

JFOAは7Aの実現を目指します!

- ① Adolescent 思春期保健の推進
- ② Abortion 安全な人工妊娠中絶
- 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 高齢化社会対策
- ⑦ Abuse 児童虐待の防止

# 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 東京都新宿区山谷町1-10 保健会館新館  
 電話03(3269)4727 FAX03(3267)2658 http://www.jfpa.or.jp  
 発行人：北村 邦夫 編集人：三橋 裕行 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28年度

## ブロック別母子保健事業研修会開催

10~11月、全国6ブロックで開催 今年で60年



昨年の東海北陸近畿地区の研修会

毎年、本会と各都道府県との共催により開催している「ブロック別母子保健事業研修会」。全国を六つの地区に分け、その地域や時代の問題に合わせたテーマに沿って、講演やディスカッションが行われています。この事業が始まった1956(昭和31)年度から、今年で60年。今年も地域ごとのさまざまなテーマで研修会が開催されることになりましたので、ここに案内します。

### 東北・北海道地区

【日時】10月7日(金)10時30分~16時10分  
 【会場】秋田拠点センターアルヴェ2階多目的ホール(秋田市)  
 【主な内容】行政説明/精神疾患を有するハイリスク妊婦への支援(仮)

### 関東甲信越地区

【日時】10月7日(金)10時30分~16時10分  
 【会場】秋田拠点センターアルヴェ2階多目的ホール(秋田市)  
 【主な内容】行政説明/精神疾患を有するハイリスク妊婦への支援(仮)

### 中国・四国地区

【日時】11月11日(金)9時30分~15時55分  
 【会場】茨城県水戸生涯学習センター(水戸市)  
 【主な内容】行政説明/思春期に伝えておきたい健康課題(仮)/妊娠・出産に境界があることを伝える(仮)/事例紹介

### 東海北陸近畿地区

【日時】10月21日(金)10時~16時  
 【会場】アスト津(津市)  
 【主な内容】行政説明/子どもと家族にやさしい社会/子どもを産み、育てる人/いつも寄り添う支援とは/妊娠期から切れ目ない支援に向けて/シンポジウム・妊婦

### 九州地区

【日時】11月2日(水)10時~16時  
 【会場】長崎県医師会館(長崎市)  
 【主な内容】行政説明/講演(長崎市)

### 北海道単独

【日時】10月13日(木)10時10分~16時20分、14日(金)9時30分~12時  
 【会場】WEST195階(札幌市保健所講堂)  
 【主な内容】行政説明/不育症の基本的理解と必要支援/若年妊娠と人工妊娠中絶/ほか

### 編集後記

▼「意識させ過ぎること」が差別を強めるのよ。8月5日に前橋市で開催された第46回全国女性教育研究大会において、メークアップアーティストで、テレビ番組での辛口コメントが有名な「ピカ子」こと本田ヒカルさんと筆者が思春期をテーマに対談した▼「ゲイである「ピカ子」にとって、幼少期から思春期を経て今日に至るまで、自身の葛藤や人間関係の軋轢など苦勞は並大抵のものではなかったらう▼「周りの友人となじめなかったのはそれが原因だったと思う。でも、独りであることが苦痛でなかったから、友人との距離をおくことはイヤではなかったの」と明るく語る▼自分がゲイであることを自覚したのは25歳の頃。当時外交官としてフェノスアイルランドに住む父親に自分がゲイであることを告白すると、「同性愛ってこういうもの」と、同性愛の形だよね」との返信が。仕事柄世界を渡り歩き、多様な生き方を目の当たりにしてきた父親だからこそ返せた言葉なのだろう。「ピカ子」の心の強さは、そんな環境が生み出したに違いない▼近年LGBTが話題になっていく。文部科学省は昨年度、性的マイノリティの子どものために配慮を求める通知を全国の小中学校等に発出した。教職員向けの資料には、学校生活での支援についてきめ細かに書かれている。授業の項では、体育又は保健体育において別メニューを設定する「ピカ子」は「これをおせつかいなこと。どんな陰口を叩かれよう」と私には私。オカマ!と二刀両断。成功者の自信とゆとりと言ってしまう。普通」に生きられる日はいつ訪れるのだろうか▼10月5日、岡山市で「LGBTへの理解を深める」をテーマに本会主催の家族計画研究会を開催する。(KK)

### 今月のページ

- 2面 家庭で子どものことばを育てるために他
- 3面 保健相談で使えるメンタルヘルス対応術他
- 4~5面 Q&Aで分かる年齢と妊孕性(妊娠する力)の関係
- 6面 職域保健の現場から⑩
- 7面 シリーズ 遺伝相談⑩ 他
- 8面 海外情報クリップ 他
- 産婦人科医による性の健康教育⑩



(3面) (2面)

### トピック

#### 生後1・3か月で母乳育児増加 5割超

平成27年度 乳幼児栄養調査

厚生労働省は8月24日、「平成27年度乳幼児栄養調査」の結果を発表した。この調査は、1985年から10年ごとに実施されており、今回はその4回目。この調査により、生後1か月児と3か月児で、母乳だけを与えて育てたという割合が、共に5割を超えたことが分かった。1か月児では、2005年度で42.4%だったのが、15年度では51.3%。3か月児では、05年度で38.0%、15年度では54.7%と大幅に増加した。出産後の母親の就業状況で見ると、出産後1年未満に働いており、かつ、母乳のみで育てた保護者の割合は、05年度で26.7%、15年度では49.3%。この10年で22.6ポイントも増加した。また、「出産施設での母乳育児に関する支援があった」と回答した保護者も増加している。

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



# 家庭で子どもを育てるために

## 第465回 母子保健指導員研修会



中川信子氏

本会母子保健指導部が主催する第465回母子保健指導員研修会が、7月12日にTRP市ヶ谷カシヤビル2階研修センター（東京都新宿区）で開催された。今回は「家庭で子どもを育てるために」の題で、言語聴覚士の中川信子氏（子どもの発達支援を考えるSITの代表）が、ことばの発達について講義を行った。

### ことばの発達

中川氏は、ことばの発達には四つの法則①言得的要因（生まれつき）語彙は全体発達の反映である②言語理解は言語表出に先行する（分かるのが先、言えるのは後）③言語発達は、本人の知的能力の発達を指している。中川氏は④の個人差について、「1歳半でも意味のあることばを一言もしゃべらない子が10人に1人いる。しかし、

その1人が全員発達障害というわけではなく、単に生理的発達の遅さが原因のことも多い。この場合「遅れ」と説明する。

### ことばの遅れ

ことばの遅れには、前述のような生理的な遅れが原因の場合と、何らかの「問題」が原因の場合がある。後者の問題には、聴覚や発声・発語器官の障害、発達障害のほか、テレビやスマートフォンなどの多用により、ことばの掛けが不足している環境がある。さらに「分かることばはいくら多くても、コミは語った。」

# 健康経営を起点に働き方改革を進める

## 東京大学政策ビジョン研究センター2016年シンポジウム

7月11日、企業、自治体、医療保険者などを対象に開かれたシンポジウム「健康経営を起点に働き方改革を進める」データヘルスを活用して社員に寄り添う」（主催＝東京大学政策ビジョン研究センター）が、東京大学伊藤国際学術研究センター（東京都文京区）で開催された。データヘルスに関する数々の講演や事例紹介の中から、健康経営の概説と、中小企業の実践例の発表を紹介する。※「健康経営」は特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です。

### 「健康経営」とは

健康経営とは、健康問題による生産性の低下（プレゼンティーズム）を改善することで、従業員の健康とともに生産性を管理する、という考えである。東京大学政策ビジョン研究センター主任教授の尾形裕也氏は、「米国の研究では、

健康経営と長期的な業績の間には相関関係があることが示されている。このことから、現在日本でも健康経営優良企業は金利優遇制度を利用してきたり、『健康経営銘柄』に選定されたりしている。健康経営の背景には、健康問題対策を人的資本への「投資」と捉える考え方がある」と説明する。

しかしながら、大企業がすでにさまざまな取り組みを始めている一方で、中小企業には、費用や人員の負担などで、踏み出しにくい面がある。日本企業の99%以上を占める中小企業において、ど

健康経営と長期的な業績の間には相関関係があることが示されている。このことから、現在日本でも健康経営優良企業は金利優遇制度を利用してきたり、『健康経営銘柄』に選定されたりしている。健康経営の背景には、健康問題対策を人的資本への「投資」と捉える考え方がある」と説明する。

### 中小企業の実践例

今回発表を行った、ピル管理会社の東京クリアランス工業株式会社は、従業員数33人の中小企業である。代表取締役社長の鈴木美穂氏は、「取り組むきっかけは、4年前に夜勤明けの従業員が現場でけがをしたこと」と語る。鈴木氏はそれを機に、1年以上かけて勤務体制の見直しを行い、夜間業務を外し、ワーク・ライフ・バランスの管理を徹底した。さらに、地域産業

### 学校・職場・社会で「てんかん」への理解を深めるシンポジウム

【開催地・日時】  
大阪(大阪市北区) 9月19日(祝)13:30~  
東京(品川区) 9月25日(日)13:00~

【内容(予定)】  
てんかんの基礎知識、子どものてんかん、ほか  
【詳細・お申し込み】  
<https://www.tenkan-seminar.com/>

【問い合わせ】  
株式会社日本経済社内 てんかんシンポジウム係  
03-5550-6263 (平日10:00~16:00)

## Seminar Information

### データヘルス計画推進セミナー ～データヘルス計画の実践とPDCAサイクル～

データヘルス計画の「データ分析」に注目が置かれていた時代から、個別の保健事業の実施に関心が広がりつつあります。そのためには、PDCAサイクルの実践として実践、アウトカムについて適切な指標を定め、評価していくことが重要となります。

【開催日】10月6日(木)  
【会場】平和と労働センター1・全労連会館2階ホール(東京都文京区)  
【受講料】1万円+税  
【講師】岡山明(生活習慣病予防研究センター代表)、関東IT健康保険組合、パッセー工業健康保険組合、厚生労働省保険局、ほか  
【対象者】医療保険者、企業の健康管理担当者、医師、保健師など

### 平成28年度 母子保健指導者養成研修事業

### 母子感染の予防と対策についての研修

母子感染に関わる保健医療従事者の皆さまにおかれましては、保健指導を行う際、基本的な母子感染についてはもちろんのこと、感染症の最新情報についても、その概要や予防法などについて理解していることが求められていることと思います。

そこで本研修会では、シカウィルスや風疹など、最新の情報や動向を含む母子感染の基本的な知識や、今年の10月より開始となる「B型肝炎ワクチン」の定期接種化に関する適切な対応や啓発を行うために必要なことを学んでいただきます。

### 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

右記「平成28年度 母子保健指導者養成研修事業」研修会は本会HP内に特設サイトがあります。詳しくはそちらをご覧ください。





# Q&Aで分かる 年齢と

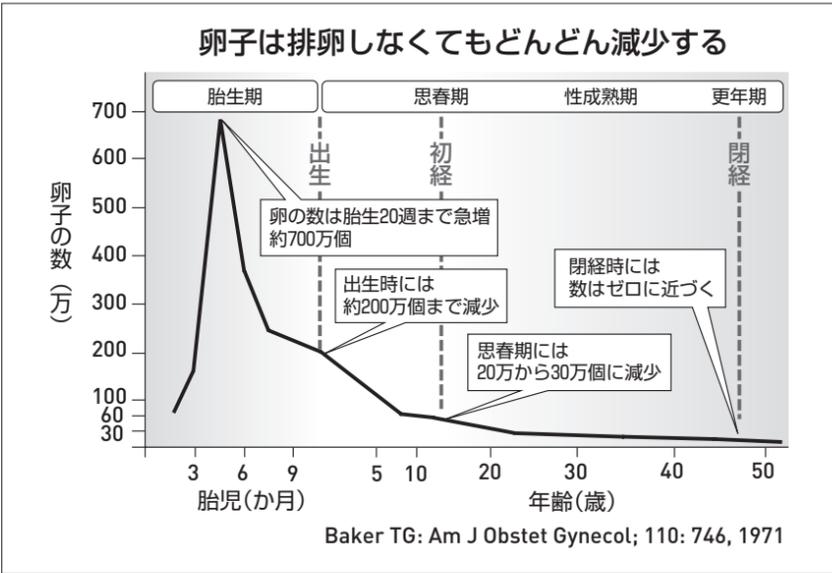


図3 卵子の数の変化

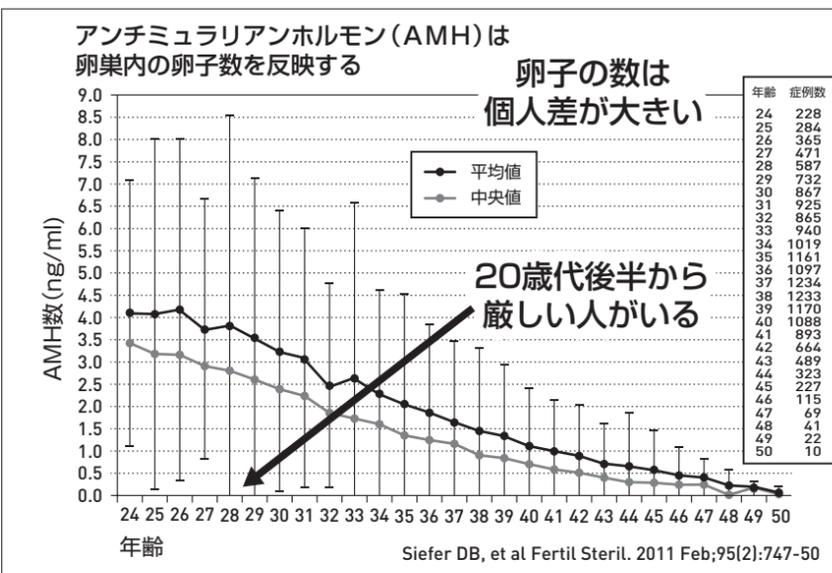


図4 年齢とAMH値

**Q4** 卵子の数は年齢でどのように変化するのですか。また、どのぐらいの卵子を持っているか、検査で分かりますか？

**A** 卵子の数については有名な研究があります。図3を見てください。卵巣にある卵子の数の変化です。一番多い時期は、皆さんがお母さんのおなかの中にいるとき、すなわち胎児のとき(妊娠5か月頃)です。大体700万個あるといわれています。この数が出産時には約200万個に。そして、月経が開始する初経の頃には30〜40万個になる。すなわち、卵巣の卵子の数は、排卵しないのにどんどん失われていくことになる。

最近、卵巣にある卵子の数を推定できるホルモン検査法が確立されました。このことにより、年齢が高くなるにつれて、卵子の数が少なくなることが分かっていきました。このグラフでさらに気がつくことがありますが、年齢が高くなるにつれて、卵子の数が少なくなることが分かっていきました。

このことにより、年齢が高くなるにつれて、卵子の数が少なくなることが分かっていきました。

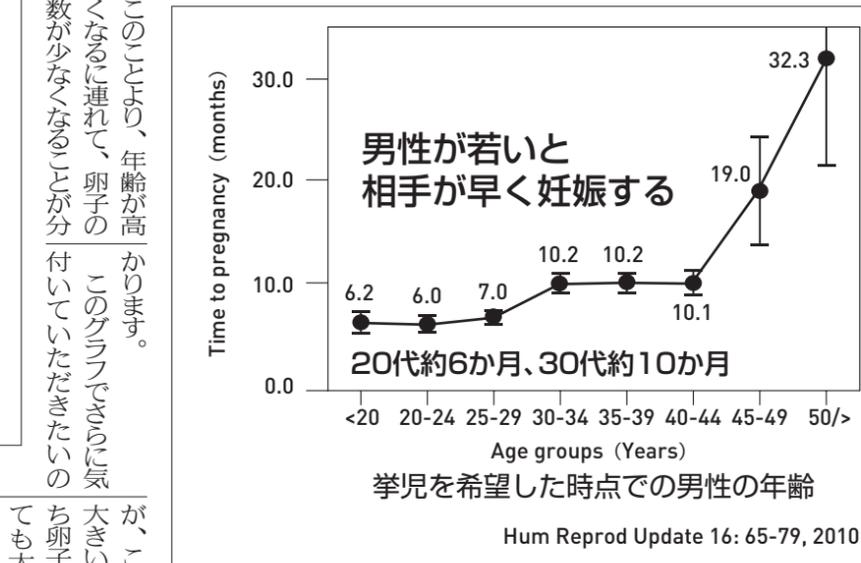


図5 妊娠に至るに要する期間(月)

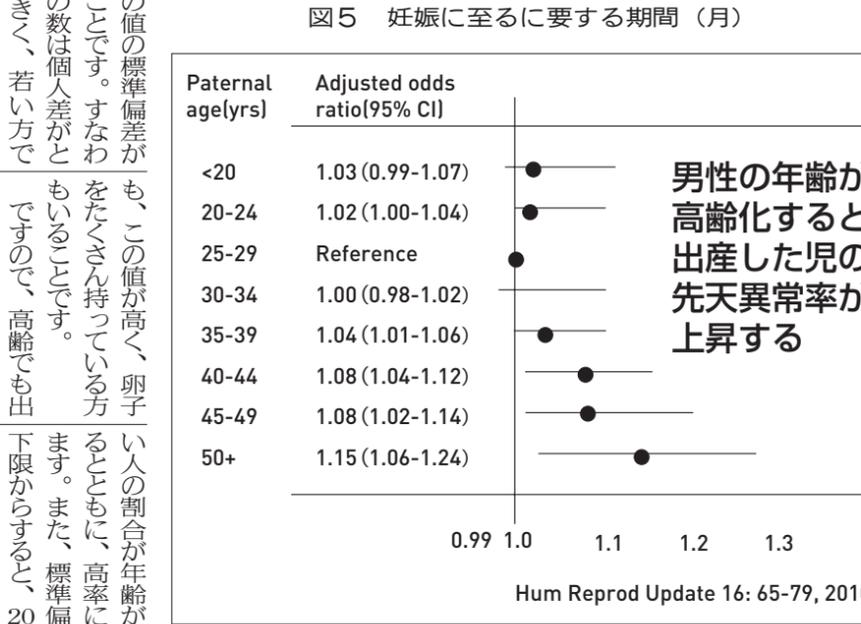


図6 男性の加齢と先天異常

**Q5** 卵子の老化が話題になっていますが、精子にも老化があるのですか？

**A** 高齢になるとともに、精子の質や数が低下するといわれています。女性の年齢の影響を補正して、男性だけの年齢の影響を検討した二つの研究を紹介しましょう。

一つは、男性を年齢別に分けたときの、相手の女性が妊娠するまでに要した期間を検討した研究です(図5)。男性が20代だと相手の女性が妊娠するのには約6か月、30代だと約10か月、40代前半では約10か月、40代後半以上になるとさらに期間を要することから、男性が加齢すると男性の生殖能力も低下することが分かります。

もう一つは、男性を年齢別に分けたときの、出産した児の先天異常の出現頻度の比較です(図6)。20代後半を基準として検討すると、30代前半より年齢が高齢になるにつれて、先天異常児の出現頻度が高くなるということが分かります。これらのことから分かるように、女性だけでなく、男性も加齢に伴い、生殖能力に影響があるのです。最後になりましたが、男女とも容易に妊娠でき、安全に産む、健康な児が得られる妊娠適齢期は20代であるといえます。医学の進歩があるからと油断せずに、妊娠適齢期を考慮して、ご自分のライフプランを立てていくことが大切です。

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、ひとりでは解決できず悩んでいませんか？「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！

モバイルサイトも充実  
モバアプリもボクがあるよ！

アクセスしてね！

ミカタくん

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://hininno-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！

- ▶ スムズ避妊塾!!
- ▶ 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

学べるクイズや 便利な婦人科検索など モバイルサイトはこちら!

QRコード

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://konenkinokoroe.jp

更年期のココロエ 検索

「わたしメンテナンス」ははじめませんか。

- ▶ 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

QRコード

(2014年11月作成)



# 海外情報クリップ

## ◆WHOがガイダンスを更新

性行為でジカウイルス感染症(ジカ熱)に感染したという報告がすでに12件出されています(5月19日時点)。これを受けて世界保健機関(WHO)は、新たに感染予防ガイダンスを5月に更新しました。

## ジカ熱は性的接触で感染する

これによると、「男性パートナーがジカ熱の症状を現在呈している、あるいは症状が最近あった場合、そのカップルが子供を望む場合であっても6か月間は性行為を控えた方がよい」「カップルの片方のパートナーがジカ熱の感染地域に渡航あるいは居住していた場合は、帰国後少なくとも8週間、妊娠しないように禁欲することを強く勧める(更新前は4週間の禁欲)」としました。同時に、コンドームを使用した安全な性行為を推奨しています。



命を救うために一刻一秒を争う現場とは違う「不妊治療」。医療でありながら当事者の希望や経済力などによって、受ける治療は十人十色です。自分で決めることができ、また決まらなくてもいい。専門家を相手にどこまで自分の希望を伝えていいのかわかりません。ホットライン開設当初から多く聞かれる声です。開設21

## 子宮頸がんのリスクと身体レクリエーション

ロズウェル・パークがた上で、「毎日30分、週に5日」などと推奨して、実際の継続するための時間を取ることは容易ではなく、レクリエーション、つまり、気分転換や保養などの要素が入った身体活動は、無理なく実行可能で、思いの外、効果も高いとコメントしました。

◆身体レクリエーションでリスクを軽減  
身体活動とがんのリスクとの関連性を検討した新しい研究報告によれば、1週間にわずか30分の身体活動で、子宮頸がんのリスクを有意に低下させた感染や唾液を交換するから感染も否定できない」とコメントしました。

この場合の身体活動とは、1週間のうち少なくとも1回は中程度の身体活動を行った女性を「身体活動あり」とし、それ以下でほとんど体を動かさなかった場合、例えば毎日座り続ける生活を送った場合などを「身体活動なし」と分類しました。

研究チームは、「身体を動かさない」という状態が続くことが最も悪く、1週間に少しのレクリエーション活動、例えば、犬を連れて散歩する、あるいは、エレベーターのかわりに階段を使うなどの少しの運動が功を奏し、ランニングなどハードな運動を推奨するものではないと説明しました。

参考  
Szender JB, et al. J Lower Genital Tract Disease. Vol.20(3), 230-233.

## 世界43か国の避妊失敗率の比較

トナム6%、ナイジェリア2%と、ペルーはより普及している失敗も少なく、ベトナムはある程度普及しているが失敗も多いといえます。

◆サハラ以南アフリカで課題を残す  
グットマッカー研究所は、開発途上国43か国の避妊の普及率と失敗率に関する調査結果をまとめ、報告しました。これらの地域では、年間約7400万件の望まない妊娠が発生しており、その3分の1は避妊法の失敗によるものであると考えられています。

1年間で、ある避妊法を開始した日から中止・中断までの期間を「避妊継続1単位」と定義し、その間の避妊失敗率(避妊継続100単位当たり妊娠件数)を比較しました。調査地域は、アジア、アフリカ、中南米です。全地域の平均失敗率は、ピル5.5件、男性コンドーム5.4件、IUDは1.4件でした。これを国別に見ると、ベトナムの順に、ベトナム7件、ナイジェリア6件、ペルー4件、ペルー9%、ベトナム6%、ナイジェリア2%と、ペルーはより普及している失敗も少なく、ベトナムはある程度普及しているが失敗も多いといえます。

男性コンドームの失敗率はベトナム10件、ペルー9件、ナイジェリア2件。普及率は、ペルー15%、ベトナム6%、ナイジェリア5%と、ペルーはより普及している失敗も多くはなく、ベトナムは普及率が低く失敗も多いなどの特徴が見えます。避妊を全くしない女性の場合は、ナイジェリアが80%と極端に高く、ベトナムとペルーは約25%でした。IUDはその特性から、失敗率と性別の差は小さいですが、普及率となると、ペルーの3%に比べてベトナムの38%とその差は大変大きくなっています。なお、この研究では、人口動態と健康に関する調査(DHS)のデータを使用しました。詳細は、<https://www.guttmacher.org/report/contraceptive-failure-rates-in-developing-world>をご覧ください。

参考  
Polis CB, et al. Contraception. Jun 2016.  
【翻訳Office Ob-Gyn】

**OPEN HOUSE**  
相談員の  
リレーエッセー

30代前半の女性からの相談で、「2年間同じクリニックでタイミング指導の不妊治療を受けています。最近、自治体の子宮がん検診のため自宅近くにある別の婦人科を受診したところ『子どもがほしいならせせちゃん』と治療を受けたいんだ!』と言われ驚いてしまいました。私は転院した方がいいですか?」と電話の向こうで泣き出してしまいました。今まで主治医の言う通りに治療に通っていたのに、突然、別の医師から思わぬことを言われて戸惑っている様子が伝わってきました。

ターネットでも調べ、調べられる時代です。主治医への質問や相談を自分からできる方が増えているのをホットラインの相談でも実感していたので、2年間ずっと主治医の「言いなり」に治療を続けていたことに正直なところ私も驚きました。

相談者は不妊治療の一般的な知識もあり、医療機関や医師によって治療方針が異なることも何となく知っていたようでした。また、治療をどの段階まで受けるかを夫婦で相談して、大体のことは決めていたと話していました。

「まずは受けた検査や治療はその都度記録し、聞きたいことはメモを書いて診察に持っていくように心がけると、忘れないで聞くことができ

ました。ではなぜ「言いなり」だったのでしょうか。一つは「短い診療時間と緊張の中でどうも質問することが浮かばない」こと、そしてもう一つ、一番大きな理由は「治療してくれているプロの医師に対して、素人の自分が意見を言うてはいけない」と思っていたことだと話してくれました。

「まずは受けた検査や治療はその都度記録し、聞きたいことはメモを書いて診察に持っていくように心がけると、忘れないで聞くことができ

ます。自分が疑問に思うことや『こうしたい』『したくない』という意見を率直に主治医に相談してみたいかができます。今まで聞いたことがないから主治医の治療方針が分からないのですよね。相談してみても自分と合わないと思ったら転院することも選択肢の一つだと思います

電話相談  
●思春期・FPPホットライン  
03(3333)2638  
●東京都不妊・不育ホットライン ※火曜日のみ

診療予約・問合せ  
03(3333)7455  
クリニックHD  
03(3333)2694  
<http://www.jfpa-clinic.org/>

**うるおい不足によっておこる性交時の痛みや違和感を緩和。** JEX ジェクス株式会社

リューブゼリーは、あなたをいたわる局部用潤滑ゼリーです。

さらっとした自然なうるおい。

リューブゼリー

内容量55g 1,000円(税抜)  
内容量110g 1,800円(税抜)

ヒアルロン酸Na・コラーゲン配合でうるおい長持ち。

リューブゼリー Excellent

内容量30g×2本 2,000円(税抜)

とろっとなめらかに広がる温感タイプのゼリー

リューブゼリー Hot

内容量55g 1,000円(税抜)

うるおい不足は誰にでも起こります。

- 更年期や加齢に伴う身体的な変化
- 職場・家庭におけるストレスの蓄積
- 不規則な生活、過度なダイエット
- 授乳期・出産後

局部のうるおい不足に!  
●無臭・無色透明。  
●自然になめらかな使いごち。  
●さらっとした水溶性。  
●殺菌処理済。  
●アレルギーテスト済。

※リューブゼリーは、お近くの薬局・薬店・ドラッグストアの「衛生用品コーナー」にてご購入いただけます。またホームページからもお問い合わせいただけます。

