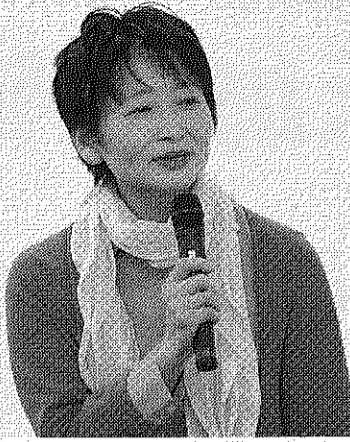


妊娠中から産後のマイナートラブル

「アロマ&ハーブを使ったナチュラルケア」

第42回 母子保健指導員研修会

本会母子保健指導部が主催する第42回母子保健指導員研修会が、4月12日にTKP市ヶ谷カンファレンスセンター(東京都新宿区)で開催された。今回は「妊娠中から産後のマイナートラブルアロマ&ハーブを使ったナチュラルケア」の題で、助産師でアロマセラピスト・メディカルハーバリストの浅井貴子氏が講義を行った。



浅井貴子氏

アロマセラピーは欧州一般的になりつつある。や中近東などで伝統医学として受け継がれてきた歴史を持つ治療法だが、近年は日本でも取得する助産師が増えているという。

産後のマイナートラブルとしては会陰切開部痛、痔、下肢の浮腫などのほか、産後うつや不眠、不安感といったメンタル不調が挙げられた。浅井氏は、下肢の浮腫の悩みは多く、ジェニパーという、体内の細胞外液を排出する働きのある精油を使ったマッサージが効果的と語った。また、効果的と語った。また、効果的と語った。また、効果的と語った。

妊娠期のマイナートラブル対策として挙げられたのは、アロマオイルを使った妊娠線マッサージや乳房ケア、会陰マッサージなど。マッサージに加え、会陰部にオイルを塗り付けたコットンをはき、シャスミンやモンクアスナなどは通経作用(子宮内のものを外に出す働き)があり、臨月の高年齢の出産でも会陰切開を回避することもある。また、浅井氏は説明した。

母子保健指導者養成研修

テーマ・開催時期が決定

厚生労働省 厚委

本会は昨年度に引き続き、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に係る研修等ポイント」についての研究実施業務」の事業を受託。これにつき、本事業に関する委員会が5月16日に保健会館新館(東京都新宿区)で開催された。

本年度の「母子保健指導者養成研修」は、①「健やか親子21(第2次)」と母子保健計画の策定・評価、母子保健情報の活用についての研修

2016年度 母子保健指導者養成研修開催予定	
開催時期	2016年7~8月
開催地	仙台・東京・大阪・福岡 ※東京は2回
対象者	都道府県・市町村の母子保健担当で中核的な役割を担う職員
研修内容	「乳幼児健康診査における評価と保健指導のポイント」についての研修
開催時期	2016年7~9月
開催地	仙台・東京・大阪・福岡 ※東京は2回
対象者	乳幼児健康診査に関わる者(保健師、助産師、看護師など)
研修内容	「育てにくさを感じる親に寄り添う支援」についての研修
開催時期	2016年9~10月
開催地	東京・大阪
対象者	子育て相談等を行う保健師、助産師、看護師、保育士など
研修内容	「子どもの心の診療医」養成研修
開催時期	2016年9~11月
開催地	東京
対象者	一般小児科・精神科医師、学校医
研修内容	不妊・不育相談支援研修会
開催時期	2016年10~12月
開催地	東京
対象者	専門相談員、母子保健行政担当者
研修内容	母子感染の予防と対策についての研修会
開催時期	2016年10~12月
開催地	東京
対象者	母子感染に関わる保健師、助産師、看護師など

詳細は決まり次第、本会HPまたは本紙にてお知らせします。

厚生労働省は5月23日、2015年の人口動態統計(概数)を発表した。これによると、1人の女性が生涯に産む子どもの推定人数を表す合計特殊出生率は1.46で、9年ぶりに下がった前年(1.42)を上回った。都道府県別では最高は沖縄の1.94で、最低は東京の1.17。政府は「希望出生率1.8」の実

合計特殊出生率1.46に 人口自然減28万人

現を目標に掲げている。出生数は100万5656人で、前年より2117人増加。5年ぶりに増加に転じたが、過去2番目に低い人数だ。死亡数は129万4288人で、前年より1万7424人増加。死亡数から出生数を引いた人口の自然減は、28万4772人で、過去最大となっている。

侵襲性髄膜炎菌感染症(IMD) ワクチン接種で感染予防を

侵襲性髄膜炎菌感染症(IMD)は、サ・キング・クリニック院長の近利雄氏。WHOは、IMDに感染して何も治療をしなかった場合、50%が死亡するとしている。また治療により回復しても、手足の切り戻しなどの後遺症が残る場合が多い。初期症状はだるさや発熱など、風邪の症状と何ら変わらない。風邪っぽい症状があったとき、普通に通った今日は学校を休んで様子を見ようとする。大人だったら、会社に行つてから何となくだるい感じがする。この間にどんどん進行してしまふ。その後は、呼吸困難や下痢、さらに皮膚色の異常が起きたり、最悪の場合、死に至る。感染はペットボトルの回収飲みや食器の共有などでも起こる。髄膜炎菌は無症状の保菌者もいるため、集団生活の場では特に感染が広がりやすい。初期症状の段階で受診することが重要だが、IMDの診断は難しく、医療者が早期にIMDの適切な対応をとれない場合がほとんどだという。日本では昨年5月からワクチンの接種が可能となった。発症は5歳未満と10代後半に多いため、寮生活を始める前や、海外留学の前などは特にワクチンの接種が重要だ。髄膜炎菌のワクチンは病院によって用意がない場合もあり、事前の確認がトランプルニックの受診が勧められる。

Seminar Information

第21回 プラスワンセミナー

第21回目の開催となる本セミナーは、「マンネリ化した保健指導からの脱却」をテーマに開催いたします。対象者の行動変容を促す「攻め」の保健事業に必要な専門職の役割について、古井祐司氏(東京大学政策ビジョン研究センター特任助教)に詳しく説明いただきます。また、大平哲也氏(福島県立医科大学医学部疫学講座主任教授)には、「笑い」を生かした生活習慣病予防、松平浩氏(東京大学医学部附属病院22世紀医療センター運動器疼痛

メディカルリサーチ&マネジメント講座特任教授)には、「腰痛借金」を返済する腰痛予防体操といった普段の保健指導ではなかなか耳にするのではないキーワードからお話しさせていただきます。新たな保健指導の技を身に付けることができます。さらに、大規模研究から分かってきた生活習慣病と健康習慣の関係について津金昌一郎氏(国立がん研究センター 社会と健康研究センター)から最新の知見を学び、対象者が納得する保健指導力アップを目指します。

第12回 「ピアカウンセリングセラピー養成者」養成セミナー

ピアカウンセリング手法は、「思春期保健」だけではなく、「健康教育」の領域でも注目を浴びており、「仲間」をキーパーソンに当事者が主体となった取り組みや活動として、全国的に普及・実践されています。本セミナーでは、多領域で本手法を用いた健康教育や相談活動ができる「ピアカウンセリングセラピー養成者」を養成します。

ピアカウンセリングの養成ができる者、または、養成を検討している者で、次の①②③のいずれかに該当する者。①思春期保健相談士または当該分野に関する研修会の修了者 ②教育機関等で、セクシュアリティまたは当該分野の教授、研究者 ③思春期または当該分野で対象となる人々について理解し、これまで支援活動などを行っている者

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申し込みができます。
JFPA セミナー 検索

WEB申し込みが 変わりました!

WEBでお申し込みの際は、会員登録をお願いします。お申し込みがより簡単、スピーディーになります! *詳しくは本会HP「セミナー情報」をご覧ください



特定領域編③ シリーズ

遺伝相談

●病因と病態

ターナー症候群(TS)はX染色体の完全欠失、部分的欠失、モザイクなどにより発症する先天異常であり、その頻度は出生児の2千人に1人程度である。

染色体の欠失やモザイクの程度により、さまざまな合併症を呈する。多くの症例は小児期に低身長で診断され、小児科で成長ホルモン治療を受けた後に、思春期に無月経に対してエストロゲン補充療法を開始し、産婦人科や内分泌内科などの成人診療科へ移行して、成人期の診療が行われる。他の合併症としては、

●健康管理の要点

小児期には心血管疾患、腎疾患、中耳炎などの、成人期では不妊症、骨粗しょう症、甲状腺機能異常、耐糖能異常、高血圧、脂質異常症などのリスクが高い。

当科では女性特有の内分環境に起因する「健康問題」を扱う専門外来として「女性健康外来」を設け、その中で成人TS女性の診療を行っている。2015年8月の時点で当科管理下のTS女性104人について診療内容を検討した。

平均身長145.7cm、体重46.6kg、BMI

横濱市立大学附属市民総合医療センター 診療教授 婦人科部長 榎原 秀也

榎原 秀也

I 22.0。染色体核型は45,Xが19.2%。モザイクが42.3%。構造異常26.9%であった。月経異常は原発性無月経85人(81.7%)、続発性無月経8人(7.7%)であり、有月経症例は11人(10.5%)であった。

健康管理の要点は、①卵巣機能不全に対するホルモン補充療法の小児期に発症した合併症の管理②成人期に発症するリスクのある合併症の検診である。

そのためにスクリーニングを行っている。具体的には受診時に毎回、血圧・体重を測定し、血液(末血、肝機能、腎機能、耐糖能、脂質、甲状腺機能)を測定し、

思春期における第2次性徴を目的としたエストロゲン補充療法は、妊娠中の通勤緩和や作業の制限休業等の措置を講じるよう定めています。一部を「紹介したい」と思っています。

②女性活用推進の取組
ご存じのように、1992年に施行された「育児介護休業法」により、子どもが1歳(必要な場合は1歳6か月)まで、父母のどちらかが育児休暇を取得できるようにになりましたが、弊社でも男性社員の取得はごく一部で、女性社員についても制度上は最大2年取得できますが、第2子の保育園問題などもあり、1年程度の取得が大半です。

しかし、男女社員ともに弊社の子育て期間の支援は手厚いものがあり、図2に示してありますが、妊娠から学童期まで、妊娠から学童期まで、さまざまな支援制度が準備されています。一部を「紹介したい」と思っています。

ロゲン漸増療法、性成熟期のカウフマン療法、更年期以降のホルモン補充療法が行われる。思春期においては、①第2次性徴の誘導②子宮の成熟③骨量の獲得を目的としたエストロゲン療法が行われる。

まず12〜15歳の間で、身長が140cmに達した時点で、エストロゲン1貼付剤8分の1または結合型エストロゲン8分の1で開始し、6〜12か月ごとに4分の1、2分の1、1枚(1錠)へと増量する。

この量で6か月維持した後、性成熟期のカウフマン療法へ移行する。経口中に破綻出血が認められた場合には、その時点で

でカウフマン療法に移行する。閉経年齢に達した後は、通常の閉経後のホルモン補充療法の適応に準じて、十分なインフォームド・コンセントの下に施行する。

●妊孕性と不妊治療、周産期管理の実際
TS女性では33%に思春期徴候がみられるが、月経が来るとするのは10%、自然妊娠に至るのは2%と報告されている。従って、育児希望のある多くの症例では不妊治療を要する。

妊娠の転帰は、自然妊娠の報告で生児獲得率は58%と高くない。生殖補助医療の場合も、諸家の

報告で妊娠率は24〜41%と比較的高いものの、流産率も21〜50%と高い。妊娠合併症としては、妊娠高血圧、妊娠糖尿病、低出生体重児が多いとされている。また、頻度は少ないが胸部大動脈瘤破裂による死亡例が報告されており、慎重な管理が必要である。

●おわりに
TS女性の健康管理には、他の診療科と連携した包括的な健康管理を適切に行うことが必要である。

不妊治療・周産期管理については、妊娠前のカウフマン療法とスクリーニングを十分に行った上で、合併症に留意した不妊治療・周産期管理を行うことが望まれる。

TS女性の健康管理には、他の診療科と連携した包括的な健康管理を適切に行うことが必要である。

不妊治療・周産期管理については、妊娠前のカウフマン療法とスクリーニングを十分に行った上で、合併症に留意した不妊治療・周産期管理を行うことが望まれる。

しかし、16年4月1日から、労働者301人以上の大企業は、女性の活躍推進に向けた行動計画の策定などが新たに義務付けられ、弊社でも課題分析したところ、労働者

職域の保健師さんは、このような企業の取り組みが円滑に進むよう、従業員の個人対応はもとより、組織全体の労働環境に配慮し、人事・労務等と連携した活動を行っています。本連載では、今後数回にわたり、職域での就業・育児支援について紹介いたします。

職域保健の現場から

30

アサヒビール株式会社 住徳 松子
博多工場健康管理室 保健師

女性労働者活躍推進と子育て支援の現状

第30回となる今号は、企業における女性の就業と育児を支える取り組みをご紹介します。まずは大企業における事例として、アサヒビール株式会社・住徳松子さんに寄稿いただきました。(編集部)

◆ダイバーシティ推進と企業活動
アサヒビールは1889年に創業し、スーパードライをはじめとしたビール類を製造販売している会社です。2000年代に入り酒類のみならず食品業界のM&Aを進め、現在では100社余りのグループ会社と、2万人超の従業員を抱える総合食品企業となりました。

また、2011年には酒類・食品業界の競争のグローバル化など経営環境の激変を踏まえ、ダイバーシティ推進と企業活動の両方を進め、女性労働者活躍推進の取組を進めています。

別、年齢、障がいの有無、国籍などの違いにかかわらず、全ての社員がいきいきと働くための支援をしていくことです。

アサヒグループHDでは、まずは女性労働者活躍推進のための活動を展開してまいりますので、簡単に紹介したいと思います(図1)。

◆女性労働者活躍推進のための諸制度
女性労働者を取り巻く問題は、妊娠・出産による離職、妊娠中・胎児への健康影響、最近の話題ではマタニティハラスメントなどの倫理問題など多岐にわたります。

それらに対し国は、男女雇用機会均等法の改正や、働く女性の母性健康管理措置、母性保護規定として妊娠中の健診時間の確保や、妊娠・出産等を理由とする不利益取扱いの禁止など、労働基準法の改正などの法整備を進めています。

07年には事業者に対し、妊娠中および出産後の女性労働者が、医師等から指導を受けた場合は、「母性健康管理指導事項連絡カード」を活用し、

妊娠中の通勤緩和や作業の制限休業等の措置を講じるよう定めています。一部を「紹介したい」と思っています。

①妊娠期間と出産時の制度
妊娠期間中は、通勤時間の変更と時差出勤、体調不良時の遅刻・早退が認められます。つわりなどの体調不良時は、母性健康管理連絡カードを提出し、つわり休暇を取得することが可能です。男性社員は配偶者の出産時に特別休暇を5日間取得することができますが、第2子の保育園問題などもあり、1年程度の取得が大半です。

しかし、男女社員ともに弊社の子育て期間の支援は手厚いものがあり、図2に示してありますが、妊娠から学童期まで、妊娠から学童期まで、さまざまな支援制度が準備されています。一部を「紹介したい」と思っています。

報告で妊娠率は24〜41%と比較的高いものの、流産率も21〜50%と高い。妊娠合併症としては、妊娠高血圧、妊娠糖尿病、低出生体重児が多いとされている。また、頻度は少ないが胸部大動脈瘤破裂による死亡例が報告されており、慎重な管理が必要である。

●おわりに
TS女性の健康管理には、他の診療科と連携した包括的な健康管理を適切に行うことが必要である。

不妊治療・周産期管理については、妊娠前のカウフマン療法とスクリーニングを十分に行った上で、合併症に留意した不妊治療・周産期管理を行うことが望まれる。

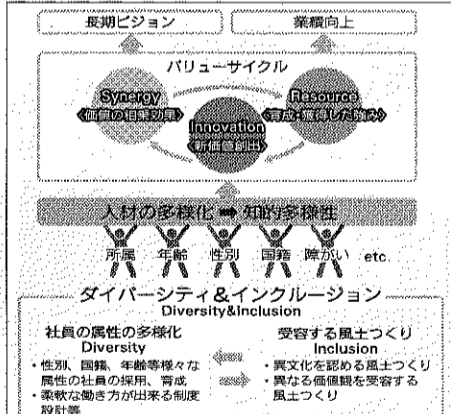


図1 アサヒグループのダイバーシティ推進

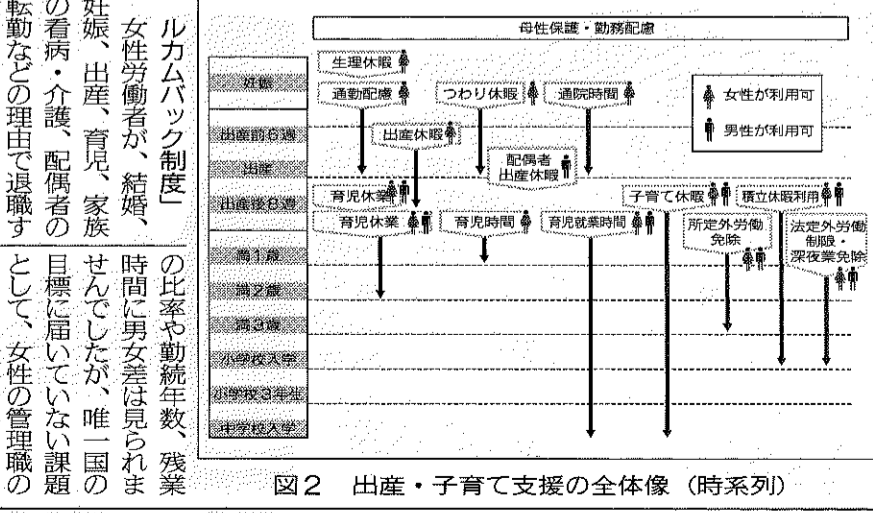


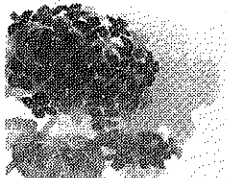
図2 出産・子育て支援の全体像(時系列)

海外情報クリップ

◆長期の予防効果を検証
米疾病予防管理セン
ター(CDC)では、米
国全国健康栄養調査と呼
ばれる調査を毎年行っ
ており、参加した米国民は
家庭訪問によるインタビ
ューを受け、その後調査
項目に沿って必要な検査

HPVワクチン導入から 6年で10代女子の感染率 は3分の1以下に —米疾病予防管理センター(CDC)—

◆長期の予防効果を検証
米疾病予防管理セン
ター(CDC)では、米
国全国健康栄養調査と呼
ばれる調査を毎年行っ
ており、参加した米国民は
家庭訪問によるインタビ
ューを受け、その後調査
項目に沿って必要な検査



◆長期の予防効果を検証
米疾病予防管理セン
ター(CDC)では、米
国全国健康栄養調査と呼
ばれる調査を毎年行っ
ており、参加した米国民は
家庭訪問によるインタビ
ューを受け、その後調査
項目に沿って必要な検査

◆長期の予防効果を検証
米疾病予防管理セン
ター(CDC)では、米
国全国健康栄養調査と呼
ばれる調査を毎年行っ
ており、参加した米国民は
家庭訪問によるインタビ
ューを受け、その後調査
項目に沿って必要な検査

◆長期の予防効果を検証
米疾病予防管理セン
ター(CDC)では、米
国全国健康栄養調査と呼
ばれる調査を毎年行っ
ており、参加した米国民は
家庭訪問によるインタビ
ューを受け、その後調査
項目に沿って必要な検査

ヤッペ法と比較した レボノルゲストレル 緊急避妊薬の効果

◆カナダの大規模調査
国際緊急避妊コンソ
シアム(ICEC)によ
る

◆女性アスリートのACL
損傷リスクを減らす
スポーツ選手の膝前十
字靭帯(ACL)の損傷は
男性よりも女性に数倍多
いといわれています。こ
れは、関節の靭帯はコラ
ゲンが含まれ、女性ホル
モンであるエストロゲン
の影響を受けやすいか
らと考えられています。

経口避妊薬 (OC)の副作用

◆女性アスリートのACL
損傷リスクを減らす
スポーツ選手の膝前十
字靭帯(ACL)の損傷は
男性よりも女性に数倍多
いといわれています。こ
れは、関節の靭帯はコラ
ゲンが含まれ、女性ホル
モンであるエストロゲン
の影響を受けやすいか
らと考えられています。

OPEN HOUSE
相談員の
リレーエッセー

◆長期の予防効果を検証
米疾病予防管理セン
ター(CDC)では、米
国全国健康栄養調査と呼
ばれる調査を毎年行っ
ており、参加した米国民は
家庭訪問によるインタビ
ューを受け、その後調査
項目に沿って必要な検査

◆長期の予防効果を検証
米疾病予防管理セン
ター(CDC)では、米
国全国健康栄養調査と呼
ばれる調査を毎年行っ
ており、参加した米国民は
家庭訪問によるインタビ
ューを受け、その後調査
項目に沿って必要な検査

◆長期の予防効果を検証
米疾病予防管理セン
ター(CDC)では、米
国全国健康栄養調査と呼
ばれる調査を毎年行っ
ており、参加した米国民は
家庭訪問によるインタビ
ューを受け、その後調査
項目に沿って必要な検査

◆長期の予防効果を検証
米疾病予防管理セン
ター(CDC)では、米
国全国健康栄養調査と呼
ばれる調査を毎年行っ
ており、参加した米国民は
家庭訪問によるインタビ
ューを受け、その後調査
項目に沿って必要な検査

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★

みんなのハテナに答えるサイト
避妊のススメ
http://hininno-susume.jp
産みたい時に産むために
一緒に学ぼう
避妊のススメ
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!

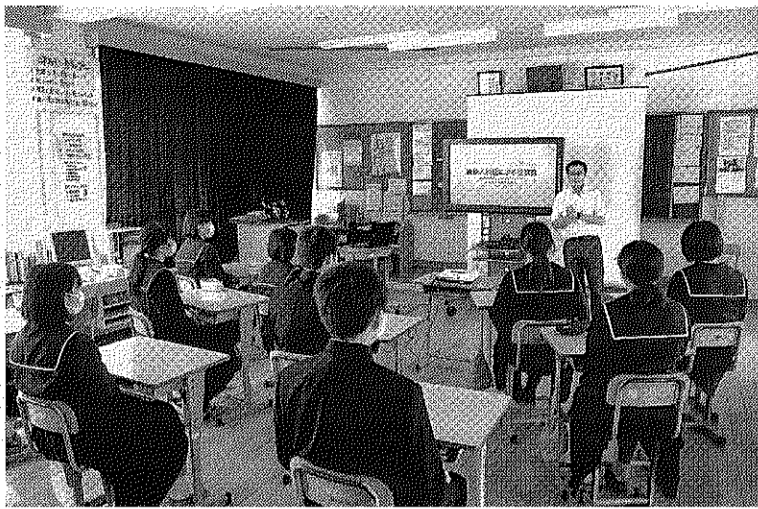
ちょっとりやく、わたしメンテナンス
オトナ女子、ハッピーに過ごすために知っておきたいこと
更年期のココロエ
http://konenkinokokoro.jp
更年期のココロエ
「わたしメンテナンス」
はじめませんか。

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15 小さな自治体からコツコツと

宮崎県立宮崎病院(宮崎県宮崎市) 高村 一紘

中山間地域における性教育

私は中山間地域にある西米良中学校に昨年からお願いで、性教育に出向いています。西米良村は熊本県との県境に位置し、唯一の医療機関である診療所に3年間勤務して



そこでは、子どもから高齢者まで、外来、入院、訪問診療、救急医療など全てを担い、予防・医療・介護を保健センターや地域と一体となつて関わっていました。この地域の子供たちは、中学校卒業と同時に村を離れて高校に進学します。そのため、プライマリケア医の頃から中学卒業前

生きていくために必要な力

公立病院で産婦人科医として勤務するようになったら、妊娠や性に関する問題に悩む機会が多くなりました。また、避妊教育ネットワークでいろいろな事例を学ぶにつれて、問題が起きてからでは遅いという思いが強くなり、まずはこれまでの経験で連携の取りやすい西米良村で性教育を行うことにしました。

性教育という予防医療

また、大切にしてほしいことだと思つています。プライマリケア医のときは、性教育をはじめとする女性のヘルスケアを担うのは、主に産婦人科医だと思つていました。しかし、実際には産婦人科医は周産期、腫瘍、不妊・内分泌診療に追われ、女性のヘルスケアまで手が回っていないので

編集後記

前号に引き続き、新入社員の紹介をさせていただきます。では、僕さん、お願いします。「僕、健太郎と申します。大学院まで進み社会学を学びました。赤ん坊の遺

今月の人 高村 一紘

2005年、自治医科大学卒業。産婦人科学会専門医。日本プライマリケア連合学会指導医。椎葉村国民健康保険病院や西米良村国民健康保険病院でプライマリケア医として地域医療に従事し、現在、宮崎県立宮崎病院産婦人科兼地域医療科に勤務。



ポスター・パネル 梅毒急増しています!



梅毒が急増しています。2010年での梅毒感染者届出数は621件(男497件、女124件)。これが2015年には、2698件(男1934件、女764件)と、この5年間で、およそ4.3倍にまで増えているのです。



ジャフパ情報

粘膜に異常があったらすぐに受診し、感染拡大を防ぐことが、社会全体の急務となっています。その啓発のために作られたのが、「梅毒急増しています!」ポスターやパネルとして所内や院内などに掲示することです。自分の感染を疑っている人には検査の背中を押す、そうでない人には感染への注意を促すように作られています。

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、また購読中止はEメールで、下記メールアドレスにてご連絡ください。

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 避妊スタイル 検索

MSD株式会社 〒102-8567 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