

リプロダクティブ・ヘルス/ライツ

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.jpfa.or.jp
発行人：北村 邦夫 編集人：櫻田 忠宏 henshu@jpfa.or.jp
毎月1回1日発行 年購読料¥3000+税 1部¥300+税千共

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

今月のページ

- 母親の喫煙児の出生体重に影響
次世代を担う子どもの健やかな育成のために他
母の「育児相談役・心の支え」人数他
不妊・不育症とは
乳幼児の栄養と健康への影響
シリーズ遺伝相談①①
- 海外情報クリップ他
産婦人科医による性の健康教育①①



(6面) (4~5面)

全国に「避妊教育ネットワーク」 広がる

発足から11年、会員数(全国44都道府県)111人に



NW主催の女性保健医療セミナー

都道府県別NW会員数(会員不在地は○県)	会員数
滋賀県	1
京都府	6
大阪府	4
兵庫県	3
奈良県	2
和歌山県	1
鳥取県	1
島根県	2
岡山県	2
広島県	4
山口県	2
徳島県	2
香川県	1
愛媛県	0
高知県	1
福岡県	2
佐賀県	2
長崎県	3
熊本県	1
大分県	3
宮崎県	1
鹿児島県	2
沖縄県	1
北海道	7
青森県	4
岩手県	1
宮城県	1
秋田県	1
山形県	1
福島県	2
茨城県	2
栃木県	2
群馬県	1
埼玉県	2
千葉県	2
東京都	14
神奈川県	3
新潟県	0
富山県	3
石川県	0
福井県	1
山梨県	1
長野県	5
岐阜県	1
静岡県	4
愛知県	5
三重県	1

性的健康教育の学外講師として産婦人科医を求め、想もネットワーク設立のきりかきとなった。NWの会員らは、多忙な診療の合間を縫ってその要望に応え続けてきた。中には地域の産科医療の中心的な役割を担っている者もいるため、時間を工面することが困難を極めるだけでなく、限られた時間内でスライド作成することに難儀していることもある。それならば、仲間たちが作成していた家庭用冊子(いえさか産婦人科医院・群馬)が、発足後5年を経てもなお普及の兆しが見えないうわが国の現状にいらした家坂清子(いえさか産婦人科医院・群馬)が、NWが主催する事例検討会への参加資格は会員に限られることを見かね、加入を希望する医師については、まず世話で盛り上がっている。現在在る事務局長が

トピック

出生数100万8000人
5年ぶりに増加と推計
平成27年人口動態統計の年間推計

厚生労働省は1月1日、平成27年(2015)人口動態統計の年間推計を発表。出生数は前年比4千人増で、5年ぶりに増加に転じると推計された(以下、全て推計値)。

- 【出生数】出生数100万8千人、出生率(人口千対)8.0。
- 【自然増減数】△29万4千人、自然増減率(人口千対)△2.3。
- 【婚姻件数】63万5千組。
- 【死亡数】130万2千人(主な死因は悪性腫瘍5.1、新生物3.7、心疾患2.9、呼吸器疾患2.4、糖尿病2.3)。
- 【離婚件数】22万5千組、離婚率(人口千対)1.80。
- 【平均発生間隔】出生31秒に1人、死亡24秒に1人、産産22分51秒に1人、婚姻50秒に1組、離婚2分20秒に1組。

いる。①地域で思春期に関する活動を積極的に進めている。②避妊教育、性感染症予防教育を積極的に行っている。③思春期女性性に対して、避妊及び避妊以外の利点を目的として低用量経口避妊薬や低用量エストロゲン・プロゲステン(LERP)製剤の処方推奨している。④上記について、現在も行っていなくても、今後活動を行う意志がある。⑤人工妊娠中絶を女性の権利として認め、現在もロダクティブ・ライツ(性と生殖に関する権利)として扱っている。⑥このような条件をクリアしてきた会員だから、NWが発足した。NWの真骨頂は、転動や新入生に伴う患者紹介の医療機関連携が極めてスムーズに行われていることだ。また、本紙では60回にわたって「避妊教育ネットワーク・リレートーク」が連載された後、本年度4月の「取付け状況」を見るため、改善が必要な問題だ。▼チャイルドシート「取付け状況」を見るため、改善が必要な問題だ。▼チャイルドシート「取付け状況」を見るため、改善が必要な問題だ。

現在在る事務局長が連携スムーズに。現在在る事務局長が

置かれ、年2回開催される女性保健医療セミナーで学び、多施設共同研究の実施、日本思春期学会や性教育指導セミナー、全国大会への参加、メールマガジンを活用した活動など、議論が日々展開されている。

着には腕力やコツが必要で、ミスユースとなる場合が多かった。狭い車内の装着、特に腕力が弱い女性には装着が難しい。しかし、シートベルトを使用せず座席にチャイルドシートを固定する国際標準規格ISOFIX方式は、専用固定具を差し込んで固定するため、ミスユースを防ぎ安全である▼本会の教材、IECパネルNo.180「乳幼児に多いたっ乗車の事故」によると、時速40kmの車が壁にぶつかると5.5kg(生後2ヶ月)の乳児の体重は110kgになる。両手で110kgの重量を抱えることは不可能である。事故の衝撃を安全にしっかりと支えることができるのはチャイルドシートだけであり、交通事故の衝撃から乳幼児を守る重要な道具だ。母子保健指導者からの正しい知識の啓発は重要である。医療機関や市町村で開催する母子保健指導・ママババ学級での積極的な啓発と指導を期待したい。(T.S.)

MSD

かしこく、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>

MSD株式会社 2015年2月作成 MAV16AD003-020

母親の喫煙児の出生体重に影響

エコチル調査5周年シンポジウム開催

環境省と国立環境研究所は1月16日、「エコチル調査5周年記念シンポジウム」を、日本科学未来館(東京都江東区)で開催した。10万組の親子を対象として13年間追跡調査する、この大規模な縦断調査が2011年にスタートして5年。シンポジウムでは、これまで5年間の成果報告や、子どもと化学物質に関する講演などが行われ、子どもの健康を考える1日となった。ここでは「エコチル調査の5年間」と題した基調講演の内容を紹介したい。

基調講演を行ったのは、要因などがあり、当然では、エコチル調査コアセ、これらは子どもの健康に関与する。これらのことを総合的に考慮して、化学医学部長の川本俊弘氏。

「最近、子どもの肥満が増えているという統計があり、化学物質が影響しているのではないかと述べている。肥満の原因には、両親の体型のよくな遺伝要因、食の欧米化やファーストフードなどの社会要因、そして食べる時間のような生活習慣の時間のような生活習慣

の体重は、たばこを吸わないお母さんの場合と、ほとんど同じ値が出てくるというのが分かった。この結果は女児でも全く同じだった」とした。

「全国的な代表性のあるデータを用いて、妊娠高血圧症候群などの臨床的状況、社会経済状況、母親の体重、妊娠中の体重増加など、出生体重との関連が示唆されている。要因を同時に考慮した、このような研究はこれまでになかった。エコチル調査では、これから次々と同様の論文を出していく。ご期待いただければと思

さらに川本氏は、エコチル調査最新の成果として、母親の喫煙状況と出生体重との関係について、喫煙する母親の喫煙が、児の出生体重に影響があることを示した。「しかし、妊娠前から禁煙したり、妊娠が分かった時点で禁煙すると、生まれてくる赤ちゃんは、どう進んでいくのか。



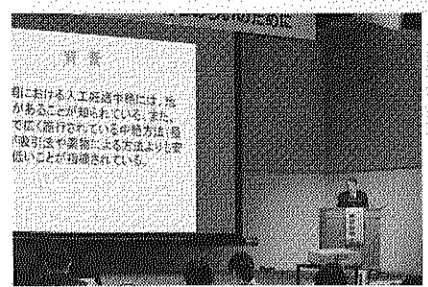
「エコチル」とは、エコロジーとチルドレンを組み合わせた造語。「胎児期から小児期にかけての化学物質曝露をはじめとする環境因子が、妊娠・生殖、先天奇形、精神神経発達、免疫・アレルギー、代謝・内分泌系等に影響を与えているのではないか」という仮説(中心仮説)の解明を目指す大規模追跡調査。2011年に始まり、最終評価は2033年を予定。

その笑顔 未来を照らす 道しるべ

厚生労働省は1月15日(日)の標語を発表した。平成28年度「児童福祉週間」(5月5日～11日)の標語として、「その笑顔 未来を照らす 道しるべ(増戸遙さん、13歳、福島県)」。児童福祉週間とは、5月5日の「こどもの日」から1週間のこと。子どもや家庭、子どもの健やかな成長について国民全体で考えることを目的としており、厚労省や全国の自治体などで、例年さまざまな行事や事業が行われる。

平成27年度 厚生労働科学研究 成育疾患克服等次世代育成基盤研究推進事業 発表会

次世代を担う子どもの 健やかな育成のために



入場無料
(事前申込)

参加者 募集中

【日時】3月17日(木) 13時～16時
【会場】海運クラブ 2Fホール (東京都千代田区平河町・永田町駅1分)

【発表内容】

- 「健やか親子21」の最終評価・課題分析及び次期国民健康運動の推進に関する研究
山梨大学大学院総合研究部医学域基礎医学系 社会医学講座 教授 山縣 然太郎
- 今後の小児慢性特定疾患治療研究事業のあり方に関する研究
国立成育医療研究センター病院 副院長 横谷 進
- 東日本大震災被災地の小児保健に関する調査研究
東北大学大学院医学系研究科小児病態学分野 教授 呉 繁夫
- 慢性疾患に罹患している児の社会生活支援ならびに療育生活支援に関する実態調査およびそれら施策の充実に関する研究
東京大学大学院医学系研究科 教授 水口 雅

【申し込み】下記いずれかの方法で、①氏名②所属③住所(所在地)④電話番号を送付。
▽はがき 〒162-0843 東京都新宿区市谷田町1-10 保健会館新館2F 日本家族計画協会
▽ファクス FAX03 (6697) 0989
※用紙はHPよりダウンロード
(http://www.ibmd.jp/mhlw2016/)
▽Eメール mhlw2016@ibmd.jp

Seminar Information

第10回 受胎調節実地指導員認定講習会

～国家資格の取得を目指しませんか～

本会では、保健師・助産師・看護師の方が「受胎調節実地指導員」の国家資格を取得するための「受胎調節実地指導員認定講習会」を開催しています。

講習内容は、家族計画の意義と目的から、女性の権利、セクシユアリティ、不妊、避妊、人工妊娠中絶、性感染症、関連法規まで多岐にわたります。座学だけでなく、実習の時間も多く設けられています。専門団体である本会主催ならではの講師陣から、リアルな体験やヘルス全般に関する知識と技術を、直接集中的に学ぶことができます。

地域や医療機関、職域など

【開催日】7月25日(月)～29日(金) 5日間
【会場】LJ東京研修センター(東京都文京区)
【受講料】5万円(税別)
【プログラム】

1日目 7月25日(月)9時45分～19時30分
分／家族計画の目的と運動史、母体保護法と関連法規、妊娠の成立・受精・受胎、不妊、実習1・2

2日目 7月26日(火)9時～18時45分
避妊法総論I・II、リプロダクティブ・ヘルス/ライツ、出生前遺伝子診断の今日的課題、グループ討議

3日目 7月27日(水)9時～20時
避妊法各論I・II、避妊法各論II、避妊法各論III

4日目 7月28日(木)9時～20時
性感染症、セクシユアリティ、男女の性、クリニックの実際と避妊指導、実習6・7・8、試験

5日目 7月29日(金)9時～15時30分
解答と説明、実習9、まとめ、修了式

【講師】近藤勇(本会会長、櫻田忠宏(本会理事)、佐藤孝道(武久レディー・スクリーン顧問)、北村邦夫(本会家族計画研究センター所長)、勝部まゆみ(ジョイセフ事務局次長)、吉村泰典(慶應義塾大学名誉教授)、齋藤英子(帝京大学名誉教授)、杉村由香理(本会家族計画研究センター部長)、丸本百合子(百合レディスクリーン院長)、岩室伸也(ヘルスプロモーション推進センター「オフィスいわむろ」)、大川玲子(日本性科学会理事長)、本会クリニック相談員 (講義順)

【対象者】保健師・助産師、看護師のみ



【お問い合わせ先】
TEL 03(3269)4785
FAX 03(3267)2658

【申し込み】
本会HPからWEB申し込みできます。

【検索】
JFPA セミナー

【QRコード】
スマートフォンからはこちら!!

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

スマートフォンからはこちら!!

母の「育児相談役・心の支え」人数 日米中3か国で最低日本3・2人

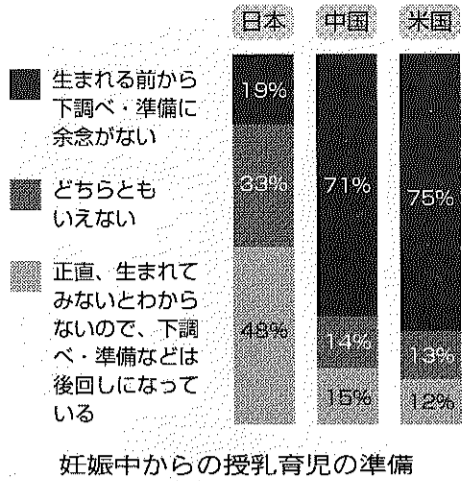
「ピジョン」にこり授乳期研究会調査

「ピジョン」にこり授乳期研究会は昨年12月15日、日米中3か国で行った母親の授乳状況と意識に関する調査の結果を公表し、同日、発表会を開催。母親の授乳などについて国際比較がなされ、日本の母親の特徴や傾向などが表れた。

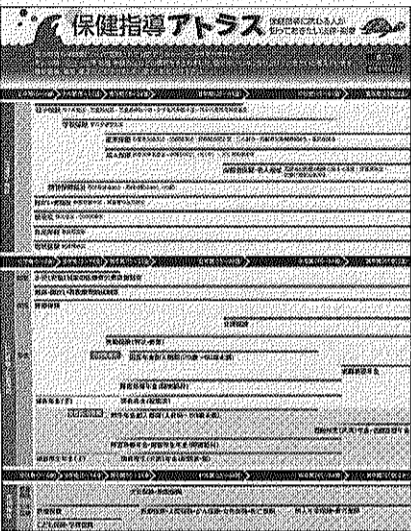
「ピジョン」にこり授乳期研究会は、日本52%（母乳のみ）、中国40%、人工乳併用12%、米国37%（同9%）、中国37%（同9%）、米国40%（同34%、6%）と、日本は3か国の中で最も高くなっている。

しかし、生後1か月までに「授乳が軌道に乗った」と感じる母親は、中国で42%、米国で54%、日本では33%と最も低い。等原氏は「日本の母親は、初期の授乳期を手探りで、閉塞感を感じながら過ごしている」と語った。

この結果を裏付けるように、3か国の母乳育児率（0～5か月）を見ても、中国が最も高い（71%）。



特設サイト「保健指導アトラス」が開設



横軸が年齢期を表しており、制度との関連が見えやすい

保健の専門職が知っておきたい 法律・制度が分かりやすく掲載

保健指導アトラスとは、保健指導の専門職を対象とした総合情報サイト。「保健指導リソースガイド」（主催：日本医療・健康情報研究所、創新社）は、保健指導に携わる人が知っておきたい法律・制度をまとめた特設サイト「保健指導アトラス」を公開した。

保健指導アトラスとは、多くの制度は縦割りの法の下に行われているため、サービスや給付の申請などの手続きについては、該当するそれぞれの窓口で行う必要がある。本人または代行者が申請しない限りサービスや給付は受けられない仕組みになっていることが多く、受ける側にとって親切とは言えないのが現状だ。

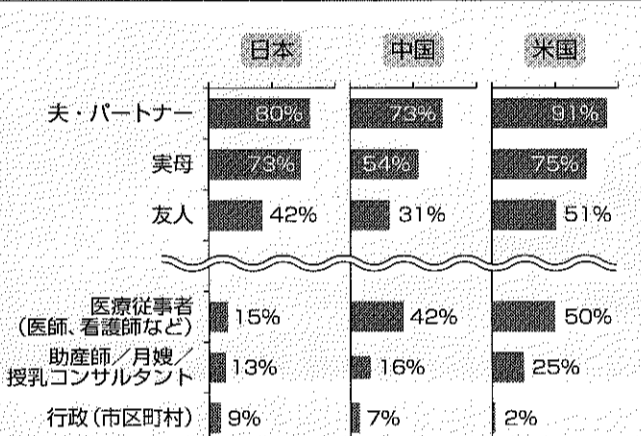
保健指導アトラスは、保健指導に携わる専門職が申請し、本人または代行者が申請しない限りサービスや給付は受けられない仕組みになっていることが多く、受ける側にとって親切とは言えないのが現状だ。

保健指導アトラスは、保健指導に携わる専門職が申請し、本人または代行者が申請しない限りサービスや給付は受けられない仕組みになっていることが多く、受ける側にとって親切とは言えないのが現状だ。

保健指導アトラスは、保健指導に携わる専門職が申請し、本人または代行者が申請しない限りサービスや給付は受けられない仕組みになっていることが多く、受ける側にとって親切とは言えないのが現状だ。

保健指導アトラスは、保健指導に携わる専門職が申請し、本人または代行者が申請しない限りサービスや給付は受けられない仕組みになっていることが多く、受ける側にとって親切とは言えないのが現状だ。

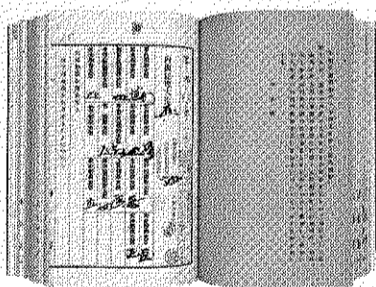
「夫の授乳指導」は日本0%であるのに対し、米国では11%で行われていた（中国5%）。また、乳児が乳首に吸い付こうとするタイミングに合わせて母親が乳首をうまく含ませる「ラッチオン」の促しは、日本7%、中国14%、米国61%となっている。



育児の相談役・心の支えになった人

実母の順に高いが、医療従事者で日本の特徴が出た。「育児の相談役・心の支えとなった人」に医療従事者を挙げたのは、中国42%、米国50%であるのに対し、日本では15%となっている。考察では、「医療従事者を含む周囲の人のサポートをより効果的に活用していく余地がある」とした。

「生まれた。育てた。—母子保健のあゆみ—」展



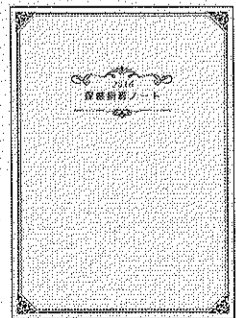
1965（昭和40）年8月の「母子保健法」公布の際の閣議書。この法律によって、母性ならびに乳幼児の保健指導、健康診査、母子健康手帳の交付などの措置が定められた。翌年1月に施行され、現在まで母子保健の中心的な位置を占めている。

国立公文書館（東京都千代田区）では現在、平成27年度第4回企画展「生まれた。育てた。—母子保健のあゆみ—」を開催している。国立公文書館は、国の各機関から受け入れた、歴史資料として重要な公文書を保存し、展示などを行う機関。この展覧会では、明治から今日までの、母子保健をめぐるたくさんの資料を展示し、母子の生命と健康に関する施策の歴史を振り返る。

明治から今日までの 母子保健の歴史を展示

国立公文書館で3月5日まで

4月から使えます 2016年版 保健指導ノート



保健活動に従事される専門職の方々のために、本会では毎年、「保健指導ノート」を発行しております。このノートは前半がスケジュール欄、後半が「資料編」となっており、誕生から38年となるロングセラーです。資料編は、本会公衆衛生委員会（柳川洋委員長）の監修により、保健指導者にとって必須の知識や最新のデータを毎年更新して掲載しています。常に手元に置いておくと、ちょっとした調べ物をしたいとき、基礎的な統計データを確認したいときなど、大変便利です。スケジュール欄は、2016年1月から2017年3月まで使えます。また保健指導ノートを使ったことのない方も、新年度から気分も新たに、新しい手帳を使ってみませんか。

また、新年度から職場に新たな職員を迎えるというときは、ぜひ保健指導ノートをお勧めください。公衆衛生の現状を網羅した資料編は、特に新任の保健師さんにお勧めです。

【主な内容】
スケジュール欄、年間計画表、月間予定表、週間予定表（見開き1週間、週数を教える日曜始まりのバーチャル式、旧暦併記）、週間・月間行事予定、3年分暦、年齢・千支早見表、国民の祝日、二十四節気、メモ欄
【資料編】人口・保健統計、母子保健、学校保健、医療保険制度と医療資源、健康づくり、生活習慣病、感染症対策、食品保健、その他の疾病対策、高齢者保健福祉、精神保健福祉、口腔保健、産業保健、インターネットの活用、調査・分析方法、JFPAの活動
【資料編監修】
一般社団法人日本家族計画協会公衆衛生委員会
柳川洋（自治医科大学名誉教授）、尾島俊之（浜松医科大学健康社会学講座教授）、北村邦夫（本会理事長/家族計画研究センター所長）、中村好一（自治医科大学地域医療学センター公衆衛生学部門教授）（50音順）
【仕様】B6判・336ページ（内、資料編144ページ）、ペンホルダー付きビニールカバー
【価格】15000円（税・送料別）
【問い合わせ・注文】03(6269)4727 (石川)

とその対応とは

平成27年度「不妊・不育症相談支援」研修より

不妊症・不育症とは

慶應義塾大学名誉教授 吉村 泰典

「平成27年度『不妊・不育相談支援』研修」(主催：厚生労働省)が昨年11月25日、東京都新宿区で行われた。今回はその中の講義の一つ、吉村泰典氏が行った不妊症・不育症に関する講義を紹介したい。

不妊の原因はさまざま

妊娠というものは、本子は排卵する前に、卵管来しにくいものだ。通常、膣内はpH4.5程度で、当然ながら精子は起ったというのをキヤッチして動き出している。しかし、排卵が近くなると、pH7.2程度である頸管粘液が出てくる。この中を精子は上がって、中に入っていくわけだ(図1)。そして、卵管の膨大部近くまで精子が来る。精



吉村 泰典 氏

慶應義塾大学名誉教授。内閣官房参与、日本産科婦人科学会理事長、日本生殖医療学会理事長など、生殖医療に関わる要職を歴任。

と現在ではなっている。●男性因子・頸管因子 不妊の原因について、主なものを見ていきたいと思います。まず、男性因子と頸管因子というものがあ

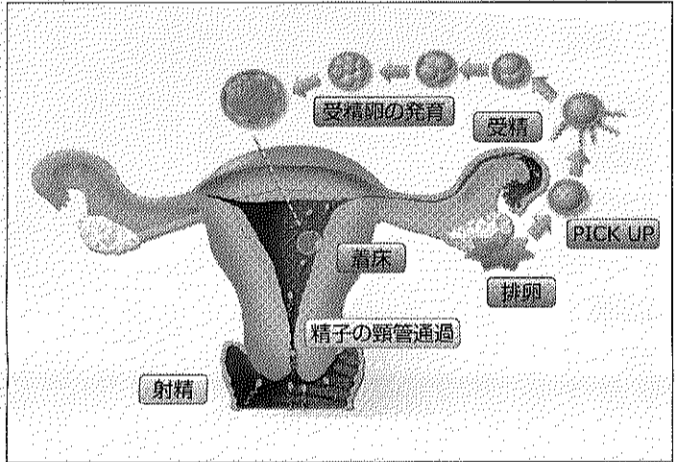


図1 自然妊娠の原理

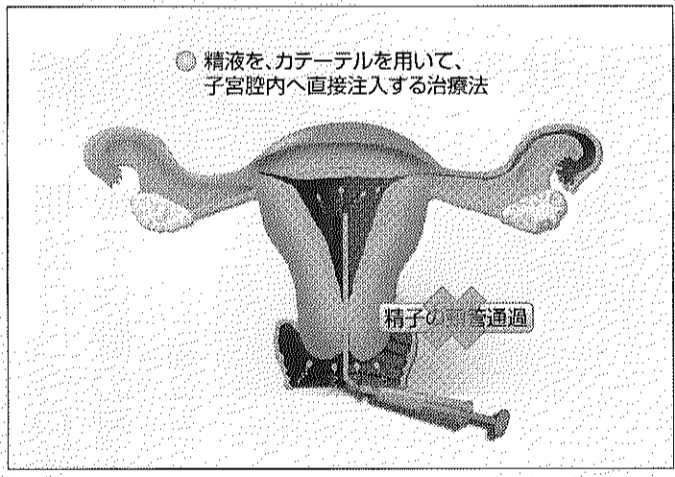


図2 人工授精

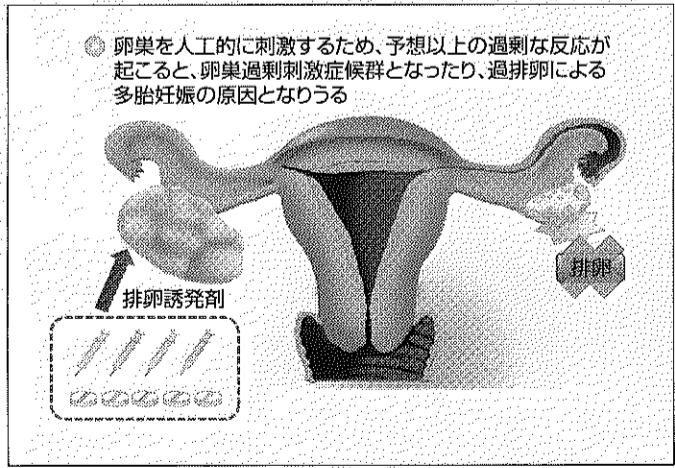


図3 排卵誘発剤

●25人に1人が生殖補助医療で生まれた子ども 体外受精などの()

●排卵障害 次に多いのが排卵障害。排卵が起こらない、卵管の中に卵がピックアップされない、ということ。不妊症の原因として、全体の15%程度。多くても20%くらい。これに対しては、飲み薬の排卵誘発剤、クロミッドという薬がある(図3)。注射薬としては、ゴナドトロピン製剤がある。これを使って排卵を促す。特にゴナドトロピン製剤は、予想以上に過

●卵管因子 次が卵管の因子。受精が起こる場所は卵管なので、例えば卵管が詰まってしまうと、精子は上がって行けない。卵管と会えないということになる。また排卵した卵子も卵管にピックアップはされず、卵管が閉塞して受精できない。ピックアップはちゃんとされているが、精子と卵子が出会えない。これは卵管性不妊症といい、不妊症全体の10%くらいを占める。今、体外受精はどんな不妊症にもよく使われているとすると、1万の中の

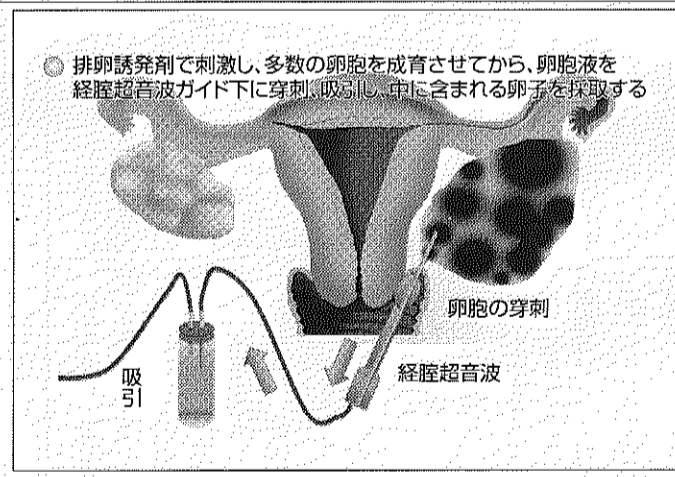


図4 体外受精の原理：採卵

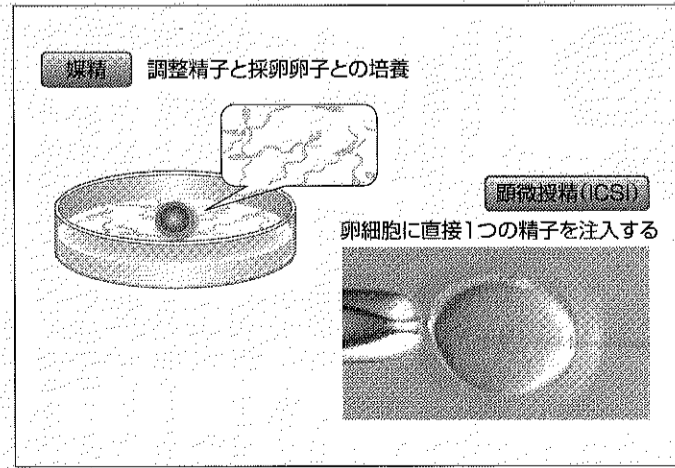


図5 体外受精の原理：受精

不妊症・不育症の原因

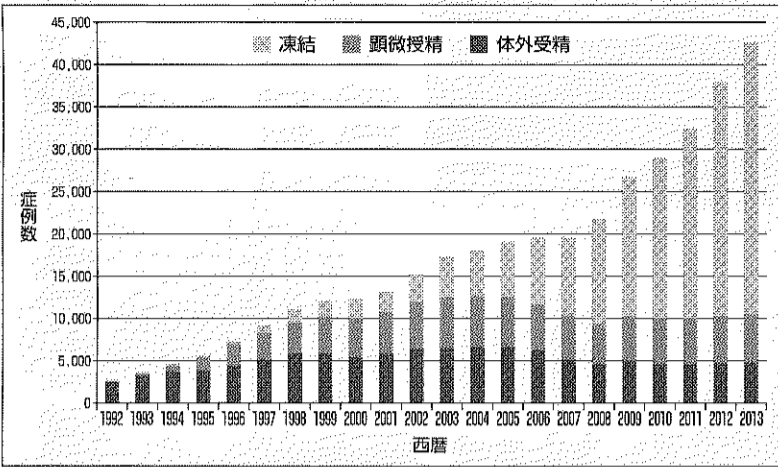


図6 生殖補助医療による出生児数

（ ） 生殖補助医療による出生児数は、2013年で約4万2500人（図6）。これは同年の全出生児数の4・13%となっている。25人に1人も卵管にピックアップされたことを切ったことだ。1999年には100人に1人だった。これは急激な増加だ。これだけ不妊症が増えたのかということではない。現在、体外受精を受けている方のほとんどは、若いころにもしお産みになっていれば、体外受精を受けなくても妊娠はできたという方が大半であるということだ。

● 性成熟期になりやすい病気をみよ。性病や、性成熟期になりやすい病気をみよ。性病や、性成熟期になりやすい病気をみよ。性病や、性成熟期になりやすい病気をみよ。

● 性成熟期になりやすい病気をみよ。性病や、性成熟期になりやすい病気をみよ。性病や、性成熟期になりやすい病気をみよ。性病や、性成熟期になりやすい病気をみよ。

● 卵子の老化。年齢が非常に大きなファクターだ。残念ながら、女性の卵子の老化によって、さまざまなことが起こっている。

● 性成熟期になりやすい病気をみよ。性病や、性成熟期になりやすい病気をみよ。性病や、性成熟期になりやすい病気をみよ。性病や、性成熟期になりやすい病気をみよ。

● 卵子の老化。年齢が非常に大きなファクターだ。残念ながら、女性の卵子の老化によって、さまざまなことが起こっている。

● 妊娠が怖くなる。皆さんは不妊症のことは結構存じもしれないが、不妊症のことはほとんど存じないのではなか。回復産は2回、習慣流産は3回、連続して流産を繰り返した場合は、原因はものすごくたくさんある（図8）。

● 妊娠が怖くなる。皆さんは不妊症のことは結構存じもしれないが、不妊症のことはほとんど存じないのではなか。回復産は2回、習慣流産は3回、連続して流産を繰り返した場合は、原因はものすごくたくさんある（図8）。



図7 母体年齢と流産率

● 習慣流産の治療・管理。現在、習慣流産の治療・管理、これは血液の凝固異常、これは抗リン脂質抗体症候群であり、凝固機能の異常であり、自己注射してもらった。アスピリンやヘパリンを打つことも、無治療で異常

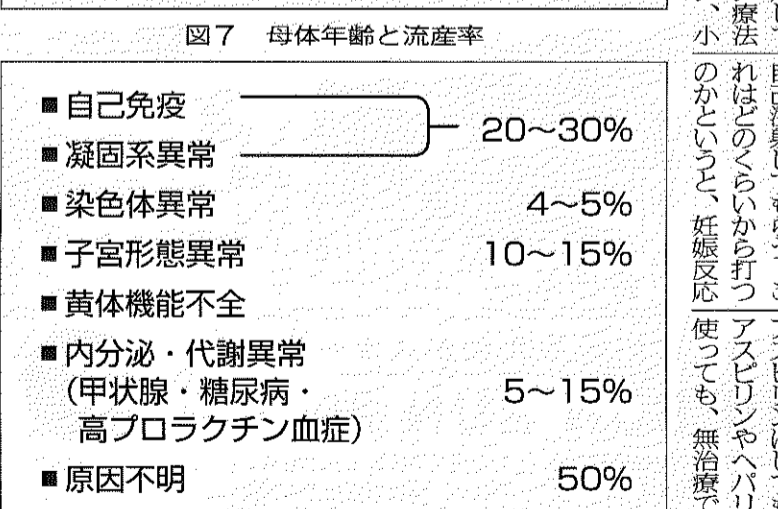


図8 不育症の原因

● 習慣流産の治療・管理。現在、習慣流産の治療・管理、これは血液の凝固異常、これは抗リン脂質抗体症候群であり、凝固機能の異常であり、自己注射してもらった。アスピリンやヘパリンを打つことも、無治療で異常

● 習慣流産の治療・管理。現在、習慣流産の治療・管理、これは血液の凝固異常、これは抗リン脂質抗体症候群であり、凝固機能の異常であり、自己注射してもらった。アスピリンやヘパリンを打つことも、無治療で異常

● 習慣流産の治療・管理。現在、習慣流産の治療・管理、これは血液の凝固異常、これは抗リン脂質抗体症候群であり、凝固機能の異常であり、自己注射してもらった。アスピリンやヘパリンを打つことも、無治療で異常

（文責・編集部）

乳幼児の栄養と健康への影響

第48回母子保健指導員研修会

母子保健指導部が主催する、第458回母子保健指導員研修会が昨年12月8日、本会・保健会館新館多目的ホールで開催された。今回は「乳幼児の栄養と健康への影響」と題し、大阪医科大学小児科の瀧谷公隆氏が、講義を行った。



成人病胎児期発症説
講演ではまず、現在の小児栄養を取り巻く環境と、胎児期から思春期までの各ステーションにおいて、注意すべき食習慣について説明。乳幼児期から食生活に気を付け、成人以後の生活習慣病発症

に備える必要性を、小児メタボリックシンドロームの診断基準と合わせて解説した。

さらに、胎児期に母体の子宮内が低栄養環境にあると、胎児がその環境に適応してしまい、結果として出生後胎外環境が好転した際に過適応となり、成人病発症に陥りやすくなるという「成人病胎児期発症(起源)説」も紹介。出生体重とメタボリックシンドロームの発症

率のデータや、出生時体重と2型糖尿病発症のメタアナリシスのデータなどを合わせて示し、「胎児期における子宮内の低栄養が成人期の肥満リスクを増大させる可能性が大いにある」と述べた。

ビタミンD欠乏の病気の母乳栄養については、母乳育児の利点として、アイコングラクトやスキップなどの母子愛着、潤沢な免疫成分の含有に

よる感染症予防などがあると述べた。

また、完全母乳では不足しがちな栄養素で、近年特に注意したい、ビタミンDについて詳述。「骨形成やカルシウムの吸収促進作用のあるビタミンDは、食事からの摂取だけでなく、紫外線を浴びることで体内生成することができ、紫外線不足で、日光曝露の不足で、ビタミンDが欠乏する可能性がある」と述べた。

可能性が高くなる」と述べた。

氏はその裏付けとして、胎児の成長期が冬の時期に当たっている母が少なく、紫外線を浴びる量も少ないため、新生児が頭蓋骨を産する割合が高いというデータを提示した。「妊婦や授乳中のお母さんは、食事からビタミンD摂取を心がけて、さらに日光を浴びることで体内生成することを目指す。だが、外出を控えたりすると、日光曝露の不足で、ビタミンDが欠乏する可能性がある」と述べた。

「骨形成やカルシウムの吸収促進作用のあるビタミンDは、食事からの摂取だけでなく、紫外線を浴びることで体内生成することができ、紫外線不足で、日光曝露の不足で、ビタミンDが欠乏する可能性がある」と述べた。

また、完全母乳では不足しがちな栄養素で、近年特に注意したい、ビタミンDについて詳述。「骨形成やカルシウムの吸収促進作用のあるビタミンDは、食事からの摂取だけでなく、紫外線を浴びることで体内生成することができ、紫外線不足で、日光曝露の不足で、ビタミンDが欠乏する可能性がある」と述べた。

「骨形成やカルシウムの吸収促進作用のあるビタミンDは、食事からの摂取だけでなく、紫外線を浴びることで体内生成することができ、紫外線不足で、日光曝露の不足で、ビタミンDが欠乏する可能性がある」と述べた。

また、完全母乳では不足しがちな栄養素で、近年特に注意したい、ビタミンDについて詳述。「骨形成やカルシウムの吸収促進作用のあるビタミンDは、食事からの摂取だけでなく、紫外線を浴びることで体内生成することができ、紫外線不足で、日光曝露の不足で、ビタミンDが欠乏する可能性がある」と述べた。

「骨形成やカルシウムの吸収促進作用のあるビタミンDは、食事からの摂取だけでなく、紫外線を浴びることで体内生成することができ、紫外線不足で、日光曝露の不足で、ビタミンDが欠乏する可能性がある」と述べた。

また、完全母乳では不足しがちな栄養素で、近年特に注意したい、ビタミンDについて詳述。「骨形成やカルシウムの吸収促進作用のあるビタミンDは、食事からの摂取だけでなく、紫外線を浴びることで体内生成することができ、紫外線不足で、日光曝露の不足で、ビタミンDが欠乏する可能性がある」と述べた。

「骨形成やカルシウムの吸収促進作用のあるビタミンDは、食事からの摂取だけでなく、紫外線を浴びることで体内生成することができ、紫外線不足で、日光曝露の不足で、ビタミンDが欠乏する可能性がある」と述べた。

また、完全母乳では不足しがちな栄養素で、近年特に注意したい、ビタミンDについて詳述。「骨形成やカルシウムの吸収促進作用のあるビタミンDは、食事からの摂取だけでなく、紫外線を浴びることで体内生成することができ、紫外線不足で、日光曝露の不足で、ビタミンDが欠乏する可能性がある」と述べた。

遺伝相談

総論編① シリーズ



● 遺伝性眼疾患

ヒトの眼球は、重さ約7g、容積約6.5cc、前後径約25mmの球形です。外界からの光は角膜から瞳を通じて眼に入り、水晶体・硝子体を通り、網膜に像を結びます。網膜は、眼球の後ろにある厚さ0.5mmの薄い膜で、視細胞がある「感覚網膜」と「網膜色素上皮」に分けられます。視細胞には、錐体細胞と桿体細胞があります。黄斑と呼ばれる網膜の中心部分には錐体細胞があり、良好な視力や色覚に関与しています。桿体細胞は黄斑の周りにあり、網膜の周辺にまであり、視野に関係し、暗所での視力に関与しています。この網膜に達した光は電気信号に変えられ、視神経を経て脳に伝わり「見える」を自覚します。

遺伝性眼疾患における、先進医療への期待と限界

高山眼科医院 院長 福下 公子

変えられ、視神経を経て脳に伝わり「見える」を自覚します。

視力障害を起す遺伝性眼疾患には、角膜に混濁を起す角膜炎、網膜色素上皮の異常による「感覚網膜」と「網膜色素上皮」に分けられます。視細胞には、錐体細胞と桿体細胞があります。黄斑と呼ばれる網膜の中心部分には錐体細胞があり、良好な視力や色覚に関与しています。桿体細胞は黄斑の周りにあり、網膜の周辺にまであり、視野に関係し、暗所での視力に関与しています。この網膜に達した光は電気信号に変えられ、視神経を経て脳に伝わり「見える」を自覚します。

● 網膜再生医療

網膜は神経組織ですが、長年、再生はあり得ないと思われていました。しかし、約30年前にES細胞が作られ、再生医療に期待が起ころしました。ES細胞には倫理的問題があり、日本の臨床研究は進みませんでした。その後、2007年に、山中伸也先生がヒトのiPS細胞の開発に成功し、各分野で実用化研究が始まりました。網膜再生医療は、世界に先駆けて、14年9月12日に理化学研究所・高

橋政代先生により加齢黄斑変性の患者に、iPS細胞からつくられた網膜色素上皮細胞シートが移植されました。この手術では安全性はほぼ確立されています。患者の自覚症状の改善はありましたが、治療法として確立するのは先です。この研究が進むことにより、網膜色素変性の患者に対し網膜全体の移植手術が可能になることも夢ではないかもしれせん。網膜は網膜色素上皮細胞と視細胞がシナプスを形成し、両者が機能して視機能が保たれるので、疾患の進行度によって視力の改善度が異なります。

また、細胞シートの作成には約10か月かかりますが、臨床研究ではありますが費用は5千万円以上かかるといわれています。

また、細胞シートの作成には約10か月かかりますが、臨床研究ではありますが費用は5千万円以上かかるといわれています。

また、細胞シートの作成には約10か月かかりますが、臨床研究ではありますが費用は5千万円以上かかるといわれています。

また、細胞シートの作成には約10か月かかりますが、臨床研究ではありますが費用は5千万円以上かかるといわれています。

また、細胞シートの作成には約10か月かかりますが、臨床研究ではありますが費用は5千万円以上かかるといわれています。

また、細胞シートの作成には約10か月かかりますが、臨床研究ではありますが費用は5千万円以上かかるといわれています。

また、細胞シートの作成には約10か月かかりますが、臨床研究ではありますが費用は5千万円以上かかるといわれています。

また、細胞シートの作成には約10か月かかりますが、臨床研究ではありますが費用は5千万円以上かかるといわれています。

また、細胞シートの作成には約10か月かかりますが、臨床研究ではありますが費用は5千万円以上かかるといわれています。

また、細胞シートの作成には約10か月かかりますが、臨床研究ではありますが費用は5千万円以上かかるといわれています。

また、細胞シートの作成には約10か月かかりますが、臨床研究ではありますが費用は5千万円以上かかるといわれています。

また、細胞シートの作成には約10か月かかりますが、臨床研究ではありますが費用は5千万円以上かかるといわれています。

また、細胞シートの作成には約10か月かかりますが、臨床研究ではありますが費用は5千万円以上かかるといわれています。

また、細胞シートの作成には約10か月かかりますが、臨床研究ではありますが費用は5千万円以上かかるといわれています。

また、細胞シートの作成には約10か月かかりますが、臨床研究ではありますが費用は5千万円以上かかるといわれています。

また、細胞シートの作成には約10か月かかりますが、臨床研究ではありますが費用は5千万円以上かかるといわれています。

また、細胞シートの作成には約10か月かかりますが、臨床研究ではありますが費用は5千万円以上かかるといわれています。

また、細胞シートの作成には約10か月かかりますが、臨床研究ではありますが費用は5千万円以上かかるといわれています。

また、細胞シートの作成には約10か月かかりますが、臨床研究ではありますが費用は5千万円以上かかるといわれています。

また、細胞シートの作成には約10か月かかりますが、臨床研究ではありますが費用は5千万円以上かかるといわれています。

また、細胞シートの作成には約10か月かかりますが、臨床研究ではありますが費用は5千万円以上かかるといわれています。

また、細胞シートの作成には約10か月かかりますが、臨床研究ではありますが費用は5千万円以上かかるといわれています。

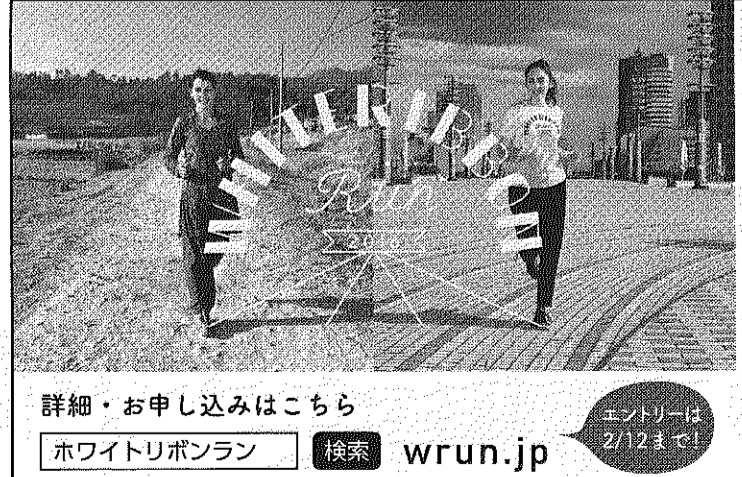
科学・医療の進歩の歴史を振り返ると、光の影があります。失ったものを、今ある自分を見つめ、いとおしむことができれば、夢の再生医療も夢と消えてしまわないかと思えます。

世界の女性の命のために走る大会がスタート！
WHITE RIBBON RUN 2016
毎日約800人の女性が妊娠・出産・中絶が原因で命を落としている。この世界の現状を変えるために生まれたホワイトリボンラン。3月6日(日)に、全国でお揃いの大会公式Tシャツを着て走る。そして自分の写真を大会サイトに投稿する。このアクションの連鎖が、女性の命を守る支援につながります。なお、参加エントリー費は、すべて途上国の女性支援活動に活用されます。

開催日：2016年3月6日(日) ■申込期間：2月12日(金)まで
種目：①5km有明・お台場ラン(参加資格/18歳以上の女性、参加費/5500円、参加賞/大会公式Tシャツ、オリジナルパン)
②全国パーチャラン(参加資格/不問、参加費/2500円、参加賞/大会公式Tシャツ)

主催：公益財団法人ジョイセフ
共催：一般社団法人東京臨海副都心まちづくり協議会
問い合わせ：ジョイセフ 市民社会連携グループ TEL03-3268-5875

3月6日 開催!!
ベーカーリー「365日」 杉登章氏シェフ開発
寄付先
●ネパール地震被災女性
●サンビア・ガーナの女性



詳細・お申し込みはこちら
ホワイトリボンラン 検索 wrun.jp
エントリーは2/12まで!

海外情報クリップ

◆「週に1回」が最適 男女のカップルにとつ

積極的なセックスは、互いの愛情と幸福感を満ちた続けるために大切なもの。では、カップルのウェルビーイング(身体・精神の健康・幸福な状態)に最もポジティブに影響する性活動とはどのようなものなのか、というのが今回カナダの研究グループが取り組んだ課題です。

335組のカップル(同性カップルは除く)のオンライン調査を実施し、その他、過去に米国で行われた18〜89歳、約2万人の人口動態調査や婚姻関係がある男女のカップルを14年間追跡した研究結果などを総合して分析しました。

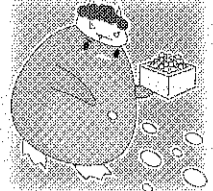
その結果、セックスの回数が増大するほどウェルビーイングレベルも上がり、そのピークは「週に1回」であることが判明しました。またこの傾向は、男女差、あるいは年齢や婚姻・同居期間による違いは見られませんでした。

このことから、「週に1回」という性活動の頻度は男女のカップルにとって最も一般的で、幸福な性生活を満たすことができる回数であるとの結論を得ました。

セクシユアリティの専門家であるオーストラリア、モナシユ大学のスミス教授はこの結果に対して「好きな食べ物でも最初の一口はおいしく、何回も口にするといしは低下する」とし、さらに「男女間のウェルビーイングは性交回数だけに影響されない。男性は身体的な性、女性はセックスの感情要素を重視する」とコメントしました。

これまでカナダの研究グループは、男女間の性活動の特性とそれに影響する要因を研究してきました。

男女カップルのセックス回数



不妊の原因は男女半々といわれていますが、妊娠する、しないの結果が女性の体で起るから、となく女性が抱える問題と思われがちです。周囲も女性ばかりを責めたり、商業誌などでも女性をターゲットにした情報が多く、その結果として悩む男性を追いやってしまっている、あまり知られていないことかもしれ

ません。不妊の原因が自分であることに直面し、混乱する男性を受け止める体制も忘れてはなりません。今回は男性の声からのお話です。

ティーンエイジャーの避妊

◆母親のアドバイスが最も効果的

この研究のテーマは「親と子の性に関する対話」です。米国ノースカロライナ州立大学心理学部

のローラ・ウイドマン氏は、これまでに発表された30年間の研究報告の中から、18歳以下のティーンエイジャーを対象として、父親あるいは母親、または両親との間の「性に関する対話」がどの程度行われたか、そしてそのことが、ティーン

の性行動や避妊にどの程度影響を与えたのかという視点でメタ解析を行いました。

52報の約2万5千人のティーン男女のデータから、この二つの志向性が強いほどウェルビーイングレベルも高いことが示されました。

「親と子の性に関する対話」は、ティーン男女のデータから、この二つの志向性が強いほどウェルビーイングレベルも高いことが示されました。

して行った調査からも、この二つの志向性が強いほどウェルビーイングレベルも高いことが示されました。

「親と子の性に関する対話」は、ティーン男女のデータから、この二つの志向性が強いほどウェルビーイングレベルも高いことが示されました。

ら、次のような結果が得られました。望まない妊娠を回避する行動、例えば性交開始時期を遅らせたり、コンドームを使用したり、避妊薬を行ったりする割合は、親子の対話が

多いほど高くなっています。また、この傾向は男子よりも女子の方が強く、父親に比べて母親との対話の回数がより強い影響を与えていることが分かりました。

この結果について別の専門家は「性について子どもと対話することは、子どもの性行動を助長するとよく誤解される。しかし実際はその逆で、よく対話するほど安全な性行動に結びつくものだ」とコメントしました。

特にティーン妊娠や出産などの問題については、女子だけではなく男子にも対話を通して説明

することが重要であると考えられています。ウイドマン氏はメタ解析の中で、研究報告によるほらつきは大きいとしながらも「コミュニケーション・フォーメット(パートナーとの対話)の二つは有意に影響を与える要素であった」と言っています。

トピックスでは「コンドームをいっとう使うか」、また「前回の性交渉のときに行った行動」などの具体的な話が、安全な性に関する全般的な話よりも影響度が高くなっています。ウイドマン氏は「重慶のPMSは8〜15%とされています。マサチューセッツ大学の疫学専門家エリザベス・バートン・ジョンソン氏は、ナース・ヘルス・スタディーIIという女性看護師を対象とした米国の大規模前向きコホート研究から、PMS患者約1200例(平均年齢27歳)を6〜20年追跡しました。

その結果、PMSと診断された患者は、PMSがないか軽症の女性と比べて高血圧を発症するリスクが約40%高くなることを発表しました。このリスクは、高血圧のリスク因子とされる喫煙・飲酒、肥満・過体重、家族歴などで補正しても変わ

りませんでした。さらに、40歳より若い患者に限るとリスクは約3倍となり、各年齢層の中で最も高血圧が発症しやすいという結果でした。

一方、経口避妊薬やホルモン補充療法などのホルモン薬、あるいは抗うつ薬の使用・非使用で比べてもリスクに差はありませんでしたが、B群の摂取の有無で見ると、多く摂取している患者のリスクはそうでない患者に比べて有意に低くなっていました。

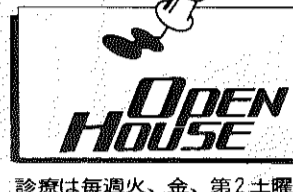
研究者らは、「中等〜重症PMSの女性は、軽症PMSやPMS症状のない女性に比べてその後高血圧になる可能性は高い」と結論づけました。過去の比較的小さな前向き研究でもPMS患者の血圧は黄体期に上昇し、月経期にピークになると報告されています。著者らは、PMSと高血圧に共通する心血管系のメカニズムを検討する必要があります。

Elizabeth R. Bertone, Johnson et al. American Journal of Epidemiology, 2015.

【翻訳Office Ob-Gyn】

高血圧と月経前症候群

Widman L et al. JAMA Pediatr. Nov. 2015.



診療は毎週火、金、第2土曜

たことのない男性にとつては、不妊の当事者としての自分を考えることは、突然の話ということになるかもしれません。男性が検査を受けられる医療機関として、不妊治療を行っている病院や泌尿器科で検査ができることなどをお話しています。最初の病院受診を考えると、医療機関の選択は男性、女性ともに共通した課題のように思われます。

この方は、ご自身が男性不妊ではないかという漠然とした不安を持ちながら電話をされたことで

す。もし、自分が男性不妊である場合に治療方法はあるのか、治療方法があるとするならば、どのような治療方法なのか。悪い結果に直面したとき、果たして自分はパートナーに伝えることができるのだろうか、伝えるならどのように伝えたいのか、心の中で一番重く感じられているように思いました。

別の方は自分自身が男性不妊だと知ったとき、男性としての無力感を覚え、「いつか自分がこんな目にあうのか。職場など、周囲の男性から干渉

ものことと言われると「いやいや悲しみ、不安が話されました。不妊の話は、誰にでも話せる話ではないか、誰にも話せず一人の中に抱えている気がして、誰にも話せなかったと思える場では、男性も女性も共通して持っているものだと思います。

このホットラインを、一人でも多くの方に利用していただき、誰にも話せず一人の中に抱えている気がして、誰にも話せなかったと思える場では、男性も女性も共通して持っているものだと思います。

●東京都女性のための健康ホットライン 03(3266)7700
●思春期・FtMホットライン 03(3266)5200

●東京都不妊不育ホットライン 03(3266)7455 ※火曜日のみ
診療予約・問合せ 03(3266)6994

クリニックHP <http://www.jipa-clinic.org/>

電話相談員募集◎本会では、経口避妊薬、緊急避妊、月経不調、不安、更年期などの相談に応じ

る専門家を募集中です。平日の昼、市谷にお越しいただける方。詳細は、03(3266)2604

【翻訳Office Ob-Gyn】

【仕様】A4判・三つ折り

「不妊」は、男性に原因がある場合がありま

ある日「自分は、男性不妊ではないかと思う。でも、検査をするにはどうすればよいのか、どこ

の病院に行けばよいのか、どのようにして検査をするのか分からないので教えてほしい」と話された方がいました。

男性が検査を受けられる医療機関として、不妊治療を行っている病院や泌尿器科で検査ができることなどをお話しています。

最初の病院受診を考えると、医療機関の選択は男性、女性ともに共通した課題のように思われます。

この方は、ご自身が男性不妊ではないかという漠然とした不安を持ちながら電話をされたことで

す。もし、自分が男性不妊である場合に治療方法はあるのか、治療方法があるとするならば、どのような治療方法なのか。悪い結果に直面したとき、果たして自分はパートナーに伝えることができるのだろうか、伝えるならどのように伝えたいのか、心の中で一番重く感じられているように思いました。

別の方は自分自身が男性不妊だと知ったとき、男性としての無力感を覚え、「いつか自分がこんな目にあうのか。職場など、周囲の男性から干渉

ものことと言われると「いやいや悲しみ、不安が話されました。不妊の話は、誰にでも話せる話ではないか、誰にも話せず一人の中に抱えている気がして、誰にも話せなかったと思える場では、男性も女性も共通して持っているものだと思います。

このホットラインを、一人でも多くの方に利用していただき、誰にも話せず一人の中に抱えている気がして、誰にも話せなかったと思える場では、男性も女性も共通して持っているものだと思います。

リーフレット代・発送代無料!

リーフレット「応援します 二人のこれから」& 「75歳以上からのからだノート」を無料でご提供いたします!

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

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11 恋愛も子育ても、生きていくのも覚悟を持って

針間産婦人科(山口県宇部市) 金子 法子

相手を大切に思うこと

山口県で、性教育に関わっています。その一方で、予期せぬ若年妊娠へ付きはもつ、16年の歳月が過ぎました。分岐も扱った一開業医として、日々、全体的に命が望まれて生まれるように願いつつ、出産まで寄り添って性教育講演を通して、生きていくことについて話

きていくことについて話していただきます。私が講演の際、いつも心にとめておきたいのは、いろいろな家庭環境で育った子どもたちに対して「大切に育てられた、たまたまのきっかけがえの命」など、傷つける言葉を使わないこと、避妊や性感染症の知識を教

えても、自立能力1人でも、何ができる能力ではなく、つながりの中で「人のために何かができる能力」であり、「生殖能力」をともに「相手の体を慈しむ能力」だと、まず相手を大切に思うことができるという意味だと伝えます。



高校で講演する金子氏

頼れる大人がいること

中学生の段階で、避妊も、みんなの説得力の方法や妊娠週数の教え方を教えることは、最初は自分とは関係ない話と、驚く生徒や保護者さんもいます。しかし、講演の最初に「はじめと同じなんだよ。友達がいじめられて、自殺して、その後アンケートで、実はいじめられてましたと言っても遅いんだよ。いくら先生が一生懸命話して

も小さな自分の物差しで測っているのではないかと、みんな違っていい!と気付いてくれる。妊婦さんとして、避妊や性教育の重要性を伝えることが、性教育の一番大切なことだと思っています。社会全体で子どもたちの成長を見守る一人として、これからも真摯に子どもたちと向き合っていきます。

3月の母子保健指導員研修会

【テーマ】「リプロダクティブヘルスの最新情報」
【講師】北村邦夫(家族計画研究センター所長)
【日時】3月8日(火)10時~12時※時間が通常の月と異なります
【会場】保健会館新館・多目的ホール(東京都新宿区)
【対象】母子保健に携わる保健師、助産師、看護師などの有資格者
【参加費】当日参加3000円(会員以外で当日参加希望の方は、必ず事前に電話またはファクスで問い合わせ)
【問い合わせ】本会 03(3260)4727
03(3260)2658
※年間予定は、本会HPをご覧ください。

読者の声

前号の4・5面で掲載した「目で見る人工妊娠中絶統計」(北村本会理事長)に対し、皆さまから多くのご意見をいただきましたので、ご紹介いたします。

「若年世代の中絶が減少している理由には、教育現場においての性教育や、ピルなどの普及があるかもしれない。反面産み終え世代の中絶が増加しているのは悲しい現状。病院などのアドバースが必要だと思つた。」

今月も皆さまからの意見、お待ちしております。(編集部)

送付先の変更・購読中止について
新聞の送付先住所や宛名の変更、また購読中止の場合は、変更内容などご連絡ください。

日本家族計画協会
「家族と健康」編集部宛
FAX 03(3260)2658
Eメール
henshu@jfa.or.jp

今月の人 金子 法子

1989年川崎医科大学卒業。同年、山口大学医学部産婦人科学教室入室。大学および各関連病院勤務後、98年より実家である針間産婦人科副院長に就任、2001年より院長。山口県産婦人科医会女性保健担当理事。宇部市子ども支援ネットワーク協議会会長。山口県立大学非常勤講師。日々の診療・分娩に携わる傍ら、年間30~40件の性教育・女性の健康教育・人権教育の講演活動を行っている。また、若年妊娠・虐待・レイプなど、行政や民間機関と連携して、サポート活動に力を注いでいる。



オリジナル教材

英語版指導箋(健康メモ)



対象者のニーズに合わせた健康情報をコマ単位で選んで組み合わせられる「オリジナル教材」シリーズに、新たに英語版が仲間入りしました。近年はグローバル化が進みます。法務省の統計によると2014年末の在留外国人は212万人に上りました。景気の回復とともに、在留外国人は再び増加傾向にあります。それに連れ、指導者の方々から「英語の情報提供ツールが見つからない」「日本語を話せるが読めない人への指導が難しい」という声が聞こえるようになりました。そこで、このようなお悩みに対応するため「食習慣」「メタボ・肥満」「運動」「高血圧」「糖尿病」



ジャパパ情報

【監修】高尾総司(岡山大学大学院医歯薬学総合研究科講師)
【価格】100部10000円(税別) 100部単位/部数割引あり
見本を希望の方は、左記までお申し込みください。また、外国語に関する保健指導でお困りのことやご要望、お問い合わせなどありましたら、お気軽にご連絡ください。

保健指導用教材がいつでも・どこからでも注文できるネットショッピングサイト

保健指導マーケットへようこそ!

指導テーマと教材の種類を選択するだけで、約3000種類の商品から探しているものがカンタンに見つかる!

カタログに載っていない新作教材も掲載!

さらに、会員登録をすれば……
・ご注文が手軽・スムーズに!
・ポイントを貯めて希望商品と交換できる!
・購入履歴で買い忘れ、二重注文をチェック

まずはアクセス! <http://hsmk.jp>