



- 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 STI及びHIV/エイズの予防
- ⑥ Ageing 高齢社会への対応

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：北村 邦夫 編集人：櫻田 忠宏 henshu@jfpa.or.jp
 毎月1回1日発行 年購読料¥3000+税 1部¥300+税+共

平成27年度 家族計画研究集会in神奈川

10月9日「子宮頸がん予防」をテーマに横浜で開催

本年度の「家族計画研究集会」は、10月9日、横浜市の神奈川県民ホールで開催されます。メインテーマは「今、あらためて子宮頸がん予防について考える」。いよいよプログラムの詳細が決まり、参加者の募集が始まりました。

◎子宮頸がんをめぐる、わが国の特殊な状況

子宮頸がんは決して特殊な病気ではなく、日本人女性の約76人に1人は、生涯の内にかかるリスクがあります。また、20代〜30代女性の子宮頸がん発症率は、2000年に

は10万人当たり30・8でしたが、2010年には63・0と増えています。

ところが子宮頸がん検査の受診率は、検査の普及した英国では85・0%であるのに対し、わが国ではいまだ37・7%に過ぎません。一方子宮頸がんは、HPV(ヒトパピローマウイルス)を原因として発症することから、2013年4月に予防ワクチンが定期接種となりましたが、同年6月には副反応を理由として、接種の

積極的勧奨が中止となりました。

本研究会では、世界中の中でもこうした特殊な状況に置かれている、わが国の子宮頸がんをめぐる現状を踏まえ、今あらためて、子宮頸がん予防について考える機会として開催いたします。

本研究会では、世界中の中でもこうした特殊な状況に置かれている、わが国の子宮頸がんをめぐる現状を踏まえ、今あらためて、子宮頸がん予防について考える機会として開催いたします。

本研究会では、世界中の中でもこうした特殊な状況に置かれている、わが国の子宮頸がんをめぐる現状を踏まえ、今あらためて、子宮頸がん予防について考える機会として開催いたします。



木口マリ氏



宮城悦子氏



北村本会理事長

本研究会では、世界中の中でもこうした特殊な状況に置かれている、わが国の子宮頸がんをめぐる現状を踏まえ、今あらためて、子宮頸がん予防について考える機会として開催いたします。

本研究会では、世界中の中でもこうした特殊な状況に置かれている、わが国の子宮頸がんをめぐる現状を踏まえ、今あらためて、子宮頸がん予防について考える機会として開催いたします。

本研究会では、世界中の中でもこうした特殊な状況に置かれている、わが国の子宮頸がんをめぐる現状を踏まえ、今あらためて、子宮頸がん予防について考える機会として開催いたします。

本研究会では、世界中の中でもこうした特殊な状況に置かれている、わが国の子宮頸がんをめぐる現状を踏まえ、今あらためて、子宮頸がん予防について考える機会として開催いたします。

◆平成27年度 家族計画研究集会
 【主催】本会
 【日時】10月9日(金)12時45分〜14時45分(受付・軽食配布12時15分)
 【会場】神奈川県民ホール6階大会議室
 (神奈川県横浜市中区山下町3-1、みなとみらい線「日本大通り」駅から徒歩6分)
 【対象者】子宮頸がんに関心のある方
 【定員】200人(先着順、要事前申込)
 【参加費】無料
 【参加方法】本会HPからお申し込みいただくか、専用の参加申込書をファクスまたは郵送ください。開催要項ならびに専用の参加申込書は、本会HPからダウンロードしてご利用ください。開催2か月前頃から、参加証(軽食引換券)をお送りいたします。
 ※ウェブ申し込みのQRコードはこちら
 【問い合わせ】研修担当 03(3269)4727
 FAX 03(3269)2658

▼数年前にNHKの情報番組で「卵子の老化」が話題になった直後から、本会の電話相談には30歳を超えた女性からの質問が殺到した。ところが、最近では、精子にも老化のあることが報道され男性にも動揺が広がっている。▼女性の場合には胎内において700万個の卵子の元(原始卵胞)が備わっており、出生時には約200万個まで、思春期には20万〜30万個まで減少し、閉経時にはその数はゼロに近づくとわがれている。それと比べて、男性の精子は7日かけて作られ続けることから、男性の精子はいつも新鮮だと誇らしく感じていたところが、最近の研究によれば、年齢とともに精液量、精子数、精子の運動率の減少が明らかになっている。妊娠率が低下するのは当然である▼手元に2010年に発表された欧州の生殖専門誌の研究論文がある。男性が子どもを持ちたいと希望した時から、相手が妊娠するまでの期間を調べたものだ。29歳以下の男性だと平均6〜7か月で妊娠するのに、30〜34歳、35〜39歳、40〜44歳になると10か月ほど、45〜49歳では19か月、50歳以上では32・3か月かかっている。男性の年齢が高いということは女性の年齢も同じように高いと思いたるが、女性の年齢による影響を排除して男性の年齢だけで再計算したということだから、まさに精子の老化を物語る結果となっている。男性の年齢が30歳を超えないことが理想だということかもしれない▼精子が元気であれば妊娠しやすいのは当然だが、仮に精子の数が少なくなると、最近では精巣から直接精子を採取して高度生殖医療につなげる方法で妊娠した例もあるという話ではないが、妊娠・出産には限界があるという話は決して女性に限ったことではないことを肝に銘じる必要がある。(KK)

今月のページ

- 健やか親子21全国大会に向けて他
- 忙しい人にも伝わる保健指導へ他
- 乳幼児の皮膚疾患とスキンケア他
- お母さんと子どもの元氣セミナー
- 思春期男子の性は どう進むのか他
- シリーズ遺伝相談⑤他
- 海外情報クリップ他
- 産婦人科医による性の健康教育⑤

12面 11面 10面 8〜9面 5面 4面 3面 2面



(9面)

(4面)

トピック

父親の子育て意欲増も 実態はほぼ変わらず ベネッセホールディングス調査

ベネッセホールディングスは6月、「第3回乳幼児の父親についての調査」を公表した。同調査は2005年に第1回を行い、09年、14年と継続している。これによれば、「家事・育児に今まで以上に関わりたい」と思う父親は、05年で47・9%、09年で54・2%、14年で58・2%となっており、父親の育児意欲は年々増加している。しかし、「子どもをお風呂に入れる」「食事のしたくをする」など、具体的な家事・育児も、21時台以降に帰宅する父親に比べ、高く関わっている父親の割合は、大きく変わっていない。また、20時台までに帰宅する父親は、平日に子どもと過ごす時間が多くなり、家事・育児に関わる頻度が高い。さらに、子育ての満足度や生活満足度も、21時台以降に帰宅する父親に比べ、高くなっていた。

かしく、正しく、自分らしく

避妊情報サイト

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

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/

2015年2月作成 MAV15AD003-0220



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

神奈川県保健福祉局保健医療部健康増進課母子保健グループ

本年度の健やか親子21全国大会(母子保健家族計画全国大会)を、10月7日(木)～9日(土)の3日間、神奈川県横浜市(かながわ県民ホール)で開催します。
本年度は、「健やか親子21(第2次)」の計画が始まる年度の大会となります。この大会を通じて、母子保健事業および家族計画事業の一層の推進を図ることができるよう、鋭意準備を進めておりますので、今大会の概要について説明し、参加のご案内を申し上げます。

●大会テーマについて

今回のテーマは「みんなは解決が困難なさまざまな課題が生まれています。未来を創る子どもたちが健やかに育つ社会を目指して」です。
子育てや子どもの成長は、私たちに大きな喜びや生きがいを与えてくれます。しかし、少子化や核家族の増加など家族形態の多様化が進む中、個人や各家庭の努力だけでは、

つながり合うことで、安心して生み育てることができ、未来を創る子どもたちが健やかに育つ社会を目指します。

●「親ばか」のススメ 辻井いつ子氏

10月8日(木)は、特別講演として「親ばか」のススメ、明るく、楽しく、あきらめない生き方」と題して、辻井いつ子氏にお話しいただきます。

●シンポジウム「切れ目のない妊娠・出産・子育て支援」

10月9日(金)は、「切れ目のない妊娠・出産・子育て支援」をテーマに、シンポジウムを行います。基調講演では、東邦大学看護学部の福岡富子教授に、シンポジウムのテーマに基づきお話をいただきます。

●皆さまのご来県をお待ちしております

神奈川県は、エリアに同時並行に京浜工業地帯の一角を占める横浜・川崎市であり、大都市であることや、県西部の主に丹沢や

会場となるかながわ県民ホール



箱根の山々が連なる観光地、リゾート地域、また鎌倉市のように、古都の風情を醸し出している著名な観光都市もあり、

会場は、横浜港を眼前に控えており、ベイエリアの美しい都市景観をお楽しみできると思います。

会・一般社団法人日本家族計画協会・公益社団法人母子保健推進会議
【主な日程】10月8日(木) 13時10分～14時30分
14時50分～16時10分
特別講演▽10月9日(金) 9時45分～12時15分
シンポジウム(12時45分～14時45分)併設開催・家族計画研究会
【会場】かながわ県民ホール(神奈川県横浜市)
【主催】厚生労働省・神奈川県・横浜市・川崎市・相模原市・社会福祉法人恩賜財団母子愛育
7806

母子保健分野創設

健康寿命をのばそう！アワード

「健康寿命をのばそう！アワード」をスローガンに、国民が人生の最後まで、元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした厚生労働省の国民運動「スマート・ライフ・プロジェクト」の一環として、健康増進に貢献する企業や自治体などを表彰する「健康寿命をのばそう！アワード」に母子保健分野が新たに加わり、8月31日まで応募を受け付けている。

母子保健の優れた取り組みを表彰

【主催】厚生労働省
【受付】8月31日まで
【表彰式】11月・都内予定
【応募対象】すべての子どもが健やかに育つ社会の実現に向け、母子の健康増進を目的とする優れた取り組みを行っている企業・団体・自治体 ※平成26年9月1日から平成27年8月31日まで実施された活動を対象(以前からの継続も可)
【応募】厚生労働省HPより、応募用紙をダウンロードの上、郵送(当日消印有効)、ファクスまたはメールで応募
(http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/hunyai/000090145.html)

Seminar Information

保健指導カプラスワンセミナー

第20回目となる本セミナーは「保健指導の基礎を整理する」というテーマに開催します。近年のデータヘルス計画やストレスチェック制度、栄養や運動分野のさまざまな基準の改定など、健康づくりにおける動向は目まぐるしく変化しています。そこで今回は、「多角的な視点から保健指導に生かせる必要な知識と技術を整理する」をテーマに、多岐の分野にわたるプログラムを用意しました。2015年から健保組合等で実施開始となったデータヘルス計画では、古井祐司先生(東京大学特任助教、ヘルスケア・コミッティー代表取締役会長)に、専門職がPDCAサイクル、最後の講義では、「どう進める? 職場でのこころの健康づくり」をテーマに働く人

のメンタルヘルス不調における専門職の役割を廣尚典先生(産業医科大学産生生態学研究所精神保健学教授)にお伝えいただきます。

協賛各社による保健指導に役立つ情報・ツール提供も毎回好評いただいております。ぜひ、お申し込みください。
【開催日】9月12日(日)
【会場】JA共済ビルカンファレンスホール(東京都千代田区)

【定員】200名(定員を超えた場合、抽選)
【参加費(税込)】5000円
【特別協賛】花王株式会社、ヘルスケア・コミッティー株式会社

睡眠保健指導セミナー

睡眠は一般に、食事・運動と並ぶ健康の3要素といわれており、睡眠不足や睡眠の質の低下は、生活習慣病の発生の原因となり、さまざまな問題を引き起こす可能性があります。皆さまの保健指導の現場でも、重要視されつつあるのではないのでしょうか。

本セミナーは「基礎から学ぶ睡眠」と題し、睡眠の基礎知識から睡眠保健指導システムに基づいた保健指導の進め方まで、皆さまが睡眠の保健指導を実施するために必要な「基礎知識」を習得していただくことができます。

セミナーの前半には基礎知識として睡眠保健指導の重要性や意義、睡眠のメカニズム、また指導の進め方として、指導の準備、計画、実施、評価の方法や要因別の指導方法等について習得します。後半では、事例を使用した睡眠保健指導を体験し、実際に学んでいただきます。

睡眠について基礎から学びたい方、睡眠不足、不眠等について相談を受ける立場の方など、皆さまのご参加をお待ちしております。

【開催日・会場】
第3回 9月27日(日) LMJ 東京研修センター(東京都文京区)
第4回 10月25日(日) 安保ホール(名古屋市中村区)
【受講料(税別)】1万円十キスト代1000円
【講師】巽あさみ(浜松医科大学医学部看護学教授)
【対象者】保健師・看護師・助産師・管理栄養士

本会主催セミナーのお問い合わせは
TEL 03(3269)4785
FAX 03(3267)2658
かんたん! 詳しい情報も
本会HPからWEB申し込みできます。
JFPA セミナー 検索

忙しい人にも伝わる保健指導へ

平成27年度第8～14回「健康づくり支援セミナー」終了報告

4～6月にかけて、全国7都市(札幌、仙台、東京、名古屋、大阪、広島、福岡)にて、平成27年度第8～14回「健康づくり支援セミナー」忙しい人にも伝わる保健指導(実践編)が開催された。受講者数は全会場合わせて16085名。多くの会場が満席となり、盛会裏に終了した。ここでは、本セミナーの講義の一部を紹介したい。



セミナー会場の様子

忙しい現代人のために

忙しい現代人のために、忙しい働く現代の社会人は、日々の残業、コンビニや外食中心の食生活、夜間や3交代制の勤務など、健康を妨げるさまざまな要因を抱えている。忙しいために食生活は乱れがちで、また保健指導を受ける時間も十分に取れず、当然結果も出ない。このような悪循環が、産業保健に携わる者を悩ませている。こうした「忙しい人」に、どのようにアプローチすれば効果的な保健指導ができるのか。それが、本セミナーのテーマである。昨年度に行われた第1

食事摂取基準の改訂

一つ目の講義では、田中清・京都女子大学家政学部食物栄養学教授が、「食事摂取基準改定のポイントと、保健指導への活用(医療費の増大を防ぐために)」という演題で講義。田中氏は今年4月に改訂された、

「7回「健康づくり支援セミナー」では、コレステロールや血圧など、要因別のアプローチに関する内容が中心だったが、今年度はより具体的な保健指導の身に踏み込んだ、「実践編」の講義を行った。



奥田奈賀子氏

「日本人の食事摂取基準(2015年版)」のワーキンググループの構成員も務めている。講義では、BMIやナトリウムなど、保健指導に関連の深い項目を中心に、食事摂取基準改定のポイントと解説。各種指標の読み解き方や、保健指導への生かし方に加え、数値が決められた経

緯・背景といった、策定に関わった方ならではの話もなされた。例えば、後日本人の塩分摂取量が減少していった場合、次の策定時には、その状況に合わせてより低い基準が設定されることになるとその数値の根拠を述べた。

効果的に効果的な保健指導を行うには、事前に食生活を含めた生活習慣の分析をすることが不可欠。それを共通理解として保健指導を行わないと、話の方向性が定まらないうちに、短い特定保健指導の面談時間は、あっという間に終わってしまう。その共通理解をつくるために行うのが「アセスメント」と、正確なアセスメントの必要性を述べた。

また、社員食堂の利用や、売店の見直しなどの、いわゆるポピュラー・アクション・アプローチについても、強い力が働かない限り、すぐに目に見える結果を出すのは難しいが、

現状だ。しかし、継続して取り組むことにより、集団の健康に対する知識と意識を向上させることができる。それが間接的に生活習慣病のリスクを減らすことにつながる」と述べ、ポピュラー・アクション・アプローチの難しさと、その意義について述べた。

ブレのない栄養指導を目指して

「栄養指導を結果につなげるセミナー初級編」開催報告

「栄養指導を結果につなげるセミナー初級編」(本会・有限会社クオリティライフサービス共催)が6月28日、ベルサール九段(東京都千代田区)で開催。本セミナーの講師である管理栄養士の小島美和子氏は、保健指導で使える栄養指導の基礎知識と効果的な栄養指導のステップについて、講義が行われた。



イラスト付きの聞き取りシートの一例

栄養指導の1から10

今回で12回目の開催となる本セミナーでは、「クイズで始める栄養指導」など、さまざまな切り口で展開できる栄養指導のコツを紹介してきた。今年度は「栄養指導の1から10を学ぶ」をテーマに、栄養指導の一連の流れをエビデンスに基づいて整理し、指導者が根拠に基づいたブレのない

「人間栄養」の概念で

まず始めに、同じ物を食べても、栄養素の消化や吸収、そして利用効率には個人差があるため、対象者の「食べている物」から栄養指導をするのではなく、その人の「体の栄養状態」から食事の課題・栄養バランスのよい食事を見つけることが前提であることを冒頭に語った。

その上で、栄養バランスのよい食事を導く2ステップを紹介。第1ステップとしては、対象者の量(体重・体脂肪量)から、食事量(エネルギー

医学も明らかになってきていること。朝夕の食事量の配分が悪かったり、食事時間が不規則だと栄養素が効率よく利用されないことから、食事レベル(時間や食べ方を調整する)を土台として、まずは栄養バランスのよい食事を整える必要性があることを訴えた。

また「たくさんのご飯を食べることが専門職の仕事ではない。予防分野の栄養指導では優先順位を決めて支援することが大事」と語り、効果的・効率的に栄養指導を行うための、以下のステップを紹介。

①指導対象となる検査値を確認する
②検査値間の関係を確認する
③検査値と食生活の関係を説明する
④推測した食生活の問題点について現状確認する
⑤検査データと食生活の問題点を導く

⑥必要な食生活改善項目と、その優先順位を示す
⑦優先順位に沿った1項目ずつ改善に向けた支援を行う
⑧取り組み「食生活の問題点」の現状確認を図る(上部)のようなイラスト付きの聞き取りシートで確認する

検査値と食生活の関係を中心にステップを踏むことで、対象者の指導者に対する信頼も高まり、優先順位に従って取り組む確率が高くなるという。今までのことを一緒に考えながら全てのステップを踏むことが大事だ」と説明した。

厚生労働省母子保健課より 事業を受託 本会

「栄養指導が実施できることを目的とした。さらに講義を初級編・中級編・上級編に分け、各自の指導レベルや、興味のあるテーマを受講できるようにプログラムを分けている。

初級編となる今回、講師の小島美和子氏は、効果的な栄養指導に大事な概念の確立「検査値と食生活の関係の理解」「食習慣改善項目の優先

順位を導く」「食生活が確実に変わる支援」を要件として挙げ、講義を行った。

第2ステップとして、対象者の検査値と体やしてエネルギー収支バランスを保つことが重要だ。

①栄養素レベル (タンパク質、糖質、脂質など)
②食品レベル (糖類・穀類、肉・魚類、豆類など)
③食卓レベル (主食、主菜、副菜など)

の順に落とし込むことで、対象者にとって100点の食事を導くことができる。エビデンスを交えながら、解説した。さらに小島氏は、時間

セミナーの様子

本会は平成27年度事業として、厚生労働省雇用均等児童家庭局母子保健課より「母子保健指導者養成研修等事業に係る研究等実施業務」を受託した。本事業では、母子保健を取り巻く現状や課題を基に、母子保健に

乳幼児の皮膚疾患とスキンケア

第43回 母子保健指導員研修会開催

6月9日に開催された第43回「母子保健指導員研修会」は、70名を超える参加者が集い、盛況ぶりを見せた。

今回講師を「担当いただいた、千春皮膚科」

皮膚トラブルは回避できる

「乳幼児の皮膚は、成りがりやすい。特に、人比べて薄く、角質層は生後から3か月くらいは、乾燥しやすく、皮脂分泌が少ないが、そのため、皮膚トラブルは回避できる。」



渡邊氏(左)の講演風景

リック院長の渡邊千春氏には、乳幼児の皮膚の特徴からスキンケアの方法と注意点、また主な皮膚疾患やその対応について、ご講義いただいた。

基本的なスキンケア

まずは、乳児の基本的なスキンケア方法「洗浄と保湿」のポイントが解説された(以下、概要)。

- ・1歳以降になると、泡だけで落ちない汚れもある。柔らかいタオルなどでやさしく洗ってあげてもよい。
- ・スポンジなどで強く洗ったり、同じタオルを使い回すようなことは避けよう。
- ・汗腺の量は大人と同じ。汗をかいたらシャワーを浴びせたり、濡れたタオルなどで拭き、おむつ交換や着替えをこまめに行うこと。赤ちゃんによって、汗をかいたら速やかに拭く必要がある。紫外線は長時間浴びると、赤くなりトラブルを起こしやすくなる。乾燥の原因は、拭くときは、しわのところに水気が残らないように丁寧に拭き、こしこしと肌を傷つけないよう注意する。

「保湿」

- ・入浴後は、水分が蒸発しきらないうち(5分以内が目安)に、しっかり保湿剤を塗る。
- ・エアコンなどを使用するときは、すぐに乾燥してしまつて注意する。
- ・また、季節ごとの特徴として、夏は汗や紫外線、冬は乾燥に注意した

アトピーの予防・改善策

さらに、相談の多い皮膚疾患の一つであるアトピー性皮膚炎の解説では、「遺伝や環境なども要因の一つとしてある」とした上で、すぐにできる予防・改善策として、

- ①スキンケア②タニヤほこり、花粉、かび、食物などのアレルギーの除去
- ③薬物療法④アトピー性皮膚炎は、本文
- ①スキンケアは、本文

にもなるので、乳幼児でも使える日焼け止めを使用したり、日に当たる時間を少なくするようにしたい。しみやしわは20歳までに浴びる紫外線の量によって決まるので、小さい頃からのケアが大切」とそれぞれのケアのポイントを詳述した。

アトピーの予防・改善策

また、②アレルギー除去方法としては、

- ・カーテンは1週間1か月1回洗う
- ・カーペットは極力ひかない
- ・布団は叩くほこりが舞うのを避け、専用の掃除機などで吸入する
- ・布団を外に干すときは花粉が飛んでいる日は避けて布団乾燥機を使用

「ぬいぐるみは丸洗いできるものにする」

また渡邊氏は、「日用品の選び方として、「羽毛品は避け、防ダニ加工がされている目の細かいカバーやシーツを使った」

「最近市販されている医療用のコットンを使用したりといった工夫もするとよい」と述べた。

それでもアトピーになつてしまった場合は、バリア機能を修復させるために薬物療法での治療が必要であり、氏はその一つの方法として、ステロイド剤について言及。

「ステロイド剤は、一くりに危険な薬であると言われることがあるが、実際は5段階の薬効があり、医師は、年齢や患部、症状によって適した薬を選択して処方している。医師の指示や使用上の注意を守って、正しく使用すれば、危険もなく症状も改善する。しかし

し、誤った使い方をしたり、中途使用をやめてしまつて、いつまでも症状が改善しないばかりか、悪化させてしまう可能性もある」と注意を促した。講義では、ステロイド剤以外の薬も紹介し、いずれの薬も適切な使用が大切であることをあらためて強調した。

氏は最後に「現代では、孤立した子育て環境の中で、子どもに対して過干渉になつてしまつたり、玉石混交のインターネット上の情報に振り回されてしまつて、子育てに不安を抱くお母さんは多いと思います。そんなときに、身近に頼りになる保健師さん、助産師さん、看護師さんから正しい情報を、適切に伝えていただければと思います」と話し、講義を締めくくった。

アドバンス助産師

また坂本氏は、今月から申請が始まつた、「助産実践能力習熟段階(クリニカルラダー)」のレベルⅢ認証制度について言及。助産師免許は更新制ではなく、免許取得後に助産師個人の能力を判断する指標はこれまでになかった。この認証を受けた助産師は、「自立して助産ケアを提供できる助産師」として公表する

「9月の研修会については、12面に掲載」

すべての妊産婦と赤ちゃんに助産師のケアを

第11回 ICMアジア太平洋地域会議・助産学術集会開催

第11回ICMアジア太平洋地域会議・助産学術集会(主催:日本看護協会・日本助産師会・日本助産学会、後援:本会ほか)が7月20〜22日、パシフィコ横浜で開催。世界37か国から3200人以上の参加者が集い、「すべての妊産婦と赤ちゃんに助産師のケアを」をテーマに、さまざまなイベントやプログラムが行われた。ここでは日本看護協会会長・坂本すが氏が行った会長講演の概要を「紹介する」。

近年の母子保健の動向

「ヨーク」で採択された「シニア開発目標」について言及。これは「特に母子保健に関わるもの」となっている。「目標4では、5歳未満児の死亡率を1990年の水準の3分の1にまで引き下

げる、とあるが、実際には3分の2にとどまつて」と坂本氏。この目標の達成は今のところ、2028年になると予測されており、減少傾向に値目標①妊産婦の死亡率を1990年の水準の4分の1に引き下げる②リプロダクティブ・ヘルスの完全普及を達成する一を

坂本すが・日本看護協会会長



「この八つの目標のうち、目標4と目標5が、特に母子保健に関わるもの」となっている。「目標4では、5歳未満児の死亡率を1990年の水準の3分の1にまで引き下

「地域コミュニティ」として生活と医療を合わせ、見えていくシステムをつくり上げていく。妊産婦においても同じように、基礎として健やかに育つ社会をつくり上げていく活動を行っている。「日本看護協会では、今年度から地域母子保健に関する検討を始めている。世界の母子保健の動向から見て、日本から見て、助産師はもと専門性を発揮し、助産師としての役割を果たしていくことが必要」とし、社会的な助産師の必要性をあらためて訴えた。

アドバンス助産師

「9月の研修会については、12面に掲載」

「9月の研修会については、12面に掲載」

「9月の研修会については、12面に掲載」

「9月の研修会については、12面に掲載」

JFPAの母子保健教材 TEL03-3269-4727

お父さんも主人公

育児はお母さんだけの仕事ではありません！ この本では、初めてお父さんになる方に知ってほしい24のポイントを、やさしく解説。お父さんにも子育ての主人公であることに気付かせ、イクメン入門書です。

仕様: A5判・36ページ
定価: 250円+税

子育て支援テキスト

「初めて赤ちゃんふれあう」をコンセプトに、抱き方から沐浴、遊びや離乳食、言葉の発達に事故予防まで、知っておきたい赤ちゃんのことを網羅したテキストです。母子保健推進会議の巻野悟郎会長監修。

仕様: B5判・56ページ
定価: 250円+税

ママパパ学級テキスト

両親学級テキストの決定版！ 妊娠中の体の変化や、出産前に行う準備、沐浴のさせ方など、妊娠から産後までの、両親学級で指導するポイントが満載。自治医科大学産科婦人科学の松原茂樹先生監修。

仕様: B5判・56ページ
定価: 250円+税

青木 豊

目白大学人間学部子ども学科教授。主な研究テーマは、アタッチメント障害の診断・治療、乳幼児期PTSDなど。



青木氏の講演の様子

蛭田 明子

聖路加国際大学ウィメンズヘルス・助産学研究室助教。聖路加国際大学が運営する、子どもを亡くした家族のための自助グループ「天使の保護者ルカの会」の運営スタッフも務める。

死産・流産となった家族のケア

● 周産期の喪失の特徴

喪失というのは人を失うことだけではない。感情や体の一部であったり、人生の目標といったさまざまなものを失う。自分にとってかけがえのないものを失うことを喪失というのだ。それを失ったことに伴って起こってくる反応を悲嘆という。悲しみなどの心の反応だけではなく、身体的な症状であったり、認知的な症状だったりなど、喪失に伴う反応もさまざまなところに現れてくる。

周産期の喪失で特徴的なのは、たぐさんのものを一度に失っているという点。子どもが生まれる前に思い描いていた未来というものが、親御さんにはある。赤ちゃんとともに未来も喪失してしまうのだ。また、自分が元氣な子どもを産めなかったという、自分の体に対する自信の喪失という点も、悲しい。

周産期の喪失は、悲嘆を語ることもできないの、社会から子どもが孤立してしまっている。自分も喪失したという点も、悲しい。特に流産を公にできないと、サポートを受けられないという状況が起る。

● 悲嘆の四つの反応
悲嘆には、どんな反応が表れるのか。四つの領域でその反応が表れるといわれている。最初に感情的な反応が起る。悲しみだけでなく、ショックや落胆とかいろいろな感情を体験する。悲しみ

お母さんと子どもの元氣セミナー

5月に行われた「お母さんと子どもの元氣セミナー」の講演内容の一部を紹介。

行動のアタッチメントの絆③関係性の一つとしてアタッチメント④愛着行動制御システムで使われる。まずは④を見ていこう。

行動制御システムとは何か。われわれはいろいろな行動をする。しゃべったり、眠ったり、遊んだり。その行動を制御している複数のシステムが、脳にあるといわれている。例えば、摂食システム。人間も猫も犬も物を食べるので、摂食システムはあるだろう。ではその、物を食べるという意味①アタッチメント

● 愛着行動制御システム
特に乳幼児期に虐待を受ける。アタッチメント(愛着)とトトラウマ、この二つの問題が起ると考えられている。今日は、この愛着についてお話ししたい。

乳幼児期に虐待を受けた子どもの修正愛着体験とは

乳幼児は、大きく言

らいいの分からない、話したいけれども話すことができない。これは家族の中でも同じ。

周産期の喪失は、悲嘆を語ることもできないの、社会から子どもが孤立してしまっている。自分も喪失したという点も、悲しい。特に流産を公にできないと、サポートを受けられないという状況が起る。

● 外部サポートの重要性
男性と女性では、悲しみの表出の仕方に違いがあるといわれる。女性のほうが話したり人の話を聞いたり、一緒に泣く。こういったことを求める傾向がある。男性はあまり表出を好まず、悲しみを人に話すのは抵抗がある。これは特徴的にある。

● 愛着の新生と修正
では、虐待されてしまった子どをどうやって、愛着にゆがみを持つてしまった子どをどうすれば助けられるのか。これが、乳幼児は、大きく言

● 修正愛着体験とは
虐待を受けている人は、基本的な信頼感を持っていない。これは、お母さんの「修正愛着体験」が必要になる。これは新生ではなく、修正だ。

● 修正愛着体験とは
虐待を受けている人は、基本的な信頼感を持っていない。これは、お母さんの「修正愛着体験」が必要になる。これは新生ではなく、修正だ。

● 修正愛着体験とは
虐待を受けている人は、基本的な信頼感を持っていない。これは、お母さんの「修正愛着体験」が必要になる。これは新生ではなく、修正だ。

● 修正愛着体験とは
虐待を受けている人は、基本的な信頼感を持っていない。これは、お母さんの「修正愛着体験」が必要になる。これは新生ではなく、修正だ。

● 修正愛着体験とは
虐待を受けている人は、基本的な信頼感を持っていない。これは、お母さんの「修正愛着体験」が必要になる。これは新生ではなく、修正だ。

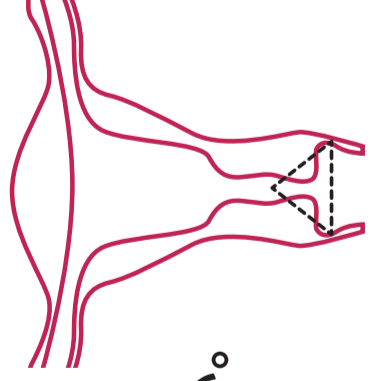
子宮頸がんの本当の怖さは、 「知られていないこと」 かもしれない。

この国では、毎年3,000人も女性の命が、
子宮頸がんによって奪われつつげている。

子宮頸がん
で毎年亡くなる女性の人数
約 3,000人



切除すれば、済む。
子宮頸がんは、
そんなに単純ではない。



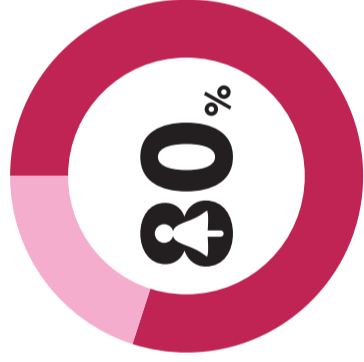
※妊娠・出産にリスクが異なる可能性があります。

円すい切除術[※]者数

約 9,000人/年

※子宮頸がんによる円すい切除術は、レーザーや高周波ループなどを使用し、
がんのできてきているところを包んで子宮頸部の一部を円すい状に切除する方法です。
出典：日本産科婦人科学会 婦人科腫瘍委員会報告 2012年度報告書

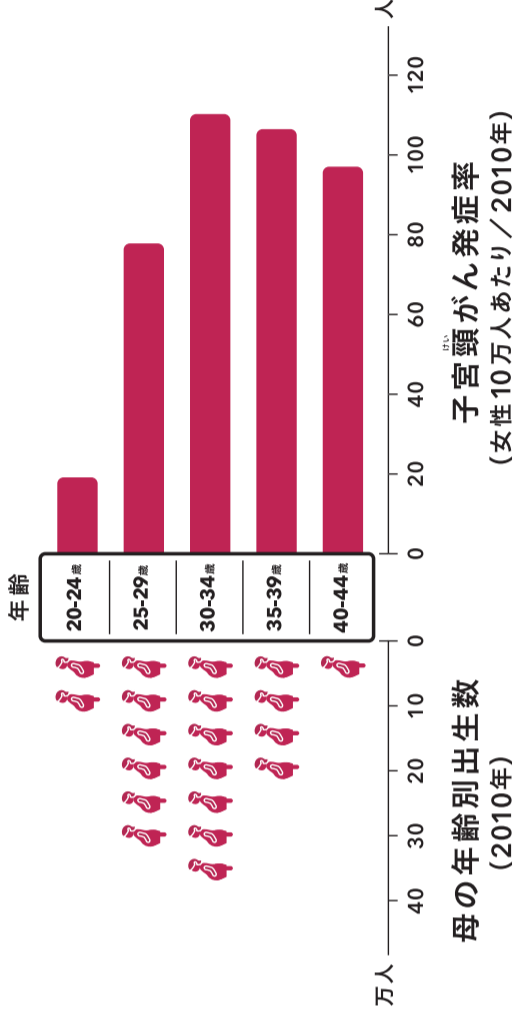
子宮頸がんの原因は、
ほとんどの女性が感染する
ウイルスだった。



性交経験がある女性のHPV感染率
HPV=ヒトパピローマウイルス

出典：米国疾病予防センター (CDC) <http://www.cdc.gov/vaccines/pubs/pinkbook/hpv.html>

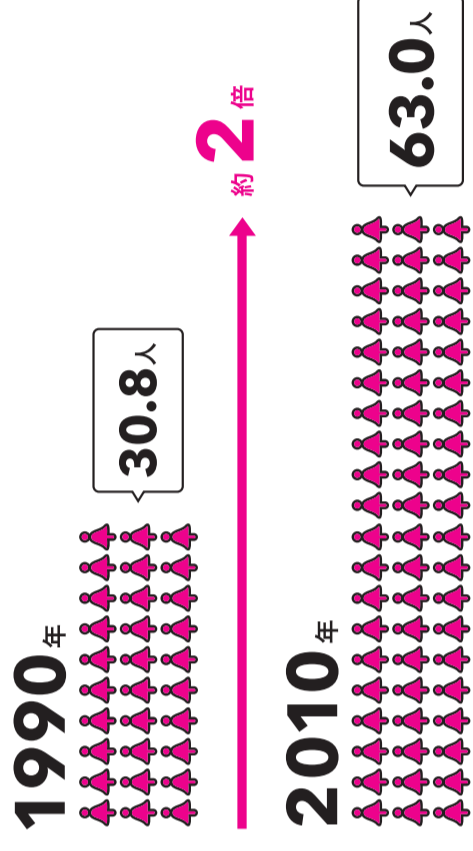
「出産年齢」のピークは30代前半。
そこに、子宮頸がんの「発症年齢」のピークが
重なってきています。※データには上記内も含まれます。



厚生労働省 平成22年人口動態統計月報年集 (国勢) 母の年齢別 出生数の年次集計より国勢/
国立がん研究センターがん対策情報センター 地域がん登録全国集計によるがん罹患データ (1975年～2010年)より作成

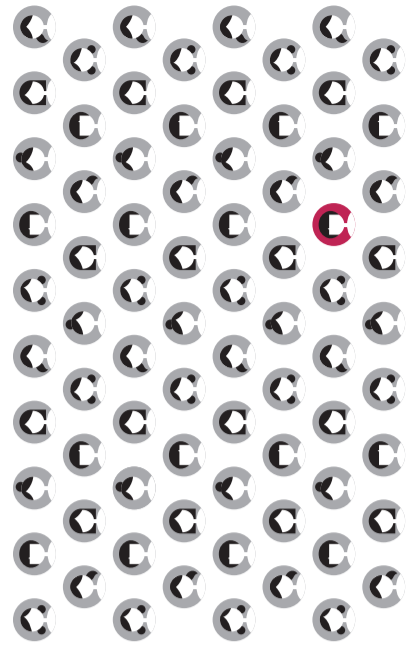
こんなにも増えている。
若い世代の子宮頸がん。

20代～30代女性の子宮頸がん発症率(10万人あたり)

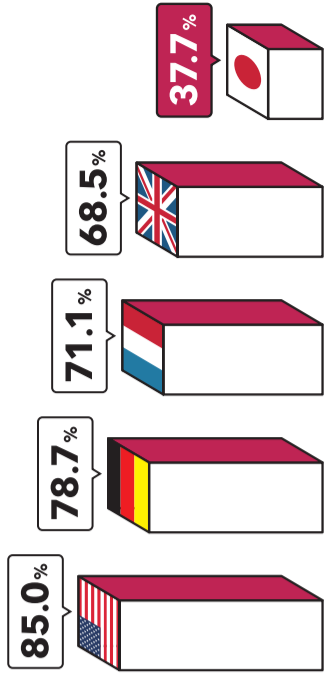


国立がん研究センターがん対策情報センター 地域がん登録全国集計によるがん罹患データ (1975年～2010年)より作成

日本では、女性の約76人に1人が、
生涯に子宮頸がんにかかる
リスクがあります。



出典：国立がん研究センターがん対策サービス
http://ganjoho.jp/professional/statistics/backnumber/2013_jp.html



世界各国の子宮頸がんの検診受診率

子宮頸がん検診は、
女性にとって当たり前に
なっている。日本以外では。

出典：OECD Health Statistics 2013. <http://dx.doi.org/10.1787/health-data-en>

恋愛。結婚。出産。人生の大事な時期に、
子宮頸がんは、忍び寄る。

原作 藤井清美 / 黒崎薫

ひうらさとる描き下ろし

WEB限定マンガ 全4話公開中!

実話にもとづいたショートストーリーや、様々なデータを通じて、子宮頸がんの事実を伝えていきます。

子宮頸がん 私の問題 検索 shikyukeigan.jp

主催 MSD株式会社

後援

Think Pearl 乳がん患者会の会から 株式会社キアゲン ロシュ・タイアグノスティクス株式会社

日本医師会 日本産科婦人科学会 日本産婦人科医会 日本婦人科腫瘍学会 がんフォーラム山梨 キャンサーネットワークジャパン

第13回 思春期保健相談士学術研究大会より

の性は どう進むのか

6月7日に行われた第13回思春期保健相談士学術研究大会は、思春期男子の性教育をテーマに行われた。ここでは、二つの基調講演をご紹介します。

思春期男子の性教育

長野赤十字病院 泌尿器科 天野 俊康



天野俊康氏

私は病院に勤務しながら、この12年で167回の講演を行った。そのほとんどが思春期男子の性教育だ。今日は、その中で私がやってきたことを話したい。

学校での講演では、やはりスライドを作る。最初は資料など全く何もなく、産婦人科の先生や日本家族計画協会など、思春期に関わる方々から、情報やデータをもらって、作っていった。また、学校の教科書も使った。教科書にも実はいろいろ書いてある。(例を示し)例えば、「精子はどれくらい作られるんでしょうか」などがある。1回の射精で2億から3億匹の精子が出るわけだ。こうした話を織り交ぜると生徒たちは聞きやすい。教科書から入るのも、一つの手だ。

① 思春期男子の身体・性器の変化
思春期には、男性ホルモンが本格的に、急激に増える。それに伴って、身体・性器が変化して行く。体はほとんど大人になつていくが、心がまだついてこない。この心と体のギャップのところが、いかにも思春期らしい。この話は、教科書を中心に行えばいい。

② 勃起と射精・マスターベーション
次に、勃起や射精の話。イラストを使って解剖学的な話も行っている。「精巣をつくられた精子は精管を通して、前立腺に行つて、射精される。この前立腺のところで尿道と精管と一緒に流れるから、おしっこが出る道から時々白いものが出るんだぞ」と。それから、精通。大体、中学3年で6割が精通経験がある。「まだ知らない子もいるかもしれないけど、みんなこんなものだよ」と話している。それから、マスターベーションの方法。これは思春期だけの問題ではなく、将来的に膣内で射精ができなくなることもある。膣内射精障害の予防として、特に高校生にはこの話をしている。

③ 性行為とパートナーの関係
性には、「快楽の性」「生殖の性」「連帯の性」がある。本来の性は「生殖の性」。人間は生殖後も長く生きるのだから、「連帯の性」もあり、この二つは大きいことだが、果たして「快楽の性」はどうなのか。望まない妊娠や性感染症もある。このときに一番大事なのは、性自体を否定してはいけないこと。性欲があつて、勃起・射精を上げ、妊娠を経て、新しい命が誕生する。本来は素晴らしいことなんだ、と。本来はいいこと

④ 性の影の部分 (性感染症と望まない妊娠)
最後に性感染症の話を行う。これは本気で教科書的であり面白くないと思うが、性感染症の定義や種類を紹介する。一つ一つを詳細に取り上げることはないが、クラミジアなどの比較的多いものは、写真も使って見せる。「クラミ

えながら講演すること。ただ、単純なスライドで何かお説教がましいこと言つと、生徒たちは眠たくなってしまふ。では、具体的に何を話しているか。主にこの四つに分けて話している。

性教育による性機能障害の改善
私は、普段行っている性機能障害や射精障害の診療で、射精に問題のある男性をいろいろ見ている。その実例を紹介している。実際の思春期男子の性教育につなげていくような話をしてほしい。



今井伸氏

と来たのだが、二人は恋愛結婚をし、婚前にセックスの経験は二人ともないと言つた。新婚旅行でもセックスができず、おおよそ1年半が経過してしまつた。旦那さんだけに聞くと、お風呂に入ったときに壁にこすりつけていると射精するということだ。それ以外の方法で射精したことはほとんどないと言つた。さらに、その男性はほとんど性に関する知識がない。

学校で教えられる内容が調査されている(表)。一番多いのはエイズ。セックスは56.8%、マスターベーションに関しては44.6%と非常に低い。マスターベーションを教えないのに性感染症や避妊の話ばかりするなんて、何かおかしいのではないかとと思う。マスターベーションをして、射精を覚えて、それから先にセックスや避妊があるはずだ。

表 学校で教えられる内容

	2005 中学生	2011 中学生	2005 高校生	2011 高校生
妊娠の仕組み	66.2	83.8	88.2	90.3
セックス(性交)	38.5	35.0	60.3	56.8
避妊の方法	20.9	19.3	82.7	80.8
人工妊娠中絶	8.1	14.3	61.6	61.8
自慰	20.7	36.2	33.8	44.6
HIV/エイズ	62.7	64.6	92.8	91.9
性感染症	45.3	25.1	67.2	67.8
男女の心の違い	26.0	40.4	50.2	57.2
恋愛	26.0	40.4	24.5	32.2
男女平等	33.0	36.1	59.9	60.0

「若者の性」白書 第7回青少年の性行動全国調査報告 (日本性教育協会) p.185

私が泌尿器科医になつて2~3年目のときに、衝撃のカップルに出会つた。「子どもがほしい」といふ時期ではないとか、もうちょっと先のことを考えていた方が今はいいのでは、という話で進めている。

マスターベーションは教えられる内容が調査されている(表)。一番多いのはエイズ。セックスは56.8%、マスターベーションに関しては44.6%と非常に低い。マスターベーションを教えないのに性感染症や避妊の話ばかりするなんて、何かおかしいのではないかとと思う。マスターベーションをして、射精を覚えて、それから先にセックスや避妊があるはずだ。

マスターベーションの伝え方

聖隷浜松病院 泌尿器科 今井 伸

月刊誌
心とからだの健康 8
子どもの「心とからだの健康」を守るため、テーマごとに専門家に的確でわかりやすい情報を発信します。
資料ダウンロードサービス開始!
心とからだの健康
定価700円+税

壁新聞
「健康ふしぎ発見ニュース」はクイズ編、コタエ編、ビジュアル編の3部構成で毎月お届けしています。8月号は「デング熱について」国立感染症研究所の高崎先生に詳しく解説していただきました。
健康ふしぎ発見ニュース
B2判 月3部(解説書8ページ付き)
年額 16,848円(税・送料込)
お試し購入 1,300円+税

新刊
子どもの気になる症状と問題行動
子どもたちの心身の諸問題に対して、50の事例を材料に、教師と保護者、関係機関と連携しながら解決へと導く方法を考えます。
事例:言葉遣いが乱暴な子「ネットいじめ」を受けている子...など
子どもの気になる症状と問題行動 田原俊司 著
定価1,500円+税

からだいきいき ころわくわく
健学社
健学社は学校教育・保健・給食関係者及び、心とからだの健康に興味・関心のある方々に、雑誌、書籍、その他教材をお届けする出版社です。
お問い合わせ
TEL:03-3222-0557
FAX:03-3262-2615
http://www.kengaku.com/

※このほかにも、健康・食育・栄養などをテーマにした月刊誌・壁新聞・書籍を発行しています。詳しくは弊社HPまたはお電話にてお問い合わせください。

平成26年度 第18回 チヨダ地域保健推進賞の活動より 地域が子育て!! ~水島の地区特性を生かした 子育て支援の場づくり・人づくり~

水島保健福祉センター 水島保健推進室 坂本奈保美・大角晴美
宮武遼子 保美・吉田康子



笑顔いっぱいのプチ子育てCafe参加者や子育て支援者

◇活動方針
倉敷市は、「子育てするなら倉敷で」と言われる「まち」の実現を目指し、親子が安心して子育てできる環境づくりに積極的に取り組んでいる。倉敷市は、大きく倉敷・児島・玉島・水島・1ト・工業地帯など40か所の5地区で構成され、この水島地区は、約60年前から企業誘致を行っており、石油コンビナート・工業地帯など40か

所以上の大企業の事業所が立地している。近郊の住宅地には、転勤の多い企業労働者やその家族が入居しやすい賃貸形式の住居が多く立ち並んでいる。そして、長年居住している地域住民と転入者との間では、お互いの関係が築きにくく、身近な生活圏内でコミュニケーションが難しいことから、子育てを取り巻く問題も複雑かつ深刻化しやすい現状がある。

このような現状を改善するため「親子が生活の中で自然(当たり前)に見守られる地域」を目指し、「地域が子育て」しているような町づくりを展開していくために、水島地区の子育ての現状と課題を地域住民と共有し、子育て支援者を増やす活動を実施していく。

◇活動内容
①場づくり (平成14~22年度)
より身近な地域で住民同士を「つながる場」として効果期待できる「子育てサロン」(子育て親子が自由に集い、交流する場。地域住民が主体となる場。地域住民が主体となる場)の充実が必要であると考え、一般住民や子育てキーパーソン(地域の子育て支援の中心を担う)への働きかけや支援を実施した。結果、9か所の新規子育てサロンの立ち上げや既存サロンの充実につなげた。

②人づくり
【I】サロン運営者 (平成14~21年度)
子育てサロンの運営者が、円滑に運営し、地域を育むための人材育成を行った。

【II】ネットワーク (平成22~25年度)
顔の見える関係づくりにつなげるため、関係部署と協働して、子育て関係機関・団体が一堂に会する場を設けた。参加した子育て支援者から、「より身近なレベルで話し合いたい」と発言があり、地域に密着した形で新たな子育て支援者を増やす取り組みを行うこととなった。

【III】プチ子育てCafe (平成26年度)
おむね中学校区の住民を対象に、「プチ子育てCafe」を開催した。既存の子育て支援者の声かけによる口コミ効果で、生活圏に近い、新たな子育て支援者が多く集まった。既存の子育て支援者も多々ある。今後、母親と近い世代の子育て支援者の発掘・育成および母親同士が「不安」から「自信」や「楽しみ」への変化がうかがえ、自然な子育て支援の実践につながっている。

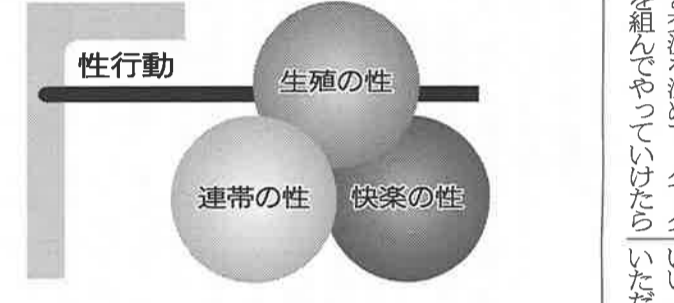
◇今後の計画
①母親と近い世代の母親の支援者の発掘・育成
おむね直近世代の母親同士が「つながる仕組み」づくり
これまで発掘・育成した子育て支援者は、50~60歳以上が多く、これらの支援者が行う声かけや見守りは、母親の育児の安心感につながり、育児の孤立対策となる期待は大きい。しかし、育児中の母親から、「最近の育児を経験した先輩ママから具体的な情報やアドバイスがほしい」という声も多々ある。今後、母親と近い世代の子育て支援者の発掘・育成および母親同士が「つながる仕組み」づくりを展開していきたい。

②新たな子育て支援者を増やす取り組み「プチ子育てCafe」の継続
今度、共に成長してきた子育て支援者と今後新たな人材発掘・育成を長期継続的に積み重ねていき、誰もが「地域が子育てしている」と言える地域へと醸成していきたい。

思春期男子

「ミシヤ」というのは、男では「ミシヤ」だが、女性にはなかなか症状が出てくると、赤ちゃんにも影響がありますよ」と。また、HIV/エイズの話もする。

では、こういった性感や望まない妊娠をどうやって防ぐのか。学校や親側からいくと、性行為またはそれに近い行為をしない、というのが予防で一番いい。しかし、現実問題としてはやはりコンドームを使う、ということになる。コンドームには、性感減退の予防と避妊の二重効果がある。



性欲・勃起・射精→受精、妊娠、出産 ~新しい命の誕生~
しかし、その時期は今ではありません!
慌てない、焦らない、人に合わせる必要ないパートナー、そして自分を大切に!

果の悩み②マスターベーション③女性の体④セックス⑤避妊⑥性感
染症の性の多様性という流れ。なるべく正確で、小難しい話は抜きにして、実際にその場になつて困るかなと思うようなことを中心に役立つ情報を盛り込んで、なるべく広い範囲で、眠くないように話をしようと思っかけている。実際に「正しいマスターベーションの方法」のスライドなどは、アニメーションを使い、視覚的に訴えるようにしている。

予防医学としての射精教育
性教育において、避妊や性感減退はしっかり教えられるけれども、射精はあまり教えられることがない。特に学校の先生や産婦人科医は、射精に

ついて教えない。現代の若者は危険を回避する方向に進みがちなので、あまり負の部分に強調すると、そちらを回避する方向に行くのではないかと。男子に、セックスや射精の楽しさを教える必要もあるのではと考えている。もちろん、今でもちゃんと性感の強い男子はいる。性感のコントロールを説くことは必要だ。守らなければならないルールがあるというところで、こういう男子に関しては昭和的な対応で「射精道」を教える。検証が難しいが、マ

実際には、性的関心の強い人はかなり少ない。性的関心が薄いと、関心はあるけど自制心が強いとか、無関心という人は、勃起障害や射精障害の予備軍になる可能性があると考えて、対応していく必要があるのではないかと思う。

平成27年度(第19回)「チヨダ地域保健推進賞」募集中

千代田健康開発事業団では、各地域で保健師の皆様が中心となり、テーマを掲げて地域保健の推進において成果を上げている活動に対して顕彰し、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。

主 催 一般財団法人 千代田健康開発事業団 (母体企業 株式会社日立ビルシステム)

後 援 厚生労働省、全国保健所長会、全国保健師長会

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>

応募対象者
☆地域保健活動において、中心となり活動している保健師の皆様(個人またはグループ)。

応募テーマ
☆地域保健活動の推進において、高齢者や成人に対する医療・介護に関し顕著な実績を上げている保健師(個人またはグループ)の活動。

報奨金額
☆件数: 35件以内
☆金額: 1件につき20万円を助成

応募の締切日
☆平成27年8月31日(月)

◆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



総論編⑥ シリーズ

遺伝相談

情報の「いま」

2013年から「無侵襲的出生前遺伝学的検査(NIPT)」の臨床研究が開始され、15年7月の現在、着床前スクリーニング(PGS)についても臨床研究が始まるという。次世代シーケンサーや、アレキCGHなど、遺伝子研究に関連する技術開発のスピードはますます速い。

私たち取材者はこのように新しい医療技術を取り入れるとき、どのような「いま」の新しい情報が必要か、自戒を込めて、それでは足りないと感じながら取材を続けてきた。

海外は問題なしか

私は出生前診断について1990年代半ばに2

出生前診断の取材を通して

NHKプロデューサー (NHK山口放送局長) 坂井 律子

012~13年について取材して番組を作ったのだが、この2回で心したことが二つある。一つは「歴史の縦軸」を取材する際、もう一つは「海外を含めた多様な実態を取材すること」である。

どちらもそれほど特別なことではなく、むしろ古い手法だと思ふ。新しい技術が入ってくるたびに「日本では議論が行われていなかった」「海外では既に問題なく行われている」と取材先で言われる。今すぐ始めなければならないというメッセージを感じたからである。

「遺伝相談」90年代半ばに2003年の2回でも、「海外では出生前診断を問題なくやっていた」という言説には「海外では遺伝カウンセリング体制が整っているから付随していた。しかし本当か？」

例えば1995年に取材した英国。当時、英国では出生前診断を行う施設には専門の遺伝カウンセラーを置くことがガイドラインで義務付けられ、全国23地域の中核病院には遺伝相談の専門窓口が置かれていた。私はロンドンとリーズでそれぞれ、母体血清マーカー検査前、検査後の結果説明と確定診断の説明、な

どの「遺伝カウンセリング」に許可を得て同席させてもらった。しかし検査の対象となる障害の説明はなく、検査を受ける

前にやがて胎児の生命にかかわる重大な決断をするかもしれない、という意識を醸成する必要がある。約3分の1は血液検査の結果を説明は行われていなかった。そのころ131の面接記録を分析したある論文では「カウンセリングは非指示的だった」と言えない」と述べている。

2013年、既に母体血清マーカーとNIPTのコンビナードテストが全妊婦に提示され、NIPTにも国家倫理諮問委員会がゴーサインを出したフランスでも、検査前に検査対象であるダウン症候群に関する説明はなされていなかった。そして遺伝学的検査や遺伝医療は勧められるべきではない」と言われているが「遺伝相談とは何か」という議論はあまりお目にかからな

と述べておられる。海外の事例が示すのは、法律が遺伝カウンセリングを義務付けても、遺伝カウンセラーが置かれていても、「遺伝相談、遺伝カウンセリングとは何か」という中身が真剣に検証されない限り、意味がないという点ではないか。そしてその中身の構築はそれほど簡単なことではないと思える。

これまでに日本でどのような議論があり、今があるのか。海外で問題が起きていないのか。「いま」の新しい事実だけでなく、この視点を失わずに取材し、考え続けたい。

「遺伝相談とは何か」この連載の第一回で野原一先生が「総じて『遺伝相談なくして遺伝学的検査や遺伝医療は勧められない』という議論はあまりお目にかからな

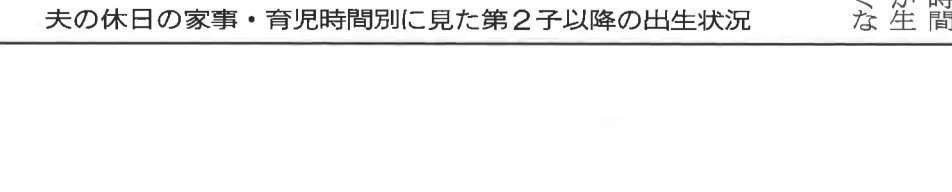
る市区町村、医療機関におかれましては、10月30日までにごとを忘れずにお申し込みください。

【仕様】
「冊子名」2016年版妊娠中から考えるお産のあなたと赤ちゃんの健康
【発行】本会
【監修・指導】公益社団法人日本産婦人科医学会
【体裁】A5判変型・24ページ、オールカラー
【発行部数】40万部(予定)
【主な内容】(予定)
◎産褥期(産後の母体の変化、産後の健康管理、産褥体操)

この10年で、未婚の若者の「子どもを希望しない」割合が高くなってきている実態が、厚生労働省の調査により浮き彫りになった。

2003年時点で21~30歳だった未婚者では、「希望子ども数0人」の割合が男性8.6%、女性7.2%。その10年後である13年の21~30歳への調査では、男性15.8%、女性11.6%となり、大きく増加している。

一方で、同年齢層の既婚者においては、「希望子ども数1人以上」の割合が男性88.1%、女性71.0%と、出生率の低下を招いている割合が高くなっている。



2015年版の表紙

◆母親学級などで配布
—市区町村

昨年、全国の市区町村、医療機関から本冊子のお申し込みをいただく際、本冊子をどのような場で活用されているか、アンケートにお答えいただきました。

◆妊婦健診で配布
—医療機関

一方、医療機関では約

◆締め切りは10月30日

来年2月発行となる2016年版の無料配布の受け付けが始まりました。発行は年1回の予約制です。配布を希望される

「主な内容」(予定)
◎産褥期(産後の母体の変化、産後の健康管理、産褥体操)

この10年で、未婚の若者の「子どもを希望しない」割合が高くなってきている実態が、厚生労働省の調査により浮き彫りになった。

2003年時点で21~30歳だった未婚者では、「希望子ども数0人」の割合が男性8.6%、女性7.2%。その10年後である13年の21~30歳への調査では、男性15.8%、女性11.6%となり、大きく増加している。

一方で、同年齢層の既婚者においては、「希望子ども数1人以上」の割合が男性88.1%、女性71.0%と、出生率の低下を招いている割合が高くなっている。

「希望子ども数0人」の割合が男性8.6%、女性7.2%。その10年後である13年の21~30歳への調査では、男性15.8%、女性11.6%となり、大きく増加している。

「希望子ども数0人」の割合が男性8.6%、女性7.2%。その10年後である13年の21~30歳への調査では、男性15.8%、女性11.6%となり、大きく増加している。

2016年版 妊娠中から考えるお産のあなたと赤ちゃんの健康
無料配布の受け付け開始

本会では公益事業の一環として、冊子「妊娠中から考えるお産のあなたと赤ちゃんの健康」の無料配布を行っています。本冊子は、公益社団法人日本産婦人科医学会のご協力により、産後の健康と家族計画、新生児期の育児のポイントを分かりやすく解説したもので、全国の市区町村、産婦人科の医療機関を通じて妊産婦の方に配布しています。

◆母親学級などで配布
—市区町村

昨年、全国の市区町村、医療機関から本冊子のお申し込みをいただく際、本冊子をどのような場で活用されているか、アンケートにお答えいただきました。

◆妊婦健診で配布
—医療機関

一方、医療機関では約

◆締め切りは10月30日

来年2月発行となる2016年版の無料配布の受け付けが始まりました。発行は年1回の予約制です。配布を希望される

「主な内容」(予定)
◎産褥期(産後の母体の変化、産後の健康管理、産褥体操)

この10年で、未婚の若者の「子どもを希望しない」割合が高くなってきている実態が、厚生労働省の調査により浮き彫りになった。

2003年時点で21~30歳だった未婚者では、「希望子ども数0人」の割合が男性8.6%、女性7.2%。その10年後である13年の21~30歳への調査では、男性15.8%、女性11.6%となり、大きく増加している。

一方で、同年齢層の既婚者においては、「希望子ども数1人以上」の割合が男性88.1%、女性71.0%と、出生率の低下を招いている割合が高くなっている。

「希望子ども数0人」の割合が男性8.6%、女性7.2%。その10年後である13年の21~30歳への調査では、男性15.8%、女性11.6%となり、大きく増加している。

「希望子ども数0人」の割合が男性8.6%、女性7.2%。その10年後である13年の21~30歳への調査では、男性15.8%、女性11.6%となり、大きく増加している。



◆締め切りは10月30日

来年2月発行となる2016年版の無料配布の受け付けが始まりました。発行は年1回の予約制です。配布を希望される

「主な内容」(予定)
◎産褥期(産後の母体の変化、産後の健康管理、産褥体操)

この10年で、未婚の若者の「子どもを希望しない」割合が高くなってきている実態が、厚生労働省の調査により浮き彫りになった。

2003年時点で21~30歳だった未婚者では、「希望子ども数0人」の割合が男性8.6%、女性7.2%。その10年後である13年の21~30歳への調査では、男性15.8%、女性11.6%となり、大きく増加している。

一方で、同年齢層の既婚者においては、「希望子ども数1人以上」の割合が男性88.1%、女性71.0%と、出生率の低下を招いている割合が高くなっている。

「希望子ども数0人」の割合が男性8.6%、女性7.2%。その10年後である13年の21~30歳への調査では、男性15.8%、女性11.6%となり、大きく増加している。

◎授乳(母乳育児のすすめ、乳房ケア、授乳方法、混合栄養と人工栄養、食事管理)
◎家族計画(次の子ども計画、産後の避妊、避妊の種類、代表的な避妊法)
◎育児(環境、衣類とおむつ、沐浴、赤ちゃんの

◎授乳(母乳育児のすすめ、乳房ケア、授乳方法、混合栄養と人工栄養、食事管理)
◎家族計画(次の子ども計画、産後の避妊、避妊の種類、代表的な避妊法)
◎育児(環境、衣類とおむつ、沐浴、赤ちゃんの

◎授乳(母乳育児のすすめ、乳房ケア、授乳方法、混合栄養と人工栄養、食事管理)
◎家族計画(次の子ども計画、産後の避妊、避妊の種類、代表的な避妊法)
◎育児(環境、衣類とおむつ、沐浴、赤ちゃんの

◎授乳(母乳育児のすすめ、乳房ケア、授乳方法、混合栄養と人工栄養、食事管理)
◎家族計画(次の子ども計画、産後の避妊、避妊の種類、代表的な避妊法)
◎育児(環境、衣類とおむつ、沐浴、赤ちゃんの

海外情報クリップ

◆緊密なパートナー間の暴力(IPV)

Partner Violence)とは、緊密な関係にある男女間の性暴力や性虐待のこと。犯罪となる強姦ではありませんが、米国内では全体の25%の女性が経験しているといわれています。性暴力には、身体に加える暴力的な行為だけでなく、無防備な性交を強要するこ

とも含まれます。最近、このIPVと女性の避妊率の関係に関するレビューが続けて発表されました。

米国の研究グループは、IPVと避妊に関する15報をレビューした結果、大部分の報告でIPV被害者の女性は一般女性に比べて避妊率が低く、男性パートナーのコンドーム使用率も低くなっていました。女性の避妊を妨害する行為以外にも、相手の女性が妊娠するリスクを感知の上で男性側が避妊しないこともIPVです。これは「避妊サボタージュ」とも言います。著者は、パートナー間のパワーバランスの差が原因だとし

性暴力が女性の避妊を妨げている



妊娠したかもしれないという相談には、その可能性の低さを尋ねてくれるケースが多く見られます。心配ごとがあったから「ストレスがあるから」と月経が来ない理由を並べます。避妊が不確実で、月経が遅れているという現実からすると、期待するような返事はできないため、電話口で苦慮しています。今回のお

話は、かなり早い時期から妊娠の不安を抱いた方の相談です。意図しない妊娠に直面したとき感じる不安は人それぞれであることを痛感しました。



OPEN HOUSE

診療は毎週火、金、第2土曜

だと思えています。ある日の相談は中絶と決めた上で電話をしてきた方で、中絶の内容を詳しく教えてほしいという

肢はないとのことでした。無防備な性行為から既に7日が経過してしましました。相談者は、緊急避妊の知識がありました。仕事で忙しく受診できなかつたと言います。

また妊娠が確定したわけでもなく、月経を待っているこの時間に、不安を抱くことになった原因をめぐって話をしました。話を聞いてほしいという思いが、もう一人の当事者であるパートナーです。人工妊娠中絶で、心も体も傷つくと女性は、だ

から、普段から二人で妊娠や避妊のことを話し合っています。話

ました。対象としたのは、田舎に住む18〜37歳(平均28歳)の看護学校に通う生徒とその教員です。インドでは多くの若年女性が地方に住んでいるからです。また、都会との環境の違いも視野に入れていきます。調査では、DSMと呼ばれる診断マニュアルとハミルトンうつ症状スケールなどを使って約100人から回答を得ました。

その結果、軽度のPMSは20人、中等度は10人、重症は11人、そして、重症度が高く、精神状態の強いPMS(月経前不快気分障害)は10人でした。また、うつ症状を呈していたのは28人で、このうち13人は大うつ病と診断されました。

次に、PMS症状とうつ症状の関連性を見たところ、PMSの症状が強

月経前症候群(PMS)とうつ症状

—インド人女性での調査報告—

◆高いうつ症状の合併
月経前症候群は、日本でも一般的にPMSと呼ばれているようになりま

また、IPV被害にあつた女性に対して、効果的な避妊法を継続する指導も重要で、IUDやIUSなどの長期作用型リバーシブル避妊法を対処法のひとつとして推奨して

います。つまり妨害されにくく、女性が主体的にできる避妊法です。

◆遺伝子によって異なるプラセボ効果
薬学というプラセボとは、薬の有効成分が入っていない偽の薬(偽薬)のこと。臨床試験では、成分が入っていない実薬または偽薬を判別できないよううにして患者に投与し、

実薬の効果とほぼ高くなるかを見る、という方法がよく採られます。

本来はでんぷんや砂糖だけの偽薬を飲んだ人には効果が表れないのが普通ですが、中には、症状が軽くなるなど効果が表れる人も少なからず出てきます。たまたま自然治癒した、医師からこの薬はよく効きますよ」と言われて自己暗示にかかったからなどと説明されま

が、果たしてそれだけなのかという疑問から、米国とイスラエルの共同研究グループが、ヒトの遺伝子の違いからプラセボ効果を研究しました。

その結果、特定のDNA配列がプラセボ効果と

関連性が高い強い。日常生活でも重要なことと言っています。また、インド人の若年女性がPMS症状を持つ割合は67%と高く、その症状の表れ方は、患者個人の症状の捉え方や民族特有の生活様式の違いを反映していると考えられています。世界の報告に大きな幅がある理由として、集団の特徴、患者からのデータの取り方、症状の計測方法などの影響が出ているとして

いっています。

密接に関係することが分かりました。このDNAは、脳のドーパミンという神経伝達物質の型に関係するもので、信じて飲むと、ドーパミンが分泌されて体に変化を及ぼすようです。研究グループは「例えばモルヒネという鎮痛薬は、患者が薬を見ながら飲むと効果がより強くなる。個々の患者でもプラセボに対する反応がかなり異なる。プラセボ効果のメカニズムをもっと研究するべき。プラセボと比較する臨床試験の方法をよく見直す必要がある」とチャレンジ的な意見を述べました。

さらには、プラセボを使って治療効果を高めることにも応用する可能性を追求しています。プラセボと遺伝子(ゲノム)の関係の研究する「プラセボーム」という分野ができており、これを発展させようと考えています。なお「プラセボ」という言葉はもともラテン語で「喜ばす」という意味です。

参考
Psychol Med. 37(2)
Padhy SK et al. Indian J 2015.

プラセボ効果と患者背景

◆遺伝子によって異なるプラセボ効果

薬学というプラセボとは、薬の有効成分が入っていない偽の薬(偽薬)のこと。臨床試験では、成分が入っていない実薬または偽薬を判別できないよううにして患者に投与し、

実薬の効果とほぼ高くなるかを見る、という方法がよく採られます。

本来はでんぷんや砂糖だけの偽薬を飲んだ人には効果が表れないのが普通ですが、中には、症状が軽くなるなど効果が表れる人も少なからず出てきます。たまたま自然治癒した、医師からこの薬はよく効きますよ」と言われて自己暗示にかかったからなどと説明されま

が、果たしてそれだけなのかという疑問から、米国とイスラエルの共同研究グループが、ヒトの遺伝子の違いからプラセボ効果を研究しました。

その結果、特定のDNA配列がプラセボ効果と

関連性が高い強い。日常生活でも重要なことと言っています。また、インド人の若年女性がPMS症状を持つ割合は67%と高く、その症状の表れ方は、患者個人の症状の捉え方や民族特有の生活様式の違いを反映していると考えられています。世界の報告に大きな幅がある理由として、集団の特徴、患者からのデータの取り方、症状の計測方法などの影響が出ているとして

いっています。

密接に関係することが分かりました。このDNAは、脳のドーパミンという神経伝達物質の型に関係するもので、信じて飲むと、ドーパミンが分泌されて体に変化を及ぼすようです。研究グループは「例えばモルヒネという鎮痛薬は、患者が薬を見ながら飲むと効果がより強くなる。個々の患者でもプラセボに対する反応がかなり異なる。プラセボ効果のメカニズムをもっと研究するべき。プラセボと比較する臨床試験の方法をよく見直す必要がある」とチャレンジ的な意見を述べました。

さらには、プラセボを使って治療効果を高めることにも応用する可能性を追求しています。プラセボと遺伝子(ゲノム)の関係の研究する「プラセボーム」という分野ができており、これを発展させようと考えています。なお「プラセボ」という言葉はもともラテン語で「喜ばす」という意味です。

参考
Psychol Med. 37(2)
Padhy SK et al. Indian J 2015.

啓発用リーフレット「応援します 二人の“これから”」& 「75歳 更年期世代からのからだノート」を無料でご提供いたします!



【仕様】A4判・三つ折り

リーフレット代・発送代無料!

こんなときにお使いください!

- ・健康相談・更年期教室などでの参考資料として
- ・受付・チラシスタンドなどでの自由配布用として
- ・「女性の健康週間」などのイベント時の配布資料として

etc.

お申し込み・お問い合わせは
日本家族計画協会

TEL 03-3269-4727
FAX 03-3267-2658

いつかはきつと

河野産婦人科クリニック (広島県広島市)

河野 美代子

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!」その5

若い人は無知

中学生に講演すると、必ず時が来るからね。その時、皆さんはまた中学生だからって、なにかしら知らない、でもね、この中ほとんど全体的に、いつかはきつと『性』の現場に行くと言います。私たちが若



教師の卵たちへの講演も行う

い頃に比べて、比べものにならないほど膨大な情報に接して、知っているかのように見えますし、本人たちもそう思っています。でも、実は無知。私の現場では、圧倒的に既に行動をとった若者たちに接します。その彼らがかちゃんと知っているか、知っていて行動をとるか、知っていて行動をとらないか、目に見えて

性は生殖である

では、何が無知か。何よりも「性は生殖である」ということ。妊娠する行為であるというところ。1回だつて妊娠するのだと、この当たり前のことが自分の行動と結びついた「力」としての知識になっていないのです。何回かしているうちに妊娠するらしいとか、避妊がいい加減だったりしています。それから、妊娠は「女性だけの責任であるか、男性もきちんとしていなければならないか」といふこと。私には「さばり過ぎる性」(1985年の著書)以来、「妊娠する性を持つ女性」は、自分の体に責任を持って、避妊を続けるべきです。妊娠週数の数え方、出産の予定日、いつまで中絶が可能であるか、男性もなければ自分で分かるこ

9月の母子保健指導員研修会

【テーマ】「予防接種最新情報」
【講師】岡部信彦(川崎市健康安全研究所)
【日時】9月8日(火)13時30分~15時30分
【会場】保健会館新館・多目的ホール(東京都新宿区)

読者の声

参加希望の方は、必ず事前に電話またはファクスでお問い合わせください。
【問い合わせ】本会 03(3326)4727
03(3326)2608
03(3326)2608
【参加費】当日参加3000円(会員以外で当日を控へてください。)

相手の75%は社会人男性

私は、中学生たちには「性交をしないこと」のみを教えるように、そして、避妊などを具体的に教える興味を持つ、そのかすから教えないようにという人には異論がありません。なぜなら、私のクリニックのデータでは、10代女性の性の相手の男性は75%が社会人男性だということです。学生の間で、避妊などの知識を得、どれだけの意識をくわえておくか、それが大切だと思えます。たとえば中学生であるうに、いつかはきつと性交をするものだと考えて、精一杯伝えておきたいと思えます。

送付先の変更・購読中止について

親が出てきている「自分自身がスマホを肌身離さず持っている」と不安に思うようになってくる。大人自身がスマホとの接触に気を付けないといけないなど、「スマホで守り」以前の、大人とメディアの関係を見直

今月の人 河野 美代子

1972年広島大学医学部医学科卒業。現在、医療法人河野産婦人科クリニック理事長。1989年、エイボン教育賞受賞。2011年、日本家族計画協会賞受賞。2013年、母子保健家族計画事業功労者厚生労働大臣表彰。



思春期向けピア教材 セクシュアリティがわかる本



人間にとっての性・自た。さらに、この数年種分にとつての性って何だろう? 2006年に刊行されて以来、若者に寄り添い、若者の疑問に答えてきた好評書が、装い新たに生まれ変わりました。



ジャファ情報

NSを利用した事件として社会問題になったリベシボルノや、性暴力・性被害に遭ったときのためのワンストップ支援センターなどを盛り込みました。また、知っておくべき性感症として、ヒトパピローマウイルス(HPV)感染症・子宮頸がんに関する項目を加えました。

【価格】700円(15部以上5000円) 商品に関するお問い合わせ、お見積り、ご注文は左記まで。 FAX 03(3326)2608

女性のからだの悩みと生理痛のサイト

生理のミカタ

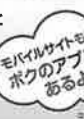
http://seirino-mikata.jp

生理のツライ症状や気になる生理不順、ひとりでガマンしたり悩んだりしていませんか? 「生理のミカタ」はそんなあなたをサポートするサイトです。★あなたのミカタになるコンテンツがいっぱい★

生理のミカタ

検索

- ★知っておきたいカラダのこと
- ★見逃さないで! 生理と病気
- ★ミカタになってくれるドクターを探そう
- ★しっかり治す!



みんなのハテナに答えるサイト

産みたい時に産むために一緒に学ぼう 避妊のススメ

http://hinno-susume.jp

避妊のススメ

検索

ヒトにはなかなか聞けない避妊のこと、一緒に学んで正しい知識を身につけよう!

- ▶ スムズ避妊!!
- ▶ 避妊の必要性
- ▶ さまざまな避妊法
- ▶ 妊娠について
- ▶ セーフセックス
- ▶ 婦人科検索

バイエル薬品株式会社

ちょっぴり賢く、わたしメンテナンス

オトナ女子、ハッピーに過ごすために知っておきたいこと 更年期のココロエ

http://konenkino-kokoro.jp

更年期のココロエ

検索

「わたしメンテナンス」はじめませんか。

- ▶ 更年期症状チェック
- ▶ 骨の豊かさチェック
- ▶ 更年期とは
- ▶ 女性のカラダとエストロゲンの関係
- ▶ HRTとは
- ▶ 充実したこれからのために



セルフチェックで賢く「わたしメンテナンス」モバイルサイトはこちら

(2014年11月作成)