本会家族計画研究センター所長)▽講演「哺乳類としての妊娠の適齢期」(杉浦真弓・名古屋大学大学院医学研究科産婦人科教授)▽講演「妊娠・出産には適齢期がある」(井上聡子・さくらこ女性クリニック院長)▽まとめ▽閉会あいさつ(杉澤)



健やか親子 21

### 健やか親子21全国大会 (母子保健家族計画全国大会)に向けて

山形県子育て推進部



山形日和

安心して子どもを生み育てるためには、住民一人ひとりが妊娠・出産について正しく理解するとともに、地域全体で子育て家庭を支援し、妊娠・出産・子育てへの不安感と負担感を軽減することが重要です。このため、今年度の健やか親子21全国大会(母子保健家族計画全国大会)ではテーマを「みんなが子育て応援団」健やかな妊娠・出産、すくすく子育て」とし、地域のみんなで妊娠・出産・子育てについて考え、健やかな妊娠・出産・子育てを応援する機会を高めていきたいと考えております。

▽震災復興と絵本の関係  
 10月17日(土)の特別講演「家である荒井良二氏をお迎えし、「ほくらの絵本」をテーマにお話しいただきます。

▽特別講演「家である荒井良二氏をお迎えし、「ほくらの絵本」をテーマにお話しいただきます。

▽震災復興と絵本の関係  
 10月18日(日)のシンポジウムでは、テーマを「地域の力を活かして、みんなが子育て応援団」訪問型子育て支援から考えよう」とし、大正大学人間学部教授、NPO法人ホームスタート・ジャパ代表理事の西郷泰之氏に基調講演をいただきます。

▽震災復興と絵本の関係  
 10月18日(日)のシンポジウムでは、テーマを「地域の力を活かして、みんなが子育て応援団」訪問型子育て支援から考えよう」とし、大正大学人間学部教授、NPO法人ホームスタート・ジャパ代表理事の西郷泰之氏に基調講演をいただきます。

▽震災復興と絵本の関係  
 10月18日(日)のシンポジウムでは、テーマを「地域の力を活かして、みんなが子育て応援団」訪問型子育て支援から考えよう」とし、大正大学人間学部教授、NPO法人ホームスタート・ジャパ代表理事の西郷泰之氏に基調講演をいただきます。

### 今月のページ

- これから研究を進めようと考えているあなたへ⑤
  - 女性のライフサイクルとメンタルヘルス⑦
  - 思春期の子どもへの心理教育ツールの作成
  - 医療系学生向けワークショップを開催して
  - それでもたばこを吸いますか?
  - 産業看護の半世紀とこれからの展望⑧
  - 海外情報クリップ 若者のセクシュアル・ヘルス
  - HPVワクチン/HRTをやめた後は?
  - 避妊教育ネットワークリレートーク④
- 8面 7面 6面 5面 4面 3面 2面

### トピック

#### 子ども虐待死亡事例等の検証結果(第9次報告)

相談件数は最多6万6千件

厚生労働省は7月25日、平成24年度中の全国の児童相談所での児童虐待相談対応件数を公表。過去最多の6万6807件(速報値)で、前年度の5万9919件から6888件増加した。

また同日子ども虐待による死亡事例等の検証結果(第9次報告)を公表。平成23年4月1日～平成24年3月31日に発生または表面化した虐待による死亡事例は7人。主たる加害者は実母が33人(56.9%)と最も多かった。その内、心中以外の虐待死が56例(58人)と、前回報告より11例(7人)多かった。妊娠(若年(10代)妊娠)が多かった。

子どもの年齢は0歳が25人43.1%と最も多く、日齢0日の死亡は7人。主たる加害者は実母が33人(56.9%)と最も多かった。その内、心中以外の虐待死が56例(58人)と、前回報告より11例(7人)多かった。妊娠(若年(10代)妊娠)が多かった。

また、本大会は東日本大震災以後、初めて東北で開催される大会です。この機会にぜひ復興途上にある東北の現状に触れていただき、東北を応援していただくようお願いいたします。全国の母子保健および家族計画関係者の皆さまの多くの参加をお待ち申し上げます。

※右の図は来年度山形県で実施するテストイニシ

シヨんキャンペーンのキヤッチコピー「山形日和」とキャラクター「きてけろくん」です。

◆健やか親子21全国大会(母子保健家族計画全国大会)(本大会)

【主催】厚生労働省・山形県・山形市・社会福祉法人恩賜財団母子愛育協会・一般社団法人日本家族計画協会・公益社団法人

【主な日程】10月17日(土)13時～14時20分式典、14時40分～16時特別講演▽10月18日(日)10時～12時シンポジウム

【会場】山形テルサ(山形市)

【問合せ】山形県子育て推進部子ども家庭課母子保健担当 ☎023(663)02260

# 研究費獲得のコツ

これから研究を進めようと考えているあなたへ

⑤

公益社団法人地域医療振興協会ヘルスプロモーション研究センター/本会研究倫理審査委員会委員長

柳川 洋

1. 研究課題名  
課題名から研究内容のイメージができるように工夫する。
2. 研究目的  
研究の全体構想、具体的な目的、研究期間内に何をどこまで明らかにしようとするか、研究の特色・独創的な点、予想される結果とその意義などを簡潔に述べる。
3. 研究計画  
研究計画は公募研究の採否を決定する重要な項目である。謝金について

右記のウェブサイトを、公募の趣旨、提出期限を丹念にチェックする。研究費申請書の記入にあたっての注意事項として、①記入要領をよく読み、指示通りに、②ザッと見ただけでストーリーがわかるように、③できるだけ簡潔に、④簡潔書きを上手に使う、⑤正しい日本語を使う、⑥誤字、脱字がないように、などの項目を挙げたい。申請書の各項目を作成するにあたっての注意事項を以下に示す。

1. 研究課題名  
課題名から研究内容のイメージができるように工夫する。
2. 研究目的  
研究の全体構想、具体的な目的、研究期間内に何をどこまで明らかにしようとするか、研究の特色・独創的な点、予想される結果とその意義などを簡潔に述べる。
3. 研究計画  
研究計画は公募研究の採否を決定する重要な項目である。謝金について

### 研究費の申請

右記のウェブサイトを、公募の趣旨、提出期限を丹念にチェックする。研究費申請書の記入にあたっての注意事項として、①記入要領をよく読み、指示通りに、②ザッと見ただけでストーリーがわかるように、③できるだけ簡潔に、④簡潔書きを上手に使う、⑤正しい日本語を使う、⑥誤字、脱字がないように、などの項目を挙げたい。申請書の各項目を作成するにあたっての注意事項を以下に示す。

1. 研究課題名  
課題名から研究内容のイメージができるように工夫する。
2. 研究目的  
研究の全体構想、具体的な目的、研究期間内に何をどこまで明らかにしようとするか、研究の特色・独創的な点、予想される結果とその意義などを簡潔に述べる。
3. 研究計画  
研究計画は公募研究の採否を決定する重要な項目である。謝金について

この点については、具体的に保護の方法を明確に示す必要がある。所属施設の倫理委員会において審査を受け、了承されたこととなる。倫理委員会が設置されていない施設に属する方々には、一般社団法人日本家族計画協会に設置されている研究倫理審査委員会を審査を受けることをお勧めしたい。

7. 文献  
文献は、申請者のこれまでの研究実績を示すもので、応募しようとする研究への熱意を審査委員に訴えることが大切である。

- ### 研究費の取得
- ▽公募研究の例
    - ▽文部科学省学術振興会  
http://www.jstps.go.jp/j-grants/aid/03-keikaku/download.html
    - ▽厚生労働省  
http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkyujigyou/hojokin-koubo-h25/
  - ▽民間団体
    - 「公衆衛生ねっと」  
(http://www.koshu-eisei.net/) にアクセス
    - ↓右下の「リンク集」をクリック
    - ↓カテゴリーの「研究・教育支援」をクリック
    - ↓「公益財団法人助成財団センター」をリンク
    - ↓「公益財団法人助成財団センター」のHP  
(http://www.jfc.or.jp/)に入る
    - ↓左上の「民間助成金ガイド」をクリック
    - ↓「助成財団データベース」をクリック
    - ↓「助成プログラム検索」をクリック
    - ↓「研究内容、応募制限、募集時期、決定時期」などの情報取得することができる。
  - 12月31日 ↓公募研究のリスト(6月末現在の検索では約100件)が出てくるので、関心のあるものについて、助成プログラム名をクリックすると、研究内容、応募制限、募集時期、決定時期などの情報取得することができる。

## 本会研究倫理審査委員会のご案内

本会には研究倫理審査委員会(柳川洋委員長)が設置されています。研究倫理審査を希望される方は、研究を進めたいが研究計画、研究の進め方などでお悩みの方は、気軽に相談ください。

【問合せ先】本会家族計画研究センター  
〒33-0323(5) 26904

# 月経周辺期の心身の不調 (5)



本会理事/日本女性心身医学会名誉理事長 玉田 太朗



プライマリケア医→各専門医→治療無効あるいは原因不明の痛み→心療科、精神科→ペイン・リハビリチームへ紹介のような、心身両面からの全人的ケアシステムが必要と思われる。

慢性骨盤痛に対応する医療システム

### 慢性骨盤痛 Chronic Pelvic Pain (CpP) (2)

前回に続き、症例を紹介いたします。

▽症例2  
森田療法的アプローチを行った慢性骨盤内疼痛患者の一例(後山尚久ほか、女性心身誌8:177-184,2003)

36歳女性、会社事務員  
【主訴】下腹部の耐え難い疼痛、全身倦怠感、肩こり、不安感。  
【家族歴・生活歴】両親との3人暮らし。公立高校を卒業以来現在の職場(一般事務)に17年間勤めている。異性の交際は全くなかった。

【現病歴】36歳の2月に男性と初めての性交渉があり、説明できないような骨盤内の不快感覚が一瞬あった。その後、背中、腰、骨盤内の不快感、下腹部の耐え難い疼痛、全身倦怠感、肩こり、不安感が続き、上半身の脱力感が起きるようになった。6月、A産婦人科で初めて内診を受けたが「婦人科的に異常がない」と言われ、他の産婦人科でも同様の説明だったが、症状は下腹部や骨盤の「凝り」に移行し、

【検査所見】  
身長156cm、体重46.5kg、脈拍76/分、血圧122/64mmHg。全身所見に特記すべきことなく、女性生殖器は内診・超音波検査で異常なし。

【心理テスト】  
CMII=深町分類III領域、SRQ-D=13点、失感情症スケール=11点、エゴグラム=N型、VAS(痛み)100%、VAS(痛みなし)0%、最強100%、96%。

【治療経過】  
毎回の診察時間は、5か月経っても70分を超えていた。患者の訴える症状の全てを肯定・受容し、痛みと言いつつ時間をかけて触診。痛みを心身相関について繰り返したくさんある症例です。説明、骨盤内に慢性炎症は存在しないことを丁寧に説明した。「先生は精神的な痛みと言っているが、自分の骨盤内の痛みは100%身体からの痛みです」の一点張り。B医師の一言が強化因子となっていた。慢性骨盤痛の後遺症なので「治らない」と言われた。他の産婦人科では「異常はない」と言われたが、B医師の診断が心に重くのしかかり自殺まで考えた。思いあまつてA産婦人科を再診、訴えと所見の食い違いが激しく、著者の女性心療科外来へ紹介された。

【初診時所見】  
身長156cm、体重46.5kg、脈拍76/分、血圧122/64mmHg。全身所見に特記すべきことなく、女性生殖器は内診・超音波検査で異常なし。

【検査所見】  
身長156cm、体重46.5kg、脈拍76/分、血圧122/64mmHg。全身所見に特記すべきことなく、女性生殖器は内診・超音波検査で異常なし。

【心理テスト】  
CMII=深町分類III領域、SRQ-D=13点、失感情症スケール=11点、エゴグラム=N型、VAS(痛み)100%、VAS(痛みなし)0%、最強100%、96%。

【治療経過】  
毎回の診察時間は、5か月経っても70分を超えていた。患者の訴える症状の全てを肯定・受容し、痛みと言いつつ時間をかけて触診。痛みを心身相関について繰り返したくさんある症例です。説明、骨盤内に慢性炎症は存在しないことを丁寧に説明した。「先生は精神的な痛みと言っているが、自分の骨盤内の痛みは100%身体からの痛みです」の一点張り。B医師の一言が強化因子となっていた。慢性骨盤痛の後遺症なので「治らない」と言われた。他の産婦人科では「異常はない」と言われたが、B医師の診断が心に重くのしかかり自殺まで考えた。思いあまつてA産婦人科を再診、訴えと所見の食い違いが激しく、著者の女性心療科外来へ紹介された。

【初診時所見】  
身長158cm、体重44kg。初診時検査でクラミジア(+)。内診で両側付属器周囲に圧痛(+)。経膈超音波検査で直径3cmの右卵巣嚢腫と直径3cmの漿膜下筋腫があった。注腸造影で腹痛の原因となる所見はなかった。血液生化学、婦人科ホルモン検査は正常。

【その後の経過】  
その後右下腹部痛が増強し、救急搬送された病院で卵巣嚢腫破裂という診断で手術を受け、症状は一時軽快したが1か月以内に再燃した。

【コメント】  
あまり大きくない卵巣・子宮の嚢腫を除去しても痛みが消えない症例はしばしば経験します。逆に、ひどい痛みを訴えるので開腹や腹腔鏡検査をして女性生殖器に異常はないという例も少なくありません。

▽症例3  
右下腹部痛を中心として、多数の心身症状を訴えた女性の症例(森村美奈ほか、女性心身誌8:151-154,2002)

25歳女性、会社員  
【主訴】右下腹部痛、外陰部掻痒症、性交痛。性感染症の検査を希望。  
【既往歴】腰痛、整形外科受療中、月経困難症、月経前症候群あり。依存性の性格、不安発作が出た経験あり。精神科でもらった安定剤を常備。

【初診時所見】  
身長158cm、体重44kg。初診時検査でクラミジア(+)。内診で両側付属器周囲に圧痛(+)。経膈超音波検査で直径3cmの右卵巣嚢腫と直径3cmの漿膜下筋腫があった。注腸造影で腹痛の原因となる所見はなかった。血液生化学、婦人科ホルモン検査は正常。

【その後の経過】  
その後右下腹部痛が増強し、救急搬送された病院で卵巣嚢腫破裂という診断で手術を受け、症状は一時軽快したが1か月以内に再燃した。

【コメント】  
あまり大きくない卵巣・子宮の嚢腫を除去しても痛みが消えない症例はしばしば経験します。逆に、ひどい痛みを訴えるので開腹や腹腔鏡検査をして女性生殖器に異常はないという例も少なくありません。

▽CpPのまとめ  
定義と統計を補足します。  
【CpPとは】  
「6か月以上続く連続的または非周期的な骨盤痛で、解剖学的骨盤に加え、以下の腹壁と腰部と臀部に囲まれた範囲に局在し、日常生活に機能的障害を伴うほど、あるいは医療が必要なほどの強い痛みをいう」(米国産婦人科学会、著者意訳)とされています。

【頻度】  
一般人口では成人女性の3.8%、14%の推定があります。勤労女性の15%で仕事を休む理由になっています(米国)。

【原因】  
多様な原因が指摘されている一方、CpP全体の30%は原因不明とされています(EAU)。子宮内膜症の疑いで実施された腹腔鏡検査でも40%には異常がなかったということがあります(米国)。

最後に医療システムについてひと言付け加えます。今回のいすれの症例もドクターショッピングを繰り返していますが、これは患者のせいというより適切な紹介先がないというのが大きな理由の一つです。まずプライマリケアの段階で総合的な判断がなされていない、次に適切な専門医に紹介されていない、最後のペインチームなどがまだ普遍的でない、といった点を改善する必要があります。(隔号掲載)



平成24年度(第16回)チヨダ地域保健推進賞の活動より

# 思春期の子どもへの心理教育ツールの作成

さいたま市保健福祉局保健部こころの健康センター 岡藤 智美



作成したパンフレット

平成24年度(第16回)チヨダ地域保健推進賞(主催)千代田健康開発事業団、後援)厚生労働省他、4面下部参照)を受賞した26人(グループ)の中から、さいたま市の取り組みを紹介いたします。(編集部)

DVの中にいる子どもへ  
さいたま市こころの健康センター(精神保健福祉センター)では、依存症や病気を抱えている親を持つ子どもや、虐待やドメスティック・バイオレンス(以下DV)の中にいる子どもに対して、心理教育を実施し、支援を行ってきた。事例を重ねていく中で、そのような「機能不全家族」の中に育つ子どもたちに「親の問題はあなたのせいではない」「自分を大切にしよう」というメッセージを伝えることが重要になってきた。

そういったこれまでの経験と知識を整理し、まとめ、普及するため、平成23年度より、家族の機能不全をもたらすDVに着目し、こころの健康センター(保健師、医師、児童相談所臨床心理士(平成24年度から男女共同参画課職員も参加)による「DV・虐待子どもの心理教育プロジェクト」を立ち上げ、活動を行っている。虐待とDVの中にいる子どもは、家族の中で不健康な役割を担い、感情的な問題や、対人関係の問題を抱えやすい。そのため、自己評価の低下や、生活技術の知識・経験不足があり、不登校や非行、性暴力加害・被害等、さまざまな問題に晒されることも少なくない。また、そのような家庭で育つ子どもが成人したときに、自殺に関与する深い精神的な問題を抱えてしまつことも少なくない。これらのことから、子どもがさまざまな問題に巻き込まれることを防ぎ、自分自身を守るために、自分自身を考へる行動が取れることが重要と考えた。

そのため今回は、思春期の子どもたちを対象とした心理教育ツールを充実させることを目標として、「自分をもっと好きになるために」DVの中にいる子どもたちへ「境界線って何?」「2種類の子ども向けパンフレットの作成に取り組むこととした。2種類のパンフレットは、「自分をもっと好きになるために」DVの中にいる子どもたちへ」というパンフレットは、親や家族の間でDVが起つていない家庭の子どものために作成した。内容はDVの基礎知識、DVが起つていないときの対処方法、本人・家族向けの相談先などの情報に加え、「あなたのせいじゃない」「あなたは大切な存在」「いろいろな気持ちがあつていい」などのメッセージを具体的に記載している。

「境界線って何?」というパンフレットでは、虐待やDVの中にいる子どもの身体的・心理的な境界について説明し、自分と他者の境界を知る工夫や、自分を守るための方法を記載している。どちらにも6ページの小冊子で、イラストを多くし、子どもに語りかけるような文体にする。子どもに受け入れられやすい工夫をした。また、子どもが記入した実践したりできるような内容も組み込んでおり、読むだけでなく体感してもらえらることを重視している。

これまで実際に使用した事例では、体感することで理解しやすいという意見や、子どもに読んであげられない状況でも、支援者や周囲の大人がこのパンフレットを読んでおくことで、子どもと接する際に知識を生かせるという声も聞かれている。また、庁内関係機関の知識や技術の向上を図るため、今回作成したパンフレットを用いて研修を実施したところ、多くの参加があり、DVの中にいる子どもに対する支援について、関心が高いことがうかがえた。

現在、DVに関する子ども向けの教材はあまりなく、あつても子どもの手に届きにくい現状がある。今回、これらのパンフレットの作成を通して、子どもに分かりやすい必要な情報を伝えることの重要性を改めて感じ取った。また、このプロジェクトを通じて、関係機関が連携できたことや、支援者の意識が高まったことは、本市の子どもたちへの貢献するための第一歩と考えている。

今後も、継続して情報収集を行い、知識や経験を深め、より多くの子どもに大切なメッセージを届けられるよう活動していきたい。そのために、子どもの身近な大人が支援者になれるよう、研修の実施、汎用性のあるオリジナルテキストの作成、貸し出し用書籍の整備などを行い、プロジェクトメンバーだけでなく、関係機関の支援者にも取り組みを普及させたいと考えている。

## 思春期保健相談士の取り組み 医療系学生向けワークショップを開催して

思春期保健相談士/大阪家庭医療センター 西淀病院/日本プライマリケア連合学会 医学生・若手医師支援委員 中山 明子



### 家庭医こそ思春期医療を

私は普段、診療所の医師として勤務していますが、専門は「家庭医」で、子どもから高齢者まで診ることに、そして皮膚科、整形外科、産婦人科、精神科などのプライマリケア領域についてトレーニングされた専門医です。

私が思春期保健相談士を取得したのは初期研修2年間の終了し、3年目になったときでした。自分自身が医師であるにも関わらず、女性の健康(月経や避妊・妊娠)といった分野に正しい知識を持たず、相談に乗れないと気が焦るような状況に陥っていました。そして、私たちが家庭医だからこその、内科、小児科、精神科、婦人科、整形外科と科で区切ったときに狭間となつてしまつた思春期医療に積極的に関わることを目指しています。

思春期保健相談士として、そして家庭医として勉強していく中で、自分も医学生だったときにこつこつと月経や避妊、性感症などの知識を持つておけばよかったと感じました。そして教える人さえいなければ、内容はそんなに難しいことでもない、ただ勉強する機会がなかったのだと感じました。そこで、思春期・老年期までの女性の健康を扱った勉強会、「ウイメンズヘルス・ワークショップ」を医療系学生に提供しようと思いいち、日本プライマリケ

がでるのではないかと考えました。

思春期保健相談士の資格を取得し、まず経験のない私は地域の中・高校の保健の先生に学校の養護教諭の先生に学校での保健の問題の聞き取りを行いました。そのことが縁で、養護教諭からの個別の相談や紹介を受けるようになったりしました。中学校での性教育も担当しました。中学校の学習指導要領には性感染症予防が入っていますが、高校では既定の性教育などはないことを知りました。また、医療現場でも性教育はおろか、月経などの相談に乗るのも難しいと、医師として感じるようになりました。

学生向けに勉強会企画

① 思春期  
② 性感染症  
③ 若年妊娠と避妊法  
④ 産後のケア  
⑤ 更年期・老年期  
⑥ ヘルスマネジメント

「月経」や「性感染症」では、ロールプレイを通じて、患者さんに問診する際の言葉の難しさ、デリカシーをもって相手と配慮しながら聞くということを体験してもらいます。月経量の「多い」「少ない」を知ることがそんなに難しいかという問いを体感してもらっためにナプキンは水をどれくらい吸収できるのか実験もします。女性同士であつても月経量がどう違うかという話も聞きました。女性同士でナプキンを触ったことのないため「羽根付きって何?」という疑問も出てきました。このワークショップは、女性に寄り添うことができるようになることを目指しています。

このワークショップは、過去4回(第1回2011年12月・岡山大学、第2回2012年6月・大阪市立大学、第3回2012年12月・東京女子医科大学、第4回2013年4月・名古屋大

### 女性の相談に乗れる医療者に

は当たり前、男性には全く分からなかった分野への質問も出てきます。「避妊法」のパートでは、コンドーム、低用量ピル、IUD(子宮内避妊具)のメリット・デメリットを学び、緊急避妊法も学びます。緊急避妊法を求めて受診してきた若い女性に避妊法をどうアドバイスするか、やってみると自分の思いを相手に伝えるのが難しいことを実感してしまいます。

「性成熟期」妊娠前や妊娠中、産後」のパートでは、どういったことに気を付けたらいいのかをみんなで話し合っていきます。葉酸のサプリメントの内服や予防接種、妊娠中のセックスはいつまでか、子どもや親の予防接種、子育てのサポートを受けることもありますが、断ることも必要です。ヘルスマネジメントでは、健康診断だけでなく、より健康な生活を送るためにどのようなことに気を付けるべきか、年代やリスクごとに気を付けるべきことを学びます。

このように思春期・性成熟期・更年期・老年期という流れを通じて、より健康に過ごすためにはどんなことに気を付けるべきかを、ロールプレイやディスカッションを通じて学ぶことで、自分の姉妹、両親、友人に寄り添えるようになることを目指しています。

このワークショップは、過去4回(第1回2011年12月・岡山大学、第2回2012年6月・大阪市立大学、第3回2012年12月・東京女子医科大学、第4回2013年4月・名古屋大

# 禁煙のチャンス

## それでもたばこを吸いますか？

### たばこを吸うひとの言い分

私たちの周囲にはさまざまな化学物質があふれています。環境の中の化学物質が私たちや子どもたちの健康に影響があるのか、あるとすればどう影響するのか、このように

とほ、ある環境のなかには大勢のひとの健康状態を長年にわたって調べる疫学(えきがく)調査という手法で調べなければならぬのですが、これまで日本では、このような疫学調査はほとんど行われていませんでした。

このため環境省は平成23年1月から子どもの健康と環境に関する全国調査(エコチル調査)を始めました。これは、妊婦の周囲にある環境化学物質が、胎児や生まれたあとの子どもの成長、発達に及ぼす影響を調べる調査で、全国15ユニットで

約10万人の子どもの対象として13歳になるまで行われる、日本ではじめての全国的な大規模調査です。

このような調査を行ううえで大事なのは、環境化学物質ではないけれども環境化学物質と似た作用をする物質(交絡因子)の影響を差し引くことです。たとえば屋外での仕事などのくわい日焼けの原因になるか調べようとするときに、その日焼けサロンに通っていることを知らないといいたい何を調べているのかからなる必要があるでしょう。そして、環境化学物質のことを調べるうえで、たばこは最大の

交絡因子なのです。私は産婦人科医ですが、エコチル調査の南九州・沖縄ユニットで調査に協力している関係で、環境化学物質とたばこのことに関わるようになりまして。

これまでに数多くのたばこの害が報告されています。いまの日本に住んでいる読み書きのできる大人で、たばこは健康に悪い、と思っていないひとはいまほとんどいないと思います(いたしたらそれはそれで驚くべきことです)。それでもたばこをやめないひとの言い分は、おおよそ以下のようになっています。そのそれぞれについて考えてみましょう。

### ① 言い分 たばこはダイエットにいい?

【解説】たしかにたばこを吸うと体重が減ります。それは胃の血管が収縮して胃の働きが悪くなること、そして味覚がおかしくなることが主な理由で、そのうえたばこをくわえていると口寂しくならぬので体重が減るわけです。これは健康的な痩せ方とはいえず、要するにたばこで痩せるのではなくやっつけるのです。片方が若いときからたばこを吸っている、もう一方は吸っていない一卵性の双子について、年をとったときにそ

れぞれの容色がどのように変わったかという研究結果がいくつかが報告されています。これはインターネットでもかんたんに検索できます。どの双子をみてたばこを吸っているほうの人はしわが増え、肌が浅黒くなっています。たばこを吸っていないほうは、わざわざたばこ代を払って、高い化粧品が必要な肌を買っていることになりまし

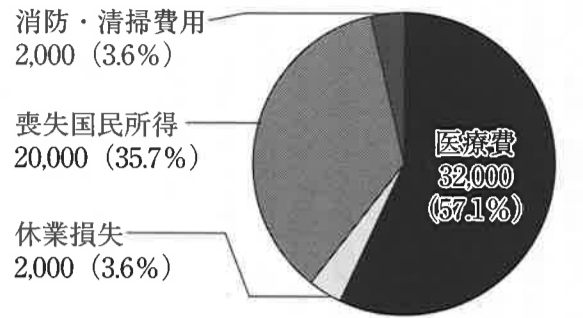
【解説】たばこはコロンブスによって15世紀に新大陸からヨーロッパにもたらされました。昔のひとたちがたばこで早死にしたのならもって昔から規制されていたはずだ、という意見があります。これには二つ間違いがあります。まず、昔のひとたちはたばこの健康被害が出るまで長生きしませんでした。19世紀までの人間の平均寿命はヨーロッパでも日本でもほぼ40歳代です。多くのひとはたばこによるがんや慢性肺の病気が明らかになるまえに寿命を終えていたのです。

【解説】これは前述したことに関連します。地方の議員さんがよく口にしている理由でもあります。平成8年に国立がんセンターが発表した試算があります(図1)。たしかにたばこ産業者からの税収はたばこ税、たばこ産業者の賃金

などあわせて年間2兆8千億円にのぼりますが、その一方でたばこによって健康を害したひとへの医療費が約3兆円、このようにたばこがもたらした被害は、たばこ産業者の利益を大きく上回っています。たばこを吸うひとの健康被害は、たばこ産業者の利益を大きく上回っています。

【解説】たばこはコロンブスによって15世紀に新大陸からヨーロッパにもたらされました。昔のひとたちがたばこで早死にしたのならもって昔から規制されていたはずだ、という意見があります。これには二つ間違いがあります。まず、昔のひとたちはたばこの健康被害が出るまで長生きしませんでした。19世紀までの人間の平均寿命はヨーロッパでも日本でもほぼ40歳代です。多くのひとはたばこによるがんや慢性肺の病気が明らかになるまえに寿命を終えていたのです。

【解説】たばこはコロンブスによって15世紀に新大陸からヨーロッパにもたらされました。昔のひとたちがたばこで早死にしたのならもって昔から規制されていたはずだ、という意見があります。これには二つ間違いがあります。まず、昔のひとたちはたばこの健康被害が出るまで長生きしませんでした。19世紀までの人間の平均寿命はヨーロッパでも日本でもほぼ40歳代です。多くのひとはたばこによるがんや慢性肺の病気が明らかになるまえに寿命を終えていたのです。

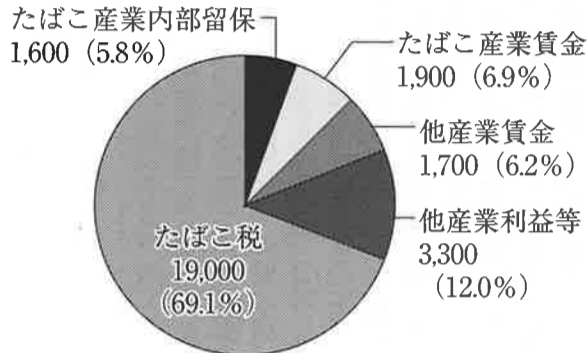


たばこ産業社会コスト

外部不経済、合計5兆6000億円

後藤公彦・環境経済とこれからの産業社会、中央評論1995:47:125-136

単位: 億円



たばこ産業経済メリット

1990年産業関連表ベース、合計2兆7500億円

後藤公彦・環境経済とこれからの産業社会、中央評論1995:47:125-136

単位: 億円

図1 国内たばこ産業の収支

たばこ産業内部留保 1,600 (5.8%)

たばこ産業賃金 1,900 (6.9%)

他産業賃金 1,700 (6.2%)

他産業利益等 3,300 (12.0%)

たばこ税 19,000 (69.1%)

たばこ産業者の利益を大きく上回っています。たばこを吸うひとの健康被害は、たばこ産業者の利益を大きく上回っています。

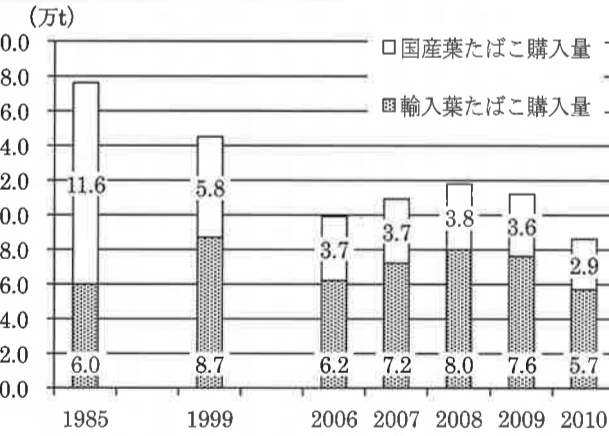


図2 J Tはどこから葉たばこを買っているか

## 平成25年度(第17回)「チヨダ地域保健推進賞」募集中

一般財団法人千代田健康開発事業団では、地域保健の推進において顕著な成果をあげている活動を行っている保健師の方を対象に「保健活動助成」を行う「チヨダ地域保健推進賞」を募集中です。入賞者には表彰状および副賞として活動助成金が贈呈されます。

応募対象者  
☆地域保健活動において、貢献度の高い実績をあげている保健師の方(個人またはグループ)を対象とします。

対象となる活動・実績  
☆「地域保健の推進において顕著な成果をあげている活動」とします。現在、継続して推進中の活動も対象になります。

報奨金額  
☆件数: 35件以内  
☆金額: 1件につき20万円を活動助成  
応募の締切日  
☆平成25年8月31日(土)

### ◆お問い合わせ◆

千代田健康開発事業団 保健活動助成事務局  
e-mail: info@chiyoda-kenko.org  
TEL 03-5228-3351 FAX 03-5228-3352

主催  
一般財団法人 千代田健康開発事業団  
(母体企業 (株)日立ビルシステム)

応募要領  
☆詳細はホームページをご覧ください。

URL: <http://www.chiyoda-kenko.org>

後援  
厚生労働省、全国保健所長会、全国保健師長会



表1 さまざまな環境中のPM2.5濃度

環境	PM <sub>2.5</sub> (ug/m <sup>3</sup> )
環境基準 (年平均値)	15
環境基準 (日平均値)	35
九州地区大気 (定点観測) *1	22
中国都市部大気 *2	80 - 1000
市役所ロビー *3	4
市役所本庁舎喫煙室 *3	393
市役所地下食堂 *3	14
禁煙の飲食店 *3	32
喫煙者のいる飲食店 *4	191
混雑時の居酒屋・パチンコ店など *5	70 - 1230
乗用車の車内で1本たばこを吸ったとき *5	1000

\*1: 微小粒子状物質曝露影響調査報告書、2007  
 \*2: NASA, 2010, 2013  
 \*3: 青森県タバコ問題懇談会  
 \*4: アジア7か国の飲食店168店舗の平均、Jiyoon Lee et al, 2010  
 \*5: 厚生労働省研究班 (班長: 大和浩・産業医科大教授)

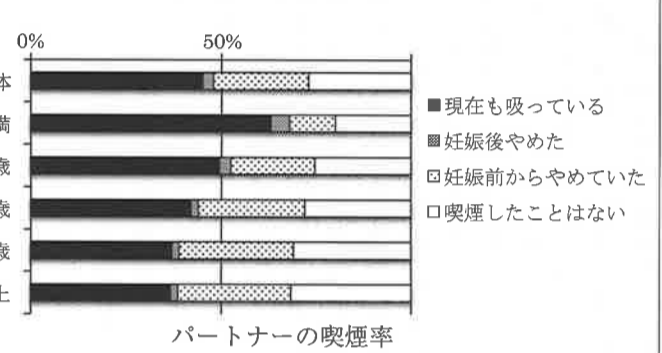
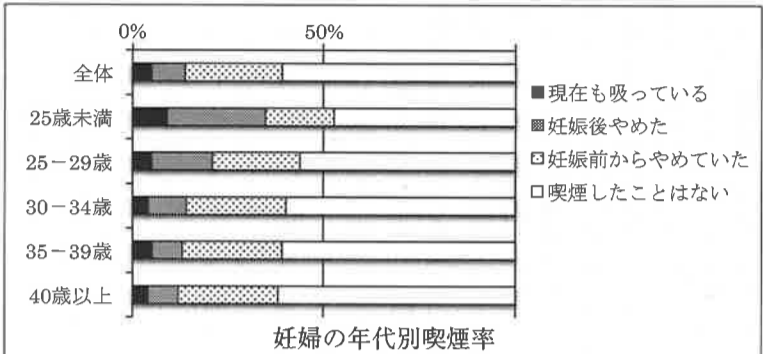


図3 妊婦とそのパートナーの年代別喫煙率

表2 不妊外来に通院を始めたあとも喫煙を続けている女性の背景

	通院開始後も吸っている	通院開始を機にやめた	たばこを吸ったことはない	合計
人数	17	47	136	200
調査時の年齢 (歳)	31.0 ± 5.0**	35.5 ± 6.9	36.4 ± 6.2	35.4 ± 5.4
20歳未満で喫煙を開始した者の割合	76.5%*	48.9%	—	56.2%
現在同居家族に喫煙者がいる割合	82.4%*	48.9%	37.5%	44.0%
現在夫が喫煙している割合	68.8%*	44.7%	36.8%	41.0%

\*p < 0.05, \*\*p < 0.001. 各群の喫煙既往者 (通院開始を機にやめた者) との比較  
 大場京子ら、産婦の実際、61:897-902, 2012 を一部改変

# 妊娠・出産は

## ④ たばこの添加物は食品としての安全性が確認されている?

【解説】たばこに使用されている添加物は公表されている。その種類は約200におよび、紙巻きたばこでは重量の約1割を占めています。添加物のほとんどは香料、可燃した成分がター、これらが手を開く

ばたくなるような複雑な香りを作るので、それぞれ成分については安全性が確認されています。しかしたばこは燃やした成分がター、これらが手を開く

【解説】たばこが妊娠の経過や胎児に悪影響を及ぼすことは疑わしく、むしろたばこを吸うことで、胎児の発育が促進されるという説も存在します。

【解説】たばこが妊娠の経過や胎児に悪影響を及ぼすことは疑わしく、むしろたばこを吸うことで、胎児の発育が促進されるという説も存在します。

## ⑤ 他人のからだのことはほっといてくれ。

【解説】あなたが無人島に住んでいるのだったら、誰もいなくてもいい。他人のからだのことはほっといてくれ。

## ⑥ 子どもを産むときはやめる?

【解説】たばこが妊娠の経過や胎児に悪影響を及ぼすことは疑わしく、むしろたばこを吸うことで、胎児の発育が促進されるという説も存在します。

## 世界人口デー「思春期の妊娠」 国会議員に講演



7月11日の「世界人口デー」に合わせ、人口問題に関する超党派の議員連盟、国際人口問題議員連盟、国会議員やメディア関係者らが出席し、今年の世界人口デーのテーマ「思春期の妊娠」について、佐崎淳子国連人口基金 (UNFPA) 東京事務所長と北村邦夫本会家族計画研究センター所長が講演した。

佐崎氏は南アジア、アフリカ、ラテンアメリカで多い児童婚 (一方または両者が18歳以下で、合法的または慣習による結婚) の問題を指摘。特に少女が年長者と強制的に結婚させられるような場合、少女は教育を受ける機会を失い、将来の可能性を奪われる。また暴力や虐待、健康上の危険にさらされるなど、児童婚は人権侵害にもつながると述べた。

一方、北村所長はわが国の若年妊娠の問題を指摘。10代の妊娠は20代、30代に比べ周産期死亡率、死産率、低出生体重児の割合が高い。児童婚の中心以外の死亡例を待っても、加害者の実母の抱える問題で最も多いのは若年妊娠となっている。北村所長はわが国の問題点として▽性教育が十分に行われていない▽諸外国と比べ緊急避妊薬の処方などが高額▽などを挙げ、「義務教育のうちから性教育を」と訴えた。

## 「思春期の妊娠」 国会議員に講演

佐崎氏は南アジア、アフリカ、ラテンアメリカで多い児童婚 (一方または両者が18歳以下で、合法的または慣習による結婚) の問題を指摘。特に少女が年長者と強制的に結婚させられるような場合、少女は教育を受ける機会を失い、将来の可能性を奪われる。また暴力や虐待、健康上の危険にさらされるなど、児童婚は人権侵害にもつながると述べた。

【解説】たばこに使用されている添加物は公表されている。その種類は約200におよび、紙巻きたばこでは重量の約1割を占めています。添加物のほとんどは香料、可燃した成分がター、これらが手を開く

【解説】たばこが妊娠の経過や胎児に悪影響を及ぼすことは疑わしく、むしろたばこを吸うことで、胎児の発育が促進されるという説も存在します。

【解説】たばこが妊娠の経過や胎児に悪影響を及ぼすことは疑わしく、むしろたばこを吸うことで、胎児の発育が促進されるという説も存在します。

【解説】たばこが妊娠の経過や胎児に悪影響を及ぼすことは疑わしく、むしろたばこを吸うことで、胎児の発育が促進されるという説も存在します。

【解説】たばこが妊娠の経過や胎児に悪影響を及ぼすことは疑わしく、むしろたばこを吸うことで、胎児の発育が促進されるという説も存在します。

【解説】たばこが妊娠の経過や胎児に悪影響を及ぼすことは疑わしく、むしろたばこを吸うことで、胎児の発育が促進されるという説も存在します。

【解説】たばこが妊娠の経過や胎児に悪影響を及ぼすことは疑わしく、むしろたばこを吸うことで、胎児の発育が促進されるという説も存在します。

【解説】たばこが妊娠の経過や胎児に悪影響を及ぼすことは疑わしく、むしろたばこを吸うことで、胎児の発育が促進されるという説も存在します。

【解説】たばこが妊娠の経過や胎児に悪影響を及ぼすことは疑わしく、むしろたばこを吸うことで、胎児の発育が促進されるという説も存在します。

# 産業の場における保健師活動 (3)

本会理事/職域保健・産業看護塾主宰 飯島美世子  
東京工科大学産業保健実践研究センター客員教授

## 1. 音響機器メーカーでの仕事 (昭和40年代)

労働生理に関わる現職の業務に就きたいと教授に相談したところ、話を聞いてもらいたいという紹介されたのが、音響機器メーカーであった。対応して下さったのは労働衛生を主管する部門の責任者で医師である衛生管理者(現在の産業医)の故小林和夫先生であった。先生といろいろ話しているうちに、この先生の下で仕事をしたいと思い、就職することになった。

## 2. 健診時の全員面談から得たもの (昭和50年代)

「循環棚式健診」とも非常勤嘱託の立場で健康面談のお手伝いをしてきた。職場担当であったので、少なくとも年に1、2回は必ず顔を合わせるもので、前回の面談後の様子も知ることができた。また、健診結果や健康課題だけではなく、さまざまな相談と向き合せていただいた。面談の日の帰途はもう疲れ切っていたが、それでもあのような対応でよかったかと反省することが多かった。そして再びの面談、この繰り返しで保健指導力を培っていただいていたと思う。(感謝！感謝！)

## 3. パソコンによる健康管理システムの構築 (平成元年前後)

昭和末期は、パソコンとしていた。そこで、慶應大学医学部衛生・公衆衛生学教室の協力を得て、過去2回分の健康診断検査値と変動幅を考慮して判定、さらにライフスタイルを組み合わせて、日常生活のアドバイスをコメントを選択するシステムを取り入れ、筆者

まざまな相談と向き合せていただいた。面談の日の帰途はもう疲れ切っていたが、それでもあのような対応でよかったかと反省することが多かった。そして再びの面談、この繰り返しで保健指導力を培っていただいていたと思う。(感謝！感謝！)

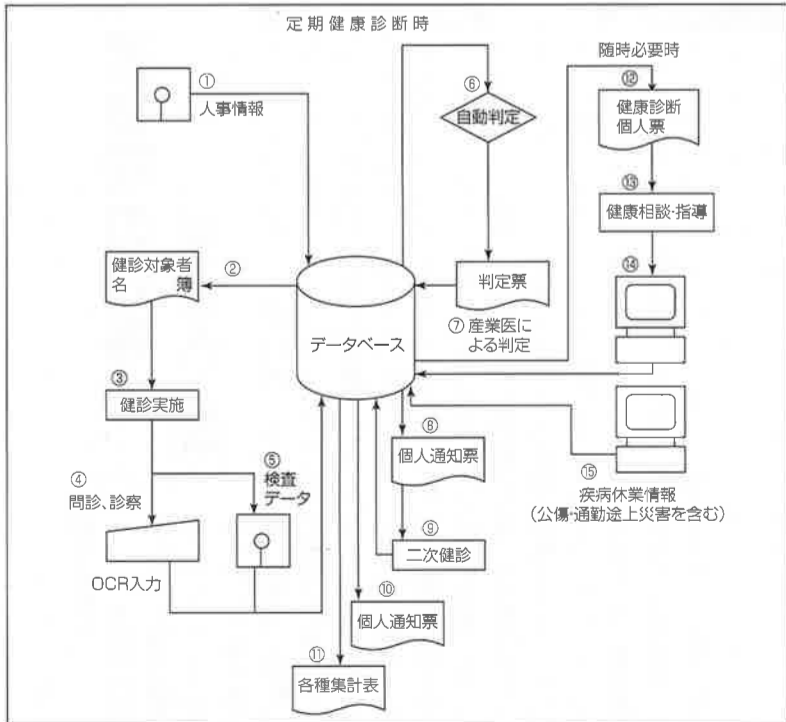


図 システム概要

## ⑦ 市町村事業の支援 (前号の続き)

家族計画普及事業が、住民にとってより近い存在である市町村に移管されたのは昭和34年(1959)4月からであるが、財政その他解決されねばならない問題も数多く、保健所に結局負担をかけるを得ない状況がしばらく続いていた。本会では、なんとか市町村に事業を定着させるべく、家族計画研究委員会を中心に「市町村での進め方」なるテキストブックを作成し、

関東・甲信越ブロックを手に始め、市町村の担当者を集めた研究会を開催。これが大きな評判を呼んだ。久保秀史、村松稔、荻野博、奈良林祥、高口保明、篠崎信男、青木尚雄、国井長次郎(順不同)等々、家族計画研究会の論客のほとんど全員が研究会に参加し、理念の問題、いかにして住民参加を促すか、避妊の具体的な指導方法等、現場で苦労している指導者たちと、まさに膝を

付き合せての議論は、講師の先生たちにとっても大きな収穫になった。以降これらの先生たちが全国各地の研修会に講師として招かれ、思想的に統一されてきたのである。なぜ、

きた中で、特に今でも印象に残っていることの一つに、町村長や議員等が保健師のやっている家族計画指導になかなか理解をしてくれなくて困っている、と

次いで中学校を苦しい財政の中でせつなく造ったのに、その後が統かず小学校は蜘蛛の巣だらけ、となると、これも家族計画の指導などやるからだ、という

ちゃんは今金移ぎのため出稼ぎで留守、となるとかあちゃんの日常生活の負担は大変なもので、家事・育児・農作業等々休む暇もない毎日になる。こんな中でもかあちゃん、妊娠してつわりと田植えが重なったら大変、稲刈りと出産が重なったらどうしようこの思いを持っていてることを保健師は知っているのだ。

母親たちのよき相談相手になるためにも、家族計画プログラムは保健師にとっては欠かせない仕事の一つになる。

## 家族計画推進の歩み

本会会長 近 泰男

昭和40年(1965)頃、研修会、農村勤務の保健師が悩みとしてわれわれに訴えて

いたことがある。確かに村の理事者になって健康教育をやっている保健師の立場に

立ってみると、三ちゃん農業の社会では、一番の働き手である

母親たちのよき相談相手になるためにも、家族計画プログラムは保健師にとっては欠かせない仕事の一つになる。

母親たちのよき相談相手になるためにも、家族計画プログラムは保健師にとっては欠かせない仕事の一つになる。

母親たちのよき相談相手になるためにも、家族計画プログラムは保健師にとっては欠かせない仕事の一つになる。

## IPPFF地域会議開催

7月3日~7日、国際家族計画連盟(IPPFF)東・東南アジア・オセアニア地域(ESEAO)の理事会、事務局

と吉村亮一職員が出席した。会議はIPPFF60周年に発表したビジョン2020とポスト2015の今後の展開、正規加盟国のメルキュール・サヌール・リゾートホテルで開

催され、26か国が出席した。本会からは理事会に山口登江理事、事務局長

を兼ね、IPPFFの活動を視察した。後半2日間

は理事と事務局長の合同会議により

果分析、MAが取り組むべき高齢化問題とSRHの関連性、ならびにMAの財務健全化を目指す

経費分析について議論された。

今回はIPPFF(IPPFFインドネシア)バリ支部の活動施設「KIT SARA」と2か所の売春宿でIPPFAの活動を視察

した。後半2日間は理事と事務局長の合同会議により

果分析、MAが取り組むべき高齢化問題とSRHの関連性、ならびにMAの財務健全化を目指す



果分析、MAが取り組むべき高齢化問題とSRHの関連性、ならびにMAの財務健全化を目指す



# 海外情報クリップ

性に関する健康を調査する著名な米国の非営利組織、グットマッカー研究所は「世界の人工妊娠中絶件数は1995年の4550万件から2003年の4160万件へ減少しているが、特に開発途上国では年間約2000万件的危険な中絶、つらまり、医学的知識や技術を持たない施設や科学的に効果が明らかでない薬物などを使った危険な中絶が行われている」と報告しています。その結果、年間4万件以上の中絶死があると推計しています(WHO・2008)。

グットマッカー研究所と国際家族計画連盟(I P P F)は、新たに改訂した「啓発データ若者のセクシュアル・ヘルス/ライツ向上のためのデータ活用指針」と題したガイドブックを発表しました。アフリカ地域14か国、アジア地域7か国、ラテンアメリカ・カリブ地域6か国、欧州

## 若者のセクシュアル・ヘルス/ライツ向上のためのデータ活用指針

I P P F、グットマッカー研究所

同い年齢層でみると、男性では15歳までに性交渉を開始するものが12%、18歳までは48%、15~19歳で結婚する割合は男性では2%だが、女性では22%に達する。避妊や性感染症に関する知識を持つ割合は男性の方が女性に比べて高く、コンドームによる避妊と性感染症予防の知識を持つ割合は男性90%に対して女性70%。ウガンダの10~14歳の人口は約450万人、15~19歳は370万人。このうち初等教育を受ける割合は81~82%で、二次教育を受ける割合は16%しかない。初等教育の際に性に関する知識を男女に与えることは、このような背景から極めて重要だ。

このガイドブックはwww.guttmacher.orgで見ることが出来る。また、初期の流産はある一定の割合で起こり、偶発的な場合が多いこと、今回の外出が直接の原因ではないのでは、と説明し

不妊や不育は本人とパートナーだけでなく、親にとっても深い悩みになっていることが少なくありません。どちらが当事者かと思っばい治療内容を把握し、「孫は？」と自分の思いをぶつけている親御さんのほうが電話相談では多いのですが、何も言わないことを決め、それに耐えておられる母親もいます。今回は



そんな声を受け止めた相談員からのお話です。\*\*\* 東京都不妊・不育ホットラインには、不妊治療をしている当事者だけではなく、時には実母から電話もかかってくる。ある日電話を取ると、「うちの娘が…」と話が始まりました。相談者の娘さんは30代後半、数年間不妊治療を続けて先日やっと妊娠したものの、やごと妊娠したものの、

初期の流産はある一定の割合で起こり、偶発的な場合が多いこと、今回の外出が直接の原因ではないのでは、と説明し



診療は毎週火、金、第2土曜

たそうです。妊娠が判明し、気をつけて日常生活をしている様子でしたが、サークルには出掛けようとしていました。その場に居合わせた言、外出を控えるよう言、おつかいと思ったのですが、いつも同じ生活で、いとも同じ生活で、よいと主治医から言われたりしているのを知っていたし、何より本人が楽しみ

親自身が自分を責めていて、気がついて日常生活の様子に伝わる話しぶりでした。「私がお嬢さんの流産はあなたが外出を止めなかつたことに原因がある」とは思いませんよ」と伝えると急に涙声になり、自分の気持ちを話し始めました。自分の考えと現代の医療とは、ずれがあるのには分かっていて、娘には何も言わないことにしている。でも実はそのこと自体がストレスでもある。娘は治療のこと

電話相談 ●東京都女性のための健康ホットライン ☎03(6269)7700 ●思春期・FHPホットライン ☎03(6269)6200

●東京都不妊不育ホットライン ☎03(6269)7455 ●診療予約・問合せ ☎03(6269)26094 ●クリニックHP http://www.jipa-clinic.org/

## HPVワクチン接種に関する研究報告

米国では、子宮頸がん予防のためのHPVワクチンが発売されて6年が過ぎています。HPV(ヒトパピローマウイルス)感染はいわゆる性感に予防接種を受ける前に感染を防ぐことがこのワクチンで、初回・2か月後・6か月後というように3回接種しなければならず、医療費や通院などの負担が大きくなり

等でしたが、24か月目でHPV18型、36か月目ではHPV16型に対して同等ではありませんでした。2回接種を推奨するには、さらにデータが必要だと研究者らは述べています。

ワクチン接種を希望する10代女性と家族の経済事情を考えると、抗体価が上がる若年で2回の接種を受けた後、性行動が活発化する年齢になってから3回目を接種して免疫効果を追加するのも検討すべき一つの方法ではないかとコメントしています。なお、日本における4価HPVワクチンの用法・用量は、初回・2か月後・6か月後の3回接種です。

参考 Dobson et al. Journal of American Medical Association April 30

## 更年期症状の治療のためのホルモン補充療法をやめた後は?

調査したものです。対象は310人だけですが、HRTを5年以上続けた後中止した女性、少なくとも6か月中断した後再開した女性、ずっと継続している女性に分けて調べたところ、継続または再開した女性が、高血圧または高脂血症で治療を受けた割合が約16%であるのに対し、中止した女性では27%と高く、QOLスコアも中止した女性でより低くなっていたことが分かりました。研究者らによれば、HRTの中止後に更年期症状が再燃し、仕事に支障を来した例もあり、このうち4人に1人は治療を再開しました。また、HRTは動脈血管コンプレックスに対する良い作用があり、閉経後HRTを続けることで動脈硬化を抑制するという報告もあり

参考 Warren MP et al. Menopause. 2013 Apr 8 【翻訳Office Ob-Gyn】

## 第43回全国性的教育研究大会 第21回近畿・北陸・東海地区性的教育研究大会

【ご案内】 全国性的教育研究団体連絡協議会等の主催により開催されます(本会後援)。

【日時】8月8日(13時~16時30分、8月9日(16時30分~16時40分)

【会場】奈良公立学校共済組合春日野荘

【テーマ】「主体的にいきることから生き方を考える」のちをめぐり、人との絆を築くために」

【問合せ】橿原市立耳成小学校養護教諭・大杉好子 ☎0744(2)2265 FAX 0744(2)9642

避妊情報サイト

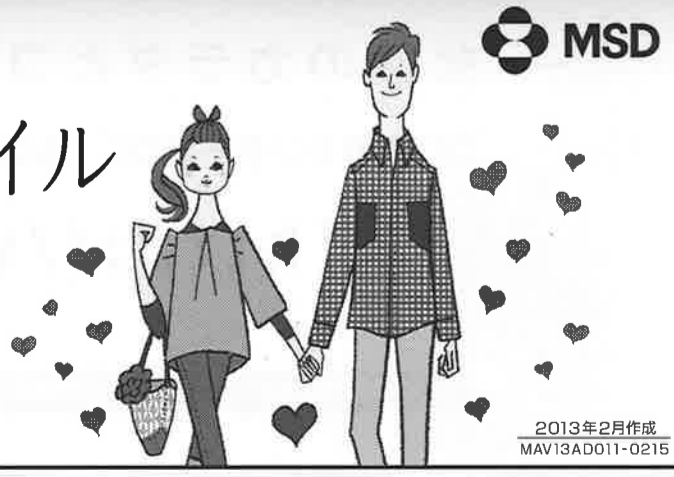
# かしこく、正しく、自分らしく あなたが選ぶ避妊スタイル

このサイトはOC(低用量経口避妊薬)や避妊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。

http://www.hinin-style.jp 避妊スタイル 検索

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/

2013年2月作成 MAV13AD011-0215



# 避妊教育ネットワーク

リレートーク ④1

CRSはワクチンでゼロにできる

私が最初に避妊教育ネットワークに関わったのは2011年に別府で開催された性教育指導セミナー全国大会でした。大分出身で、地元の高級生

の産婦人科医が大会運営に関わっていたため、帰省ついでに参加しました。もともとピルによる避妊は勧められていたが、知識も不足していた自分のやり方が正しいかどうか不安になっていました。そのときに、北村邦夫先生に誘っていただき、ネットワークに加わることになりました。事例検討会やメールマガジンを、教科書に載っていない知識を得ることができ、自信を持ってピルの処方ができるようになった。

CRSで難聴の子



太田氏

先日、CRSの赤ちゃんに会ってきました。よく笑う元気いっばいの子でしたが、音がほとんど聞こえていないそうです。母親は、上の子を産んだときに産科医から、「風疹のワクチンをした方がいい」と一応は言われていたそうです。しかし、そんなに重要なことだとは思わずにいて、ワクチンを打たないまま妊娠して風疹に感染しました。

「風疹のワクチンをした方がいい」と一応は言われていたそうです。しかし、そんなに重要なことだとは思わずにいて、ワクチンを打たないまま妊娠して風疹に感染しました。

母親は、上の子を産んだときに産科医から、「風疹のワクチンをした方がいい」と一応は言われていたそうです。しかし、そんなに重要なことだとは思わずにいて、ワクチンを打たないまま妊娠して風疹に感染しました。

合併症を起すことがあり、今回の流行で分かった。一方で感染しても症状の出ない人が約15%いるとされています。風疹のウイルスには体から感染させる力があり、つまり、発疹が出ても、手遅れなのです。感染拡大を止めるにはワクチンしかありません。また、麻疹と間違われる例も多発しています。発疹で迷ったら必ず採血で確認してください。風疹やCRSは全例を保健所に報告する疾患であることを、知らない医師もいるようです。まず疑

医師の間違った対応の例

1. 「風疹にかかったことがあるのなら、予防接種は必要ないですね」

2. 「小さい頃に風疹ワクチンを打ったことがあ

るなら、ワクチンが必要ないですね」

3. 採血検査で風疹の抗体があることが確認されている人

避妊している女性、そのパートナーに積極的にMRワクチンを勧め、風疹の流行を止めましょう。悲しい思いをする人をゼロにしましょう。

【参考】NHK「ストップ風疹」

【略歴】1989年京都大学工学部卒業後、日本航空羽田整備工場に勤務。2000年東京医科歯科大学卒業。芽ヶ崎徳洲会総合病院、日本赤十字社医療センターを経て、09年北里大学公衆衛生学助教。12年より現職。

## 避妊中こそ、風疹の免疫を確認して予防接種を

瀬戸病院 (埼玉県所沢市) ・北里大学公衆衛生学助教 太田 寛

私は社会人から医師になったこともあってか、予防できる病気は予防したいと強く思っています。避妊に関わっているのも、望まない妊娠を予防したいという立場からです。医師は「病気」になった人を治すだけではなく、「病気」にならないように一般の人に働きかけるべきと思っています。同様の理由で、現在は先天性風疹症候群(CRS)の予防に取り組んでいます。

13年6月12日現在、全国の風疹患者報告数は1万人を超え、地方にも広がり始めました。この大流行に巻き込まれて、去年から少なくとも11人のCRSの赤ちゃんが生まれました。ワクチンで予防できたはずだと考えるのが残念です。

私の勤務している病院でも、妊婦の夫が2人、妊婦の父親(57歳)が1人、風疹になりました。全員が成人男性です。

風疹は軽く済むことが多いとされていますが、大人の場合は数百人に1人程度の確率で重い合併症を起すことがあり、今回の流行で分かった。一方で感染しても症状の出ない人が約15%いるとされています。風疹のウイルスには体から感染させる力があり、つまり、発疹が出ても、手遅れなのです。感染拡大を止めるにはワクチンしかありません。また、麻疹と間違われる例も多発しています。発疹で迷ったら必ず採血で確認してください。風疹やCRSは全例を保健所に報告する疾患であることを、知らない医師もいるようです。まず疑

避妊している女性、そのパートナーに積極的にMRワクチンを勧め、風疹の流行を止めましょう。悲しい思いをする人をゼロにしましょう。

【参考】NHK「ストップ風疹」

【略歴】1989年京都大学工学部卒業後、日本航空羽田整備工場に勤務。2000年東京医科歯科大学卒業。芽ヶ崎徳洲会総合病院、日本赤十字社医療センターを経て、09年北里大学公衆衛生学助教。12年より現職。

### 9月の母子保健指導員研修会

【テーマ】「予防接種の疑問に答えよう」  
【講師】川村尚久(大阪労災病院小児科部長)  
【日時】9月10日(火)午後

【参加費】当日会員は3千円(必ず事前に予約ください)

【問合せ】03(3266)4727 FAX(03)3266(2)2658 (齋藤)

### 読者の声

前号8面「避妊教育ネットワーク」で河野美香先生が書かれた産婦人科医の性教育の受け入れに対する

「厳しい学校側の事情」について、保健師の方の声を紹介します。最近学校ではいじめによる自殺、教師のうつ病、中絶

など課題が山積しているものの、学校側の専門家の受け入れ態勢が整っていないと強く感じる。もっと広く専門家を呼び入れ、地域の中で子どもたちを見守られればと期待し

たい。今号の記事もぜひご覧ください。(編集部)

【略歴】1989年京都大学工学部卒業後、日本航空羽田整備工場に勤務。2000年東京医科歯科大学卒業。芽ヶ崎徳洲会総合病院、日本赤十字社医療センターを経て、09年北里大学公衆衛生学助教。12年より現職。

### 災害時・非常時備蓄用ほ乳ボトル「chu-bo! チューボ」



今回は、災害時・非常時備蓄用の使い切りほ乳ボトル「chu-bo! チューボ」をご案内いたします。災害時・非常時において乳児を支援するために日用品、特に紙おむつや粉ミルク、そしてほ乳瓶を備蓄している自治体が増えてきているように、今回は、災害時・非常時健事業の一環として、ほ乳ボトル「chu-bo! チューボ」を災害時・非常時用備蓄品として販売する運びとなりました。



### ジャフパ情報

「chu-bo! チューボ」は消毒済みの使い切りタイプ、カプセルを開けてすぐに使用いただけます。ジャバラ式なので非常にコンパクト、お越しいただける方。詳細はお電話でお問合せください。03(3266)2694 (杉村)

## 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)に関する正しい知識の普及を目指しています。

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

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

持田製薬株式会社