

2019年11月27日(水)

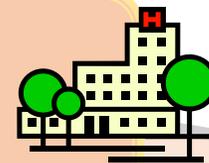
前思春期から若者世代に必要とされる健康教育を考えるシンポジウム
ープレコンセプションケアの普及のためにー
トラスティーカーンファレンス・丸の内

『プレコンセプションケアの定義と その普及の必要性について』

佐藤病院グループ代表
産科婦人科館出張佐藤病院
佐藤雄一

「すべての女性が健やかに輝く未来社会」と 「健康な次世代の創出」を目指して～

産科婦人科館出張
佐藤病院



医療法人館出張佐藤会
高崎アートクリニック

- ・ 不妊治療・高度生殖医療
- ・ 妊活中の女性の生活習慣改善支援

NPO法人ラサーナ
高崎美スタイルマラソン

- ・ 子宮頸がん予防啓発
- ・ 女性のQOL向上
- ・ 健康増進支援

医療法人館出張佐藤会
フィーカレディースクリニック

- ・ プレコンセプションケア
- ・ 働く女性の健康支援

一般社団法人
コトハバ

- ・ 子育てしやすい環境づくり
- ・ 母親と地域住民の自助、共助



医療施設として初！
第2回「ジャパンSDGsアワード」
特別賞受賞

産婦人科専門病院として、女性の生涯にわたる医療に努めている

- 周産期医療
 - 分娩数：約1400～1600人/年
 - 帝王切開率：約20%
- 婦人科良性疾患手術件数
 - 約300件/年（腹腔鏡下手術約100件/年）
- 不妊治療
 - 本院：一般不妊検査・治療、人工授精まで
 - 高崎アートクリニック：体外受精 2000～2500件/年
- 専門外来
 - ハイリスク妊娠外来、GDM外来、超音波外来
 - コルポ外来、女子アスリート外来
- 予防医療
 - プレコンセプションケア、食事・栄養療法



女性のライフサイクル

- キャリアビジョンを描く上で、健康への配慮は必要不可欠

エストロゲン(pg/ml)

150

0

平均初潮年齢
12.4歳

閉経年齢の中央値
50.5歳

0歳 10歳 20歳 30歳 40歳 50歳 60歳 70歳 80~100歳

思春期 → 性成熟期 → 更年期 → 老年期

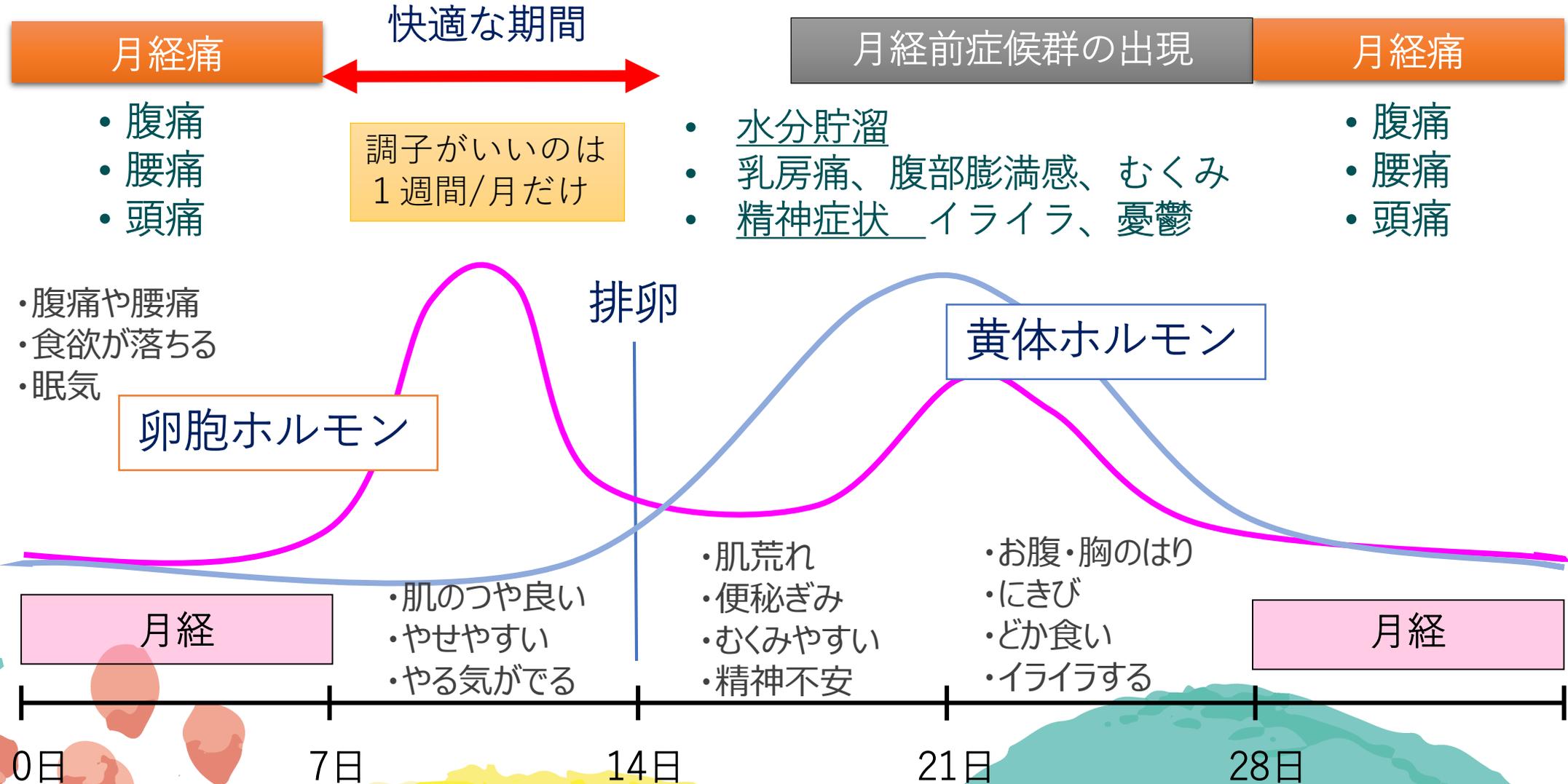
やせ・肥満
月経不順
不正出血

月経異常
(月経困難、過多月経、無月経)
PMS
婦人科疾患
(子宮内膜症、筋腫、がん)
冷え・むくみ・肩こり・腰痛
ストレス
うつ症状

更年期障害
(ほてり、うつ、不眠、めまい、頭痛、肩こりなど)
婦人科疾患
(子宮頸がん、子宮体がん、卵巣がん、乳がんなど)
脂質異常、動脈硬化
高血圧、メタボリックシンドローム
骨粗鬆症
認知症
アルツハイマー病

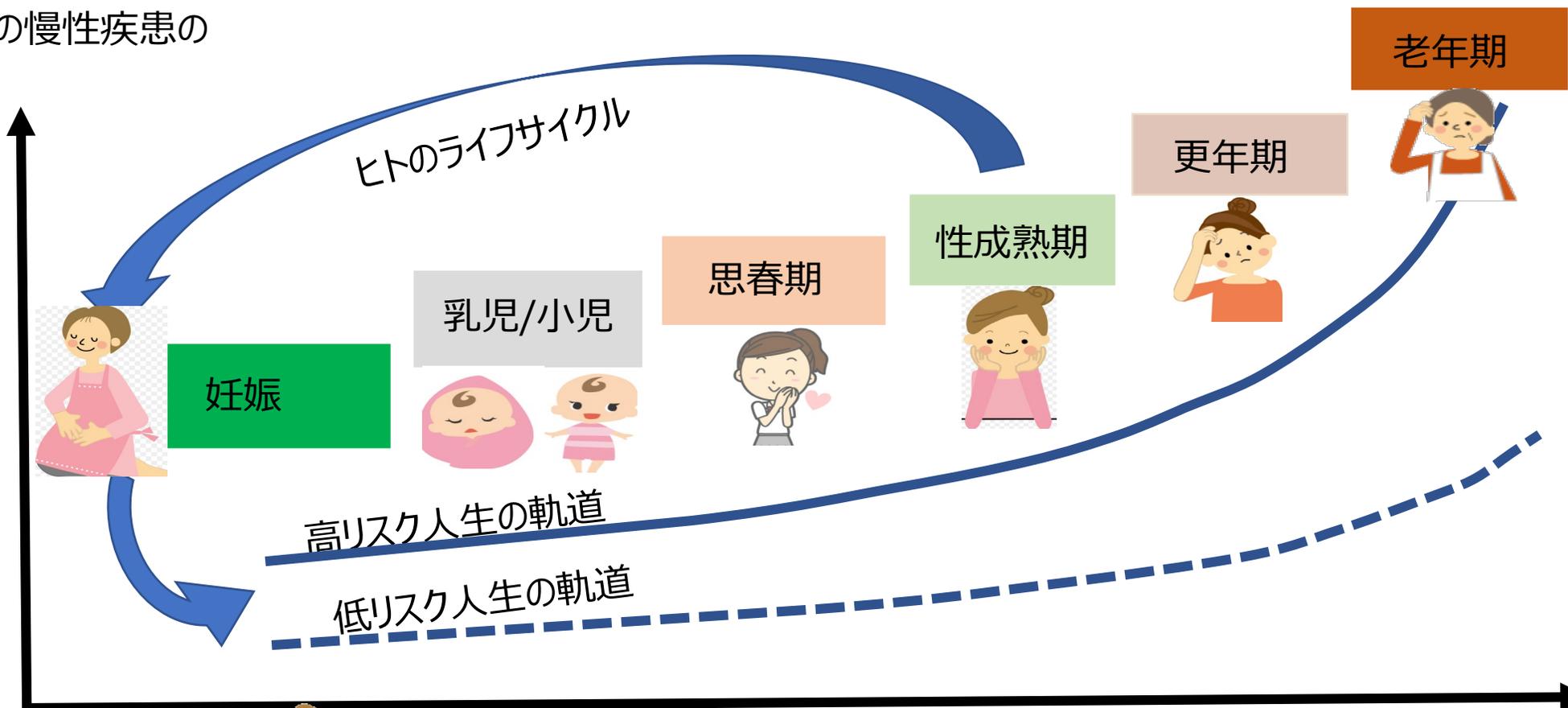
女性の月経周期に伴う体調変化

女性は1ヶ月の中でもホルモンの変化で様々な悩みが発現



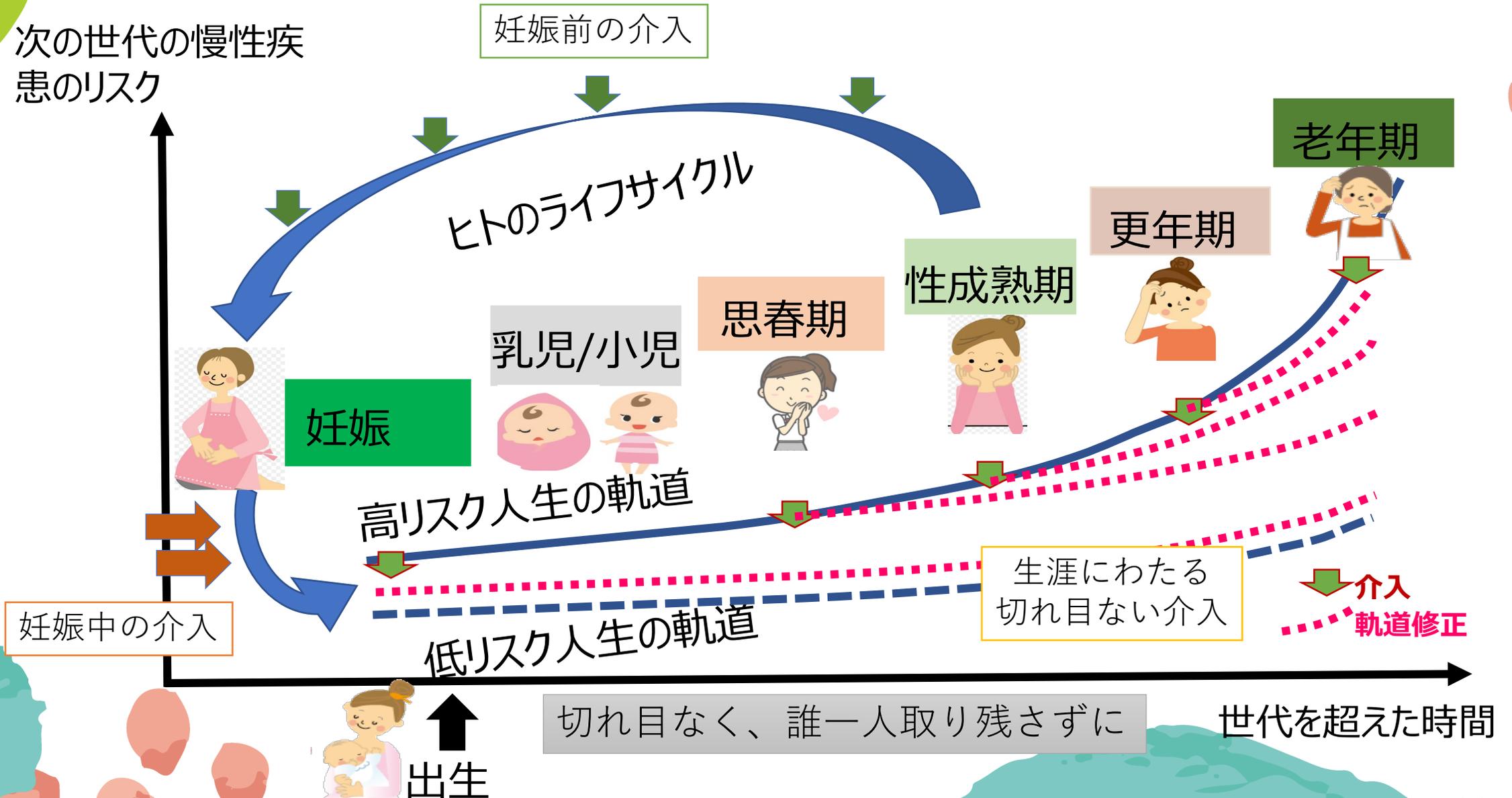
慢性疾患リスクのライフコースモデル

次の世代の慢性疾患の
リスク

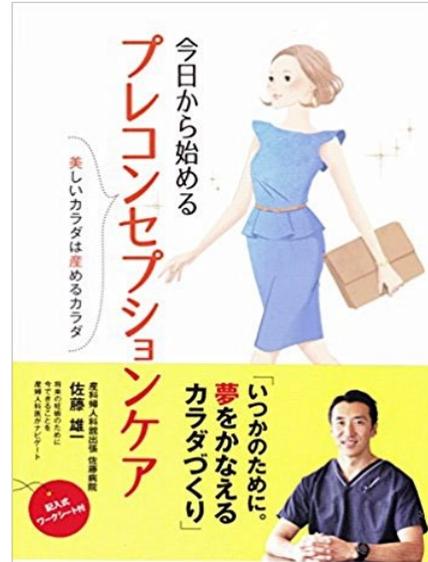
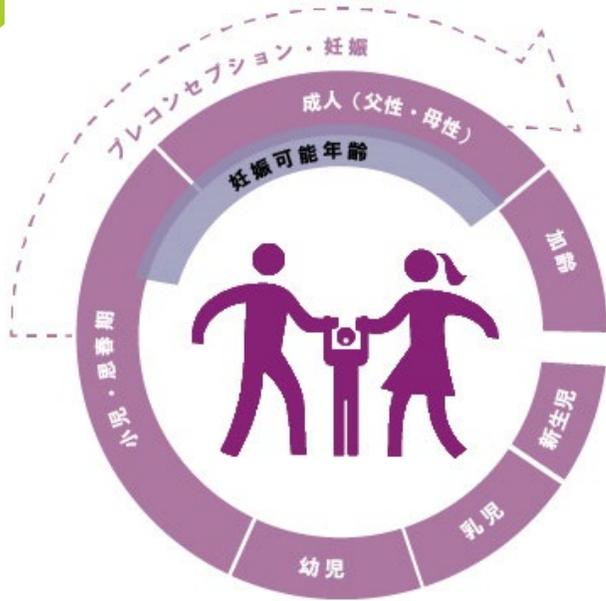


公衆衛生学的に必要なアプローチ

次の世代の慢性疾患のリスク



プレコンセプションケア (Preconception Care)



(成育医療センターHPより)



- 「Conception」 “受胎”、“新しい命を授かる”
- 自分たちの生活習慣を見つめ直すことでより健康になること、元気な赤ちゃんを授かるチャンスを増やすこと。
- 妊娠を計画している女性だけではなく、すべての若い世代の人たちにとって大切なケアです。
- 自分の体を知り健康な生活習慣を身につけること。

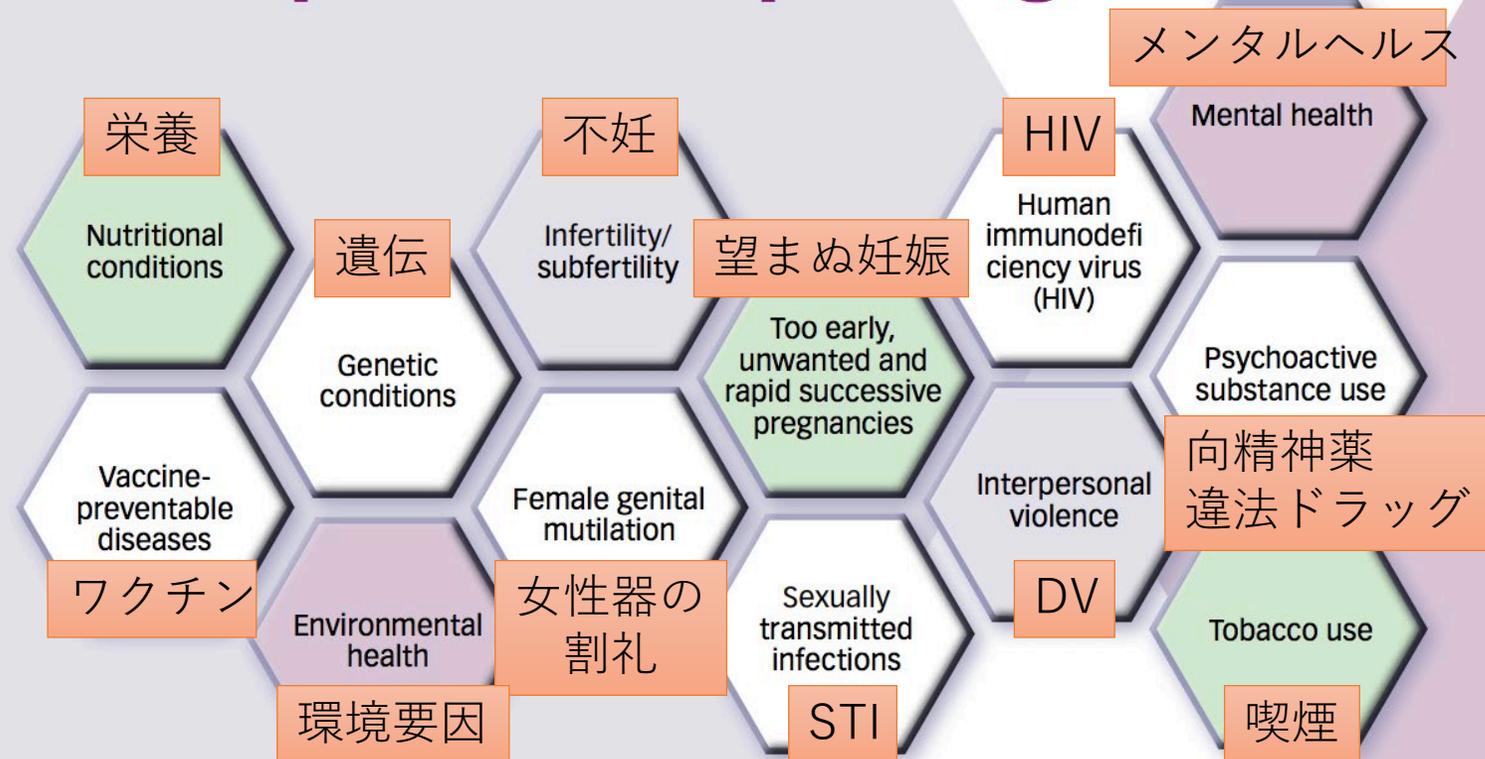
Preconception health careを改善するための勧告が海外で
 だされた。

- ✓ 米国疾病予防管理センター (CDC) (2006)
- ✓ 世界保健機構 (WHO) (2012)
- ✓ その後 英国、オーストラリア、カナダ、ベルギーなど各国

日本でもナショナルセンター内にプレコンセプションケアセンターが設立された (2015.11月)

Preconception care: Maximizing the gains for maternal and child health

Areas addressed by the preconception care package



現在の産婦人科的背景・問題点

- 女性の低栄養・やせ肥満問題
 - 朝食欠食、低体温、月経不順
 - 女性アスリート
- 働く女性の健康問題
 - 業務生産性の低下
 - 経済損失
- 結婚初産年齢の高齢化
 - 不妊症の増加
- 高齢によるハイリスク妊娠・出産の増加
 - 流早産の増加
 - 低出生体重児の増加
 - 婦人科疾患、高血圧、糖尿病など合併症の増加
- 産後うつによる育児放棄・自殺
- 子育て環境、第二子不妊

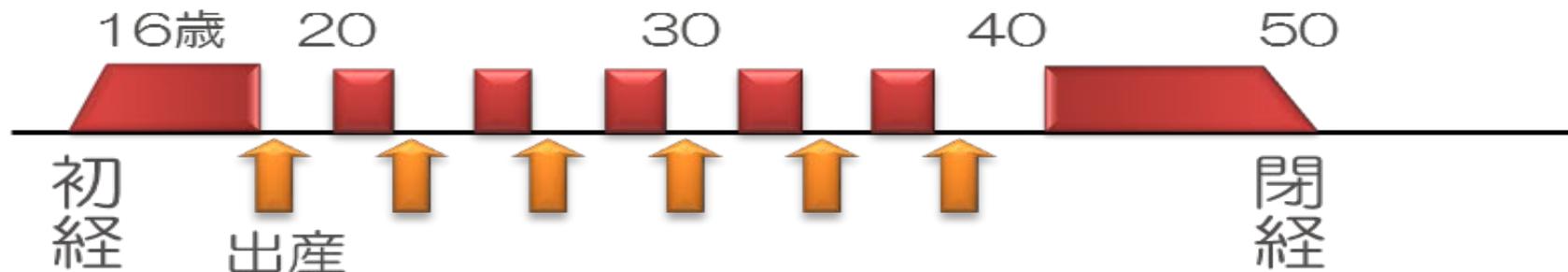
様々な社会環境に
負けない知識と身体
づくりが必要

現代女性の月経

- 現代の女性は初経が早く、出産回数は減っているため月経の回数が多い

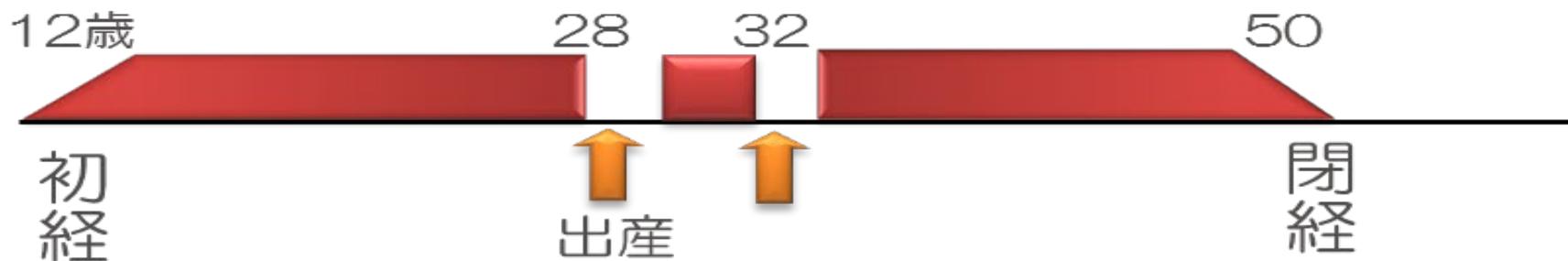
昔の女性

50回くらい



現代女性

450~500回くらい



初経から出産までの期間が長い

HUMAN + 日本産婦人科学会編著より改変
Short RV: Proc R Soc Lond B Biol Sci 1976; 195: 3-24より算出

月経に関連する疾病が増加している

- 起きていられないほど月経痛が重く、学校や仕事に行けなくなるなど、日常生活に支障をきたすことを「**月経困難症**」という。
- おもな症状は、下腹部痛、腰痛、背中痛み、頭痛、吐き気など。便秘や下痢、寒気や発熱、貧血を伴うことや、生理の量や期間に異常を感じる場合もある。
- 月経困難症には、原因になる病気のないタイプ（機能性月経困難症）と子宮内膜症などの病気が原因のタイプ（器質性月経困難症）がある。

生理痛

月経困難症

機能性月経困難症

器質性月経困難症

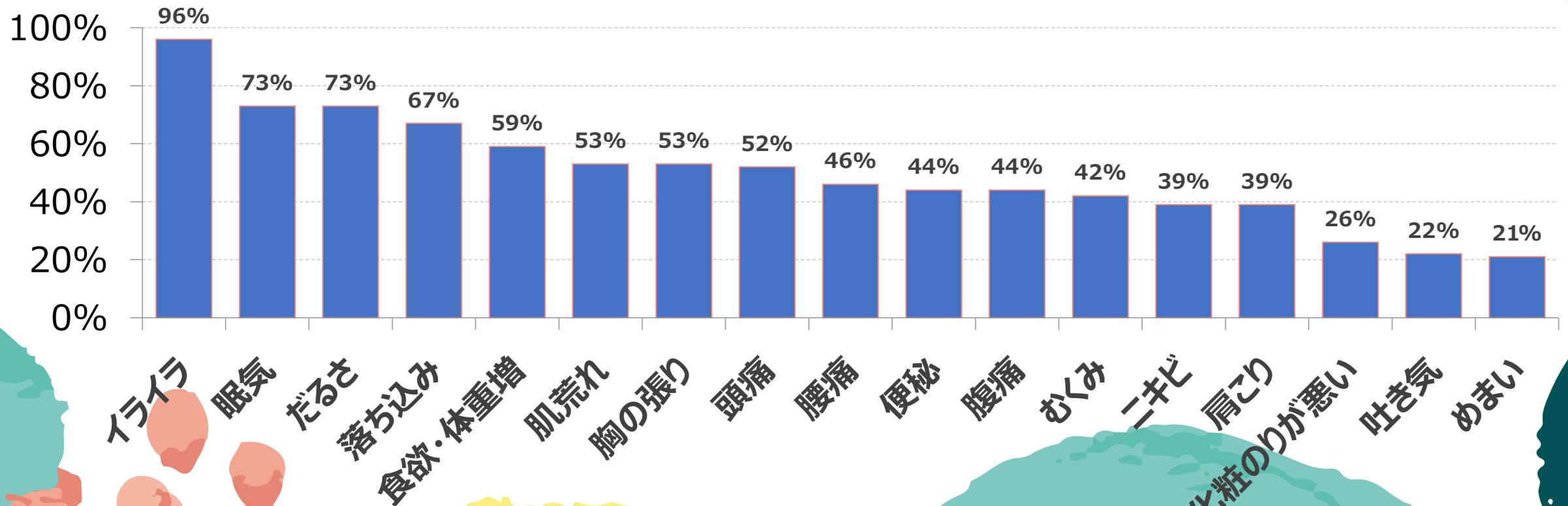
子宮内膜症

子宮筋腫

子宮腺筋症

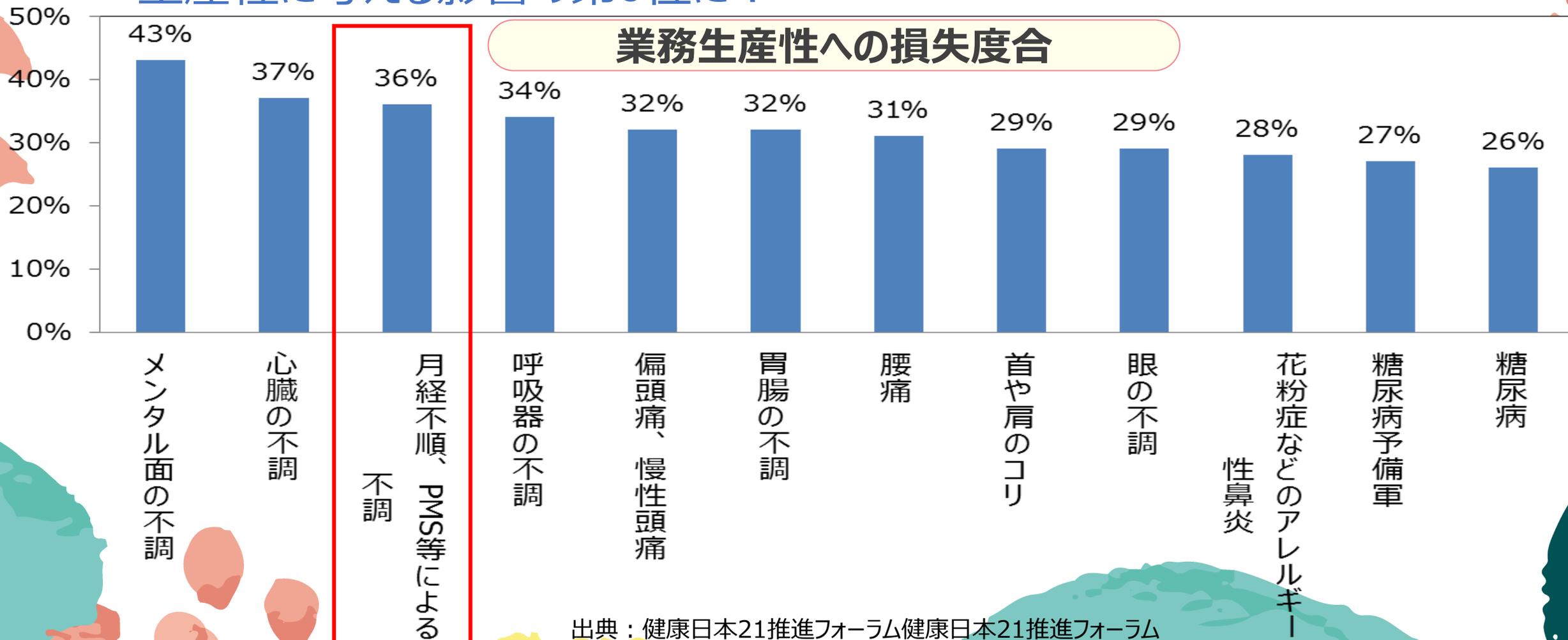
さまざまなPMSの症状

- 様々な症状が身体や心に現れる
- イライラや落ち込みのせいで家族や職場も振り回されることも
- 働く女性の 86% がPMS症状ありと訴えている



月経やPMSが業務生産性に与える影響

- 男女を含めた調査で、月経不順・PMSによる不調が
- 生産性に与える影響の第3位に！

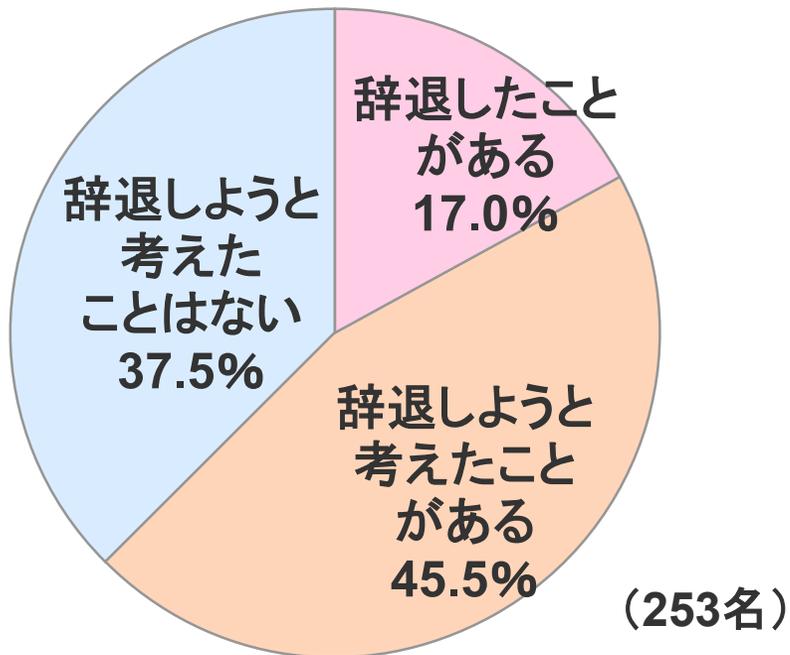


出典：健康日本21推進フォーラム健康日本21推進フォーラム
「疾患・症状が仕事の生産性等に与える影響に関する調査」(N=2,400)

女性の社会的立場を拒む課題

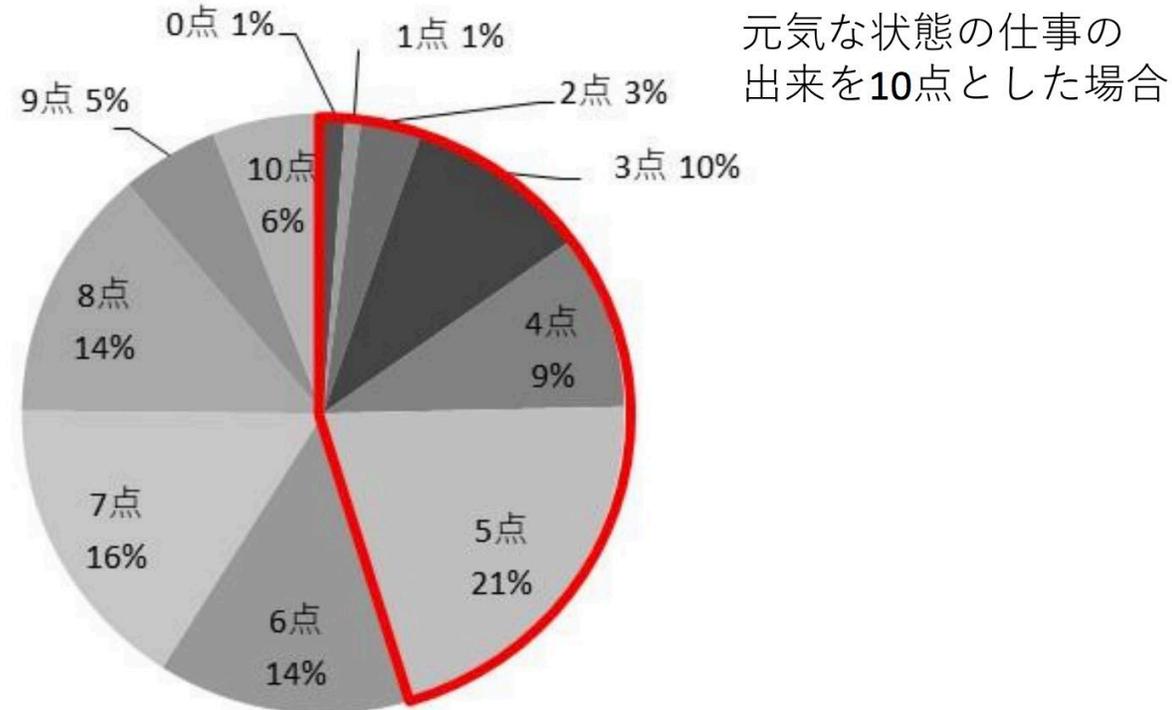
女性特有の症状により社会昇進に影響があったと思いますか？

月経前症候群



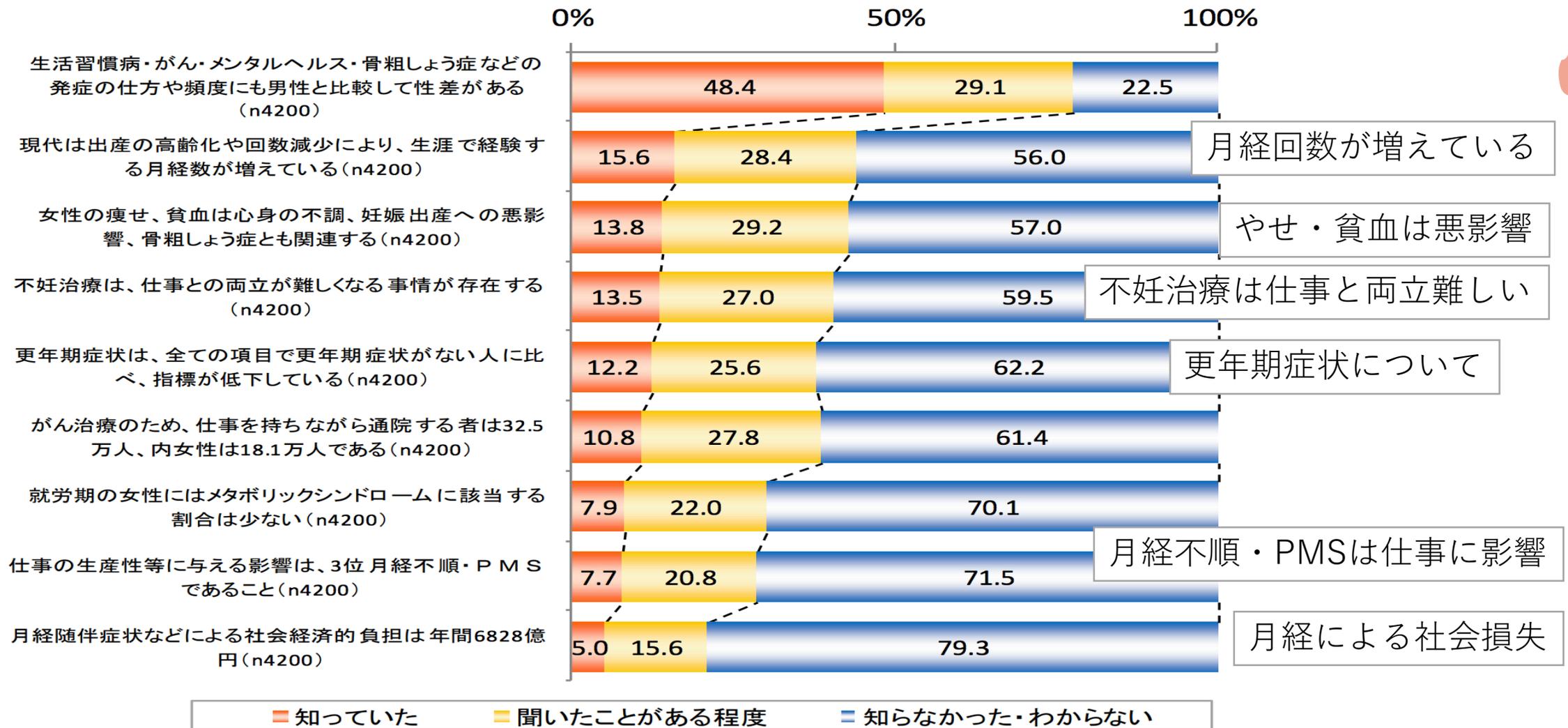
辞退しようと思ったことのある女性が6割超

PMSや月経随伴症状によるパフォーマンスの変化はありますか？



元気な状態と比較して仕事のパフォーマンスが半分以下になる人が半数

女性の健康に関する社会的な問題の認知度



働く女性の健康増進調査 2018結果

- 女性に関するヘルスリテラシーの高さが、仕事のパフォーマンスの高さに関連
- 女性に関するヘルスリテラシーの高さが、望んだ時期に妊娠することや不妊治療の機会を失うことがなかったことに関連
- 女性に関するヘルスリテラシーの高い人は、女性特有の症状があった時に対処できる割合が高い
- 女性に多い病気のしくみや予防・検診・治療方法、医療機関へ行くべき症状を学ぶニーズが高い
- 企業の健康診断が、定期的な婦人科・産婦人科受診に貢献

知ることが大切

月経関連疾患（月経困難症、PMS）とのつきあいかた

● セルフケア

- 記録：周期、時期、症状の重さなど
- 食生活（栄養と自律神経）
 - 朝食（低血糖予防）、ミネラル（鉄、亜鉛、マグネシウム）、Vit.B6
 - 糖質、カフェイン、アルコール（交感神経刺激作用）を控える
- 適度な運動
- ストレスを避ける

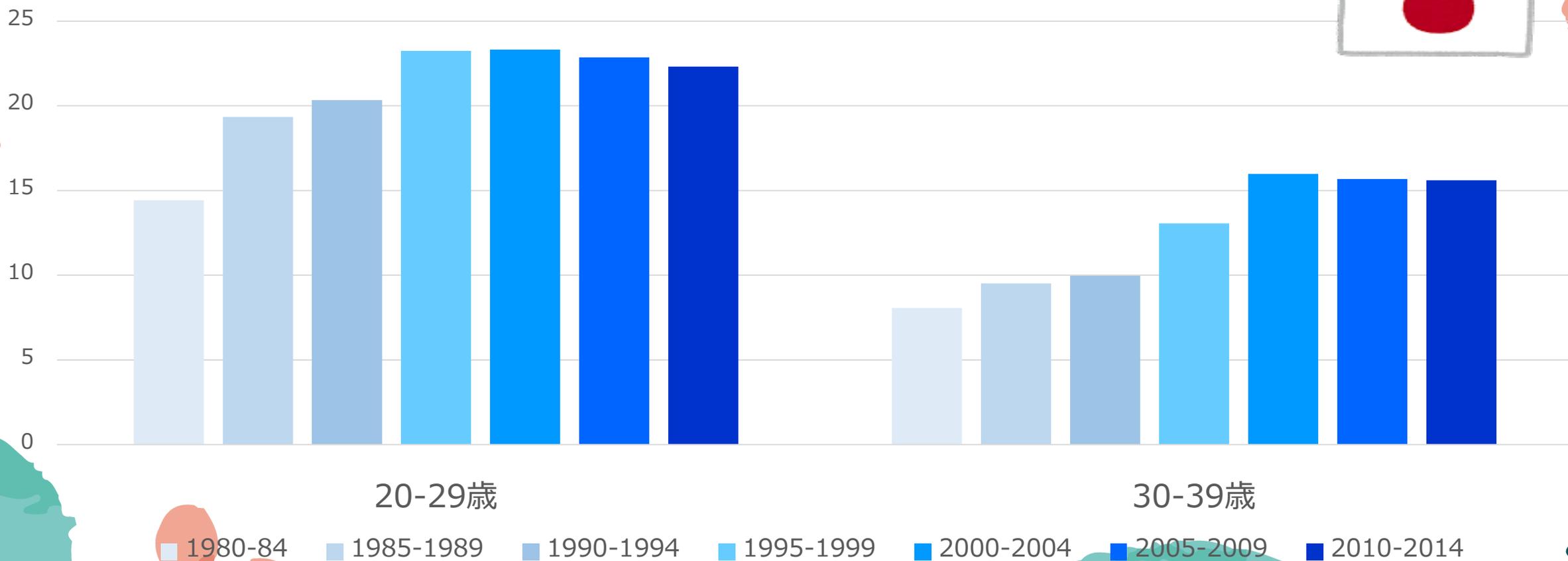
● 漢方、サプリ（イソフラボンなど）

● ピル

● 対処療法：抗うつ剤、鎮痛剤など

女性では「やせ」が増加している

やせ(BMI<18.5)の割合 (%)



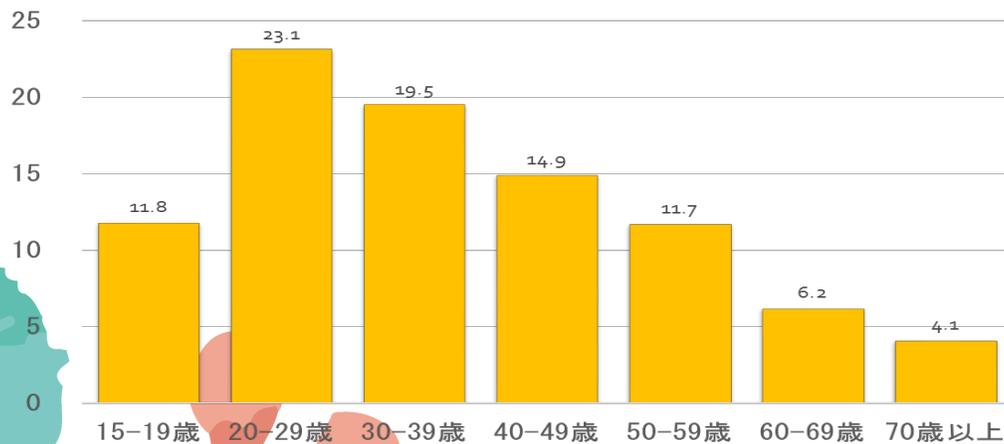
若い女性は戦後より飢餓状態！

(NHKニュースウォッチ9 2017.11.23放送)

- ・ 仕事が忙しく残業続き
 - ・ 食材が痛むので買わない、家で料理しない
 - ・ 外食とコンビニのみ
 - ・ 夕食が遅くなり、食べないかお菓子
 - ・ 朝はだるく朝食はぬき
- エネルギーと栄養（蛋白質、ビタミン・ミネラル）不足！

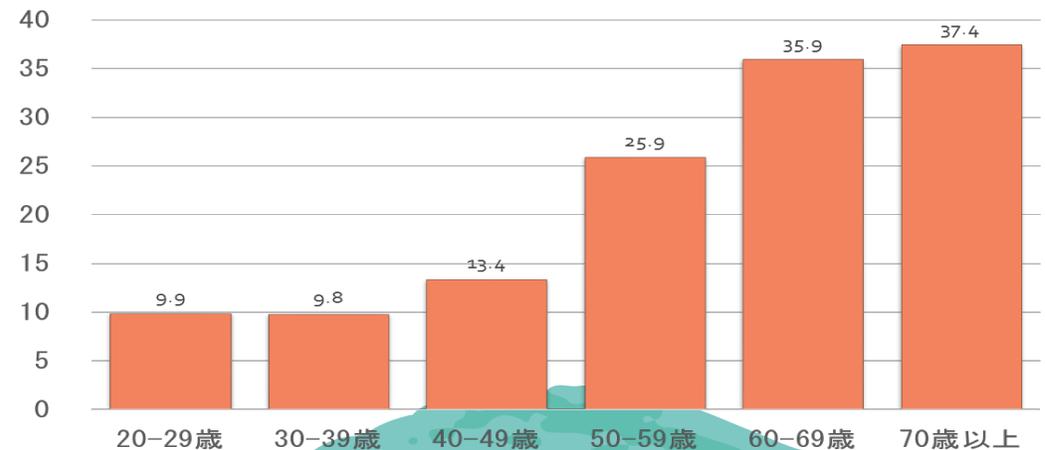
対馬ルリ子先生よりご提供

女性の年代ごとの朝食欠食の割合（％）



平成28年国民健康・栄養調査

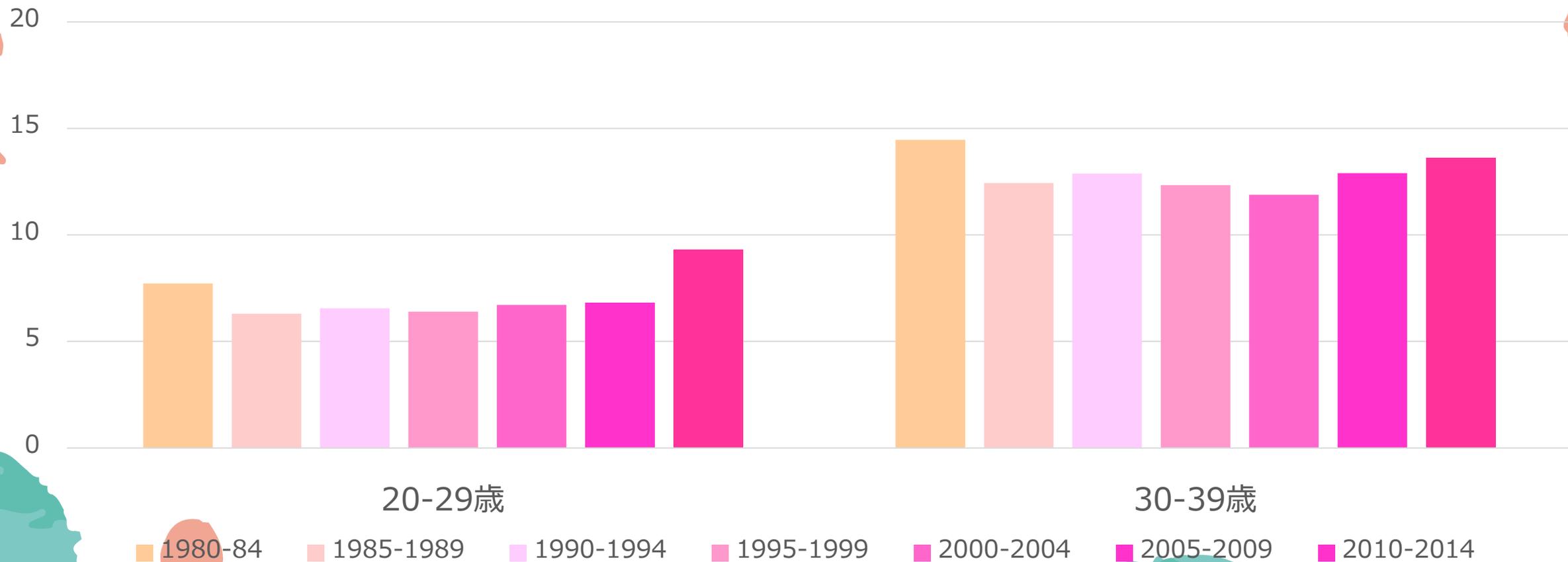
女性の年代ごとの運動習慣のある者の割合（％）



平成28年国民健康・栄養調査

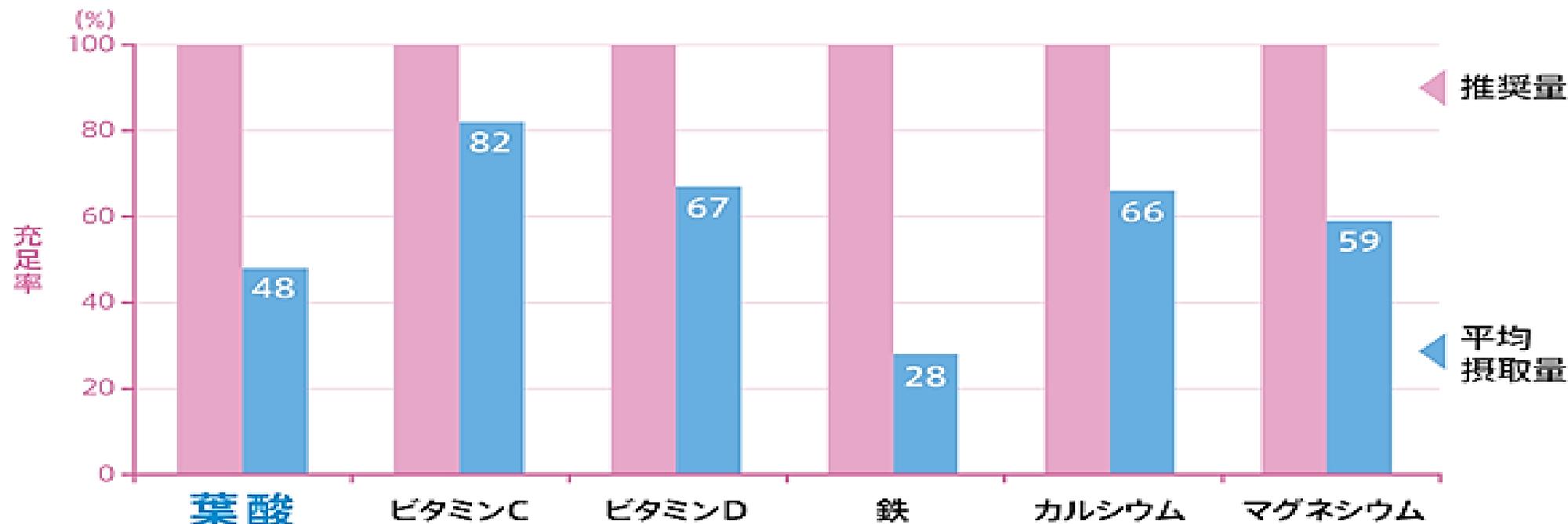
女性でも若い世代の肥満は増加

肥満 (BMI \geq 25)の割合 (%)



日本人妊婦では、鉄、たんぱく質だけでなく、
葉酸その他のビタミン・ミネラルの摂取も不足しています。

■ 日本人妊婦のビタミン・ミネラルの推奨量[※]に対する平均摂取量の充足率



※ 推奨量：ほとんどの人が充足する量

葉酸：18～29歳および30～49歳の推奨量＋妊婦付加量

ビタミンC：18～29歳および30～49歳の推奨量＋妊婦付加量

ビタミンD：妊婦目安量

鉄：30～49歳の推奨量＋妊婦後期付加量

カルシウム：18～29歳および30～49歳の推奨量

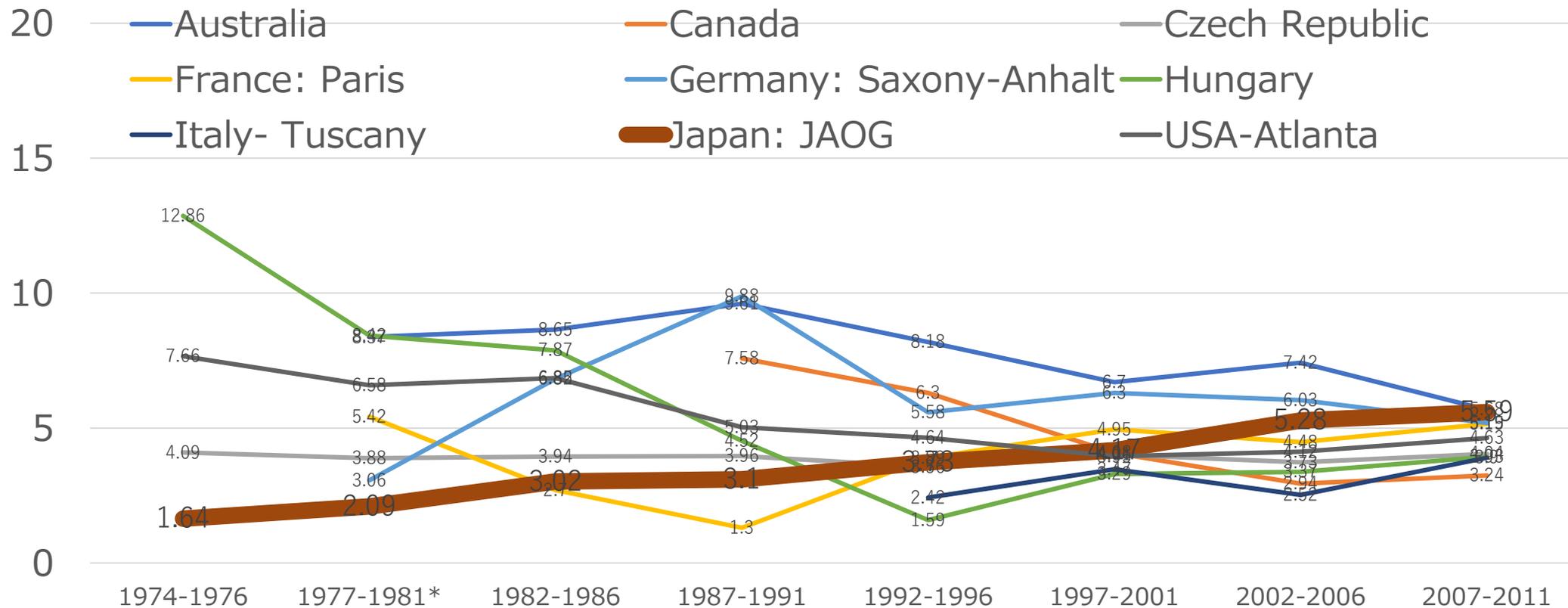
マグネシウム：30～49歳の推奨量＋妊婦付加量

葉酸をとる

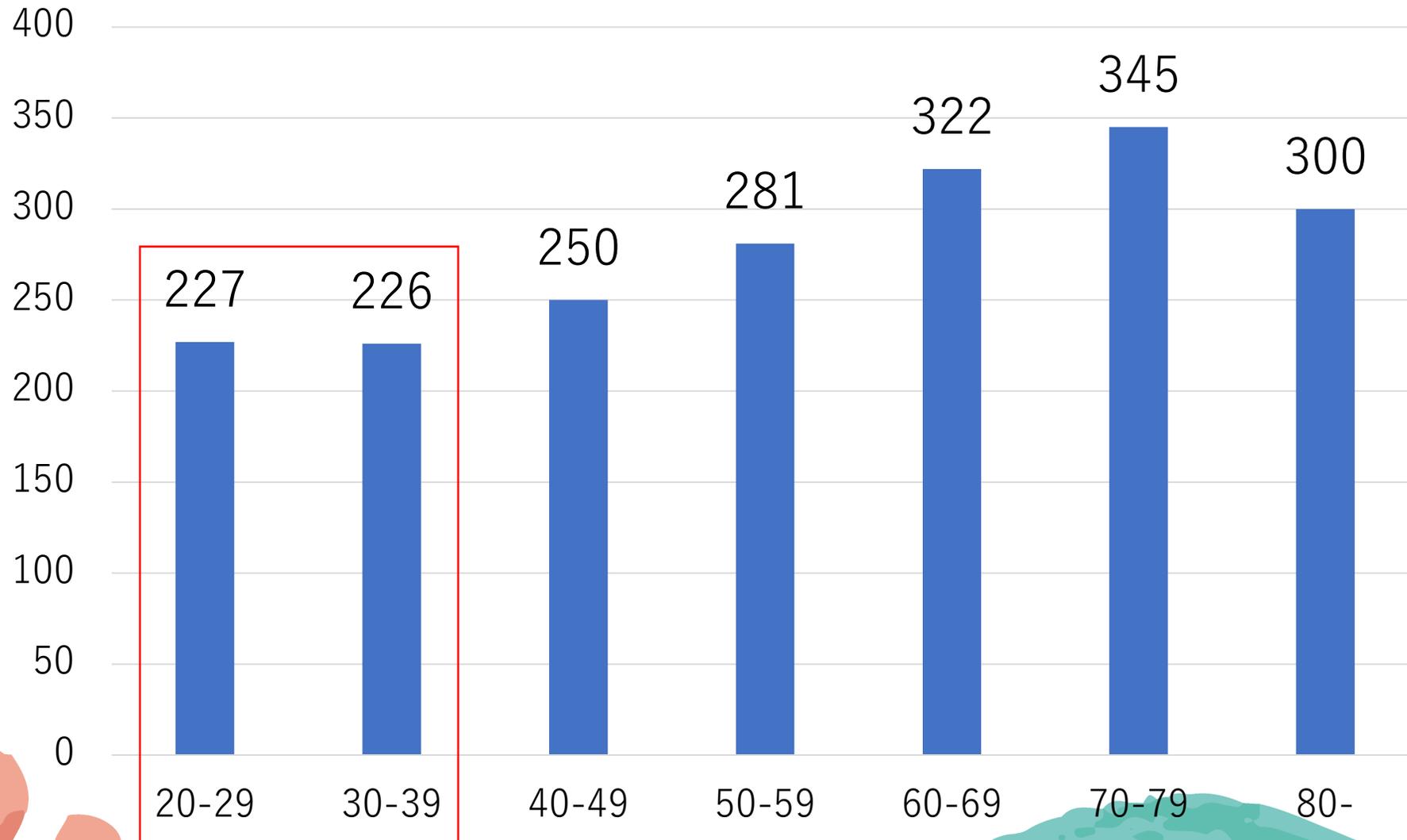
- 葉酸は水溶性のビタミンB群の一種で、細胞の増殖や成長のために不可欠なビタミン
- 妊娠前からの積極的な葉酸摂取は、二分脊椎等の胎児神経管閉鎖障害の発症リスクを低減する
- 食品からの葉酸摂取に加えて、いわゆる栄養補助食品から1日0.4 mgの葉酸の摂取をすれば、神経管閉鎖障害の発症リスクが低減することが期待出来る（2000年厚生省からの通達）

各国の二分脊椎発生の推移

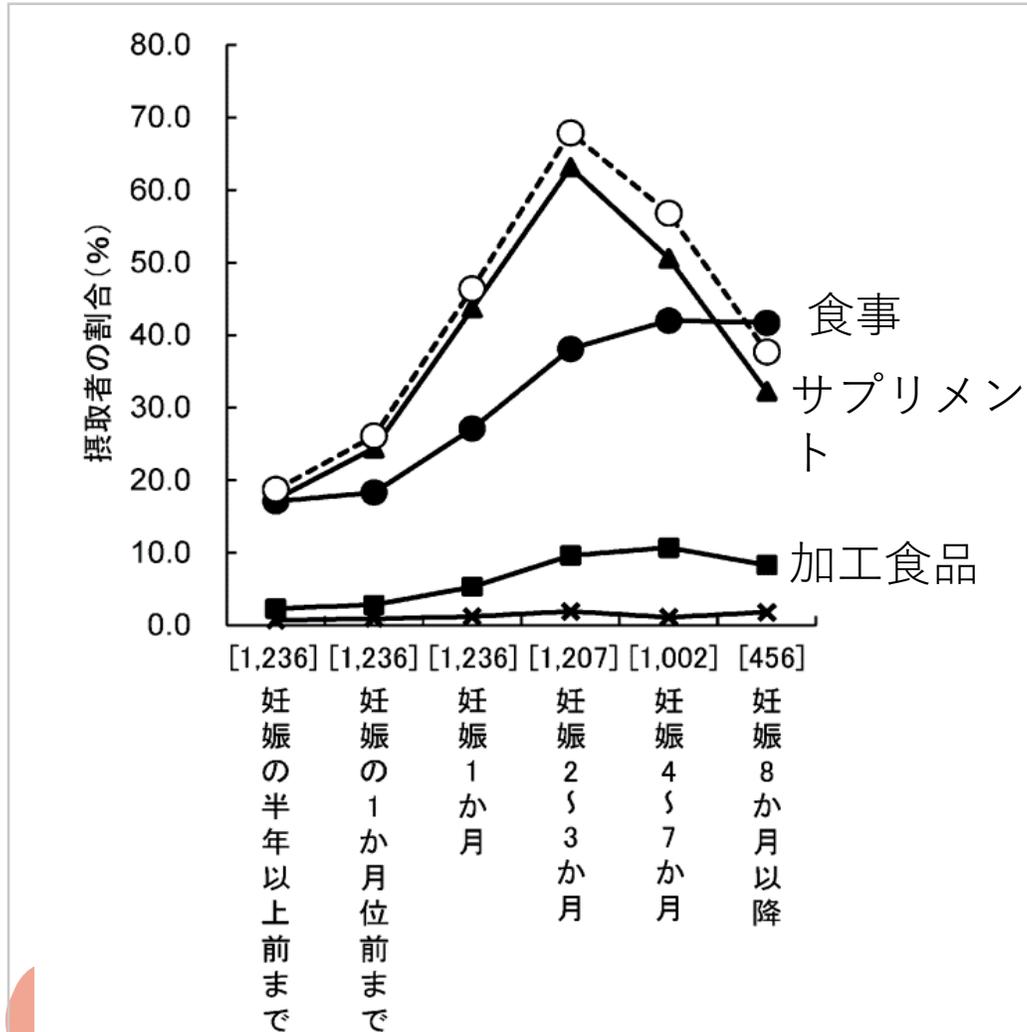
10,000人中の頻度



年齢階級別 葉酸摂取量 (平均値, μg)

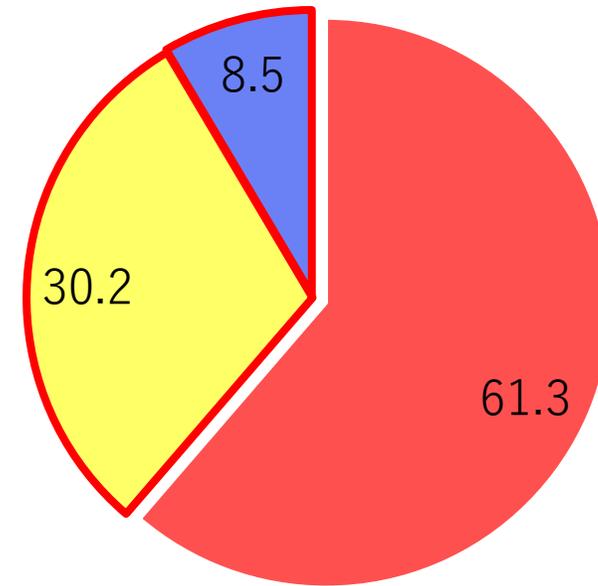


十分知られていない葉酸



妊婦による意識的な葉酸摂取時期と形態
(佐藤ら 日本公衛誌2014)

葉酸の摂取と胎児の
神経管閉鎖障害の関連について(%)



- まったく知らない
- 聞いたことがある
- 知っている

女子大学生 (医1~4年生) の意識調査
(金正・前田ら 秋田公衛誌2018)

女性に特に必要な栄養

- 働く身体、妊娠出産に耐えられる身体づくりが重要
- 食文化の崩壊、生活習慣の乱れにより、日本女性の健康低下が危惧される
- 月経不順や月経前緊張症、更年期などの症状も食生活や生活習慣改善が重要

たんぱ
く質

葉酸

鉄分・
亜鉛

Vit D

Vit B
群

抗酸化

Vit C,E

Bカロテン

ファイトケミカル等

抗糖化

×砂糖

×精製された炭水化物

抗炎症

多価不飽和脂肪酸

×トランス脂肪酸

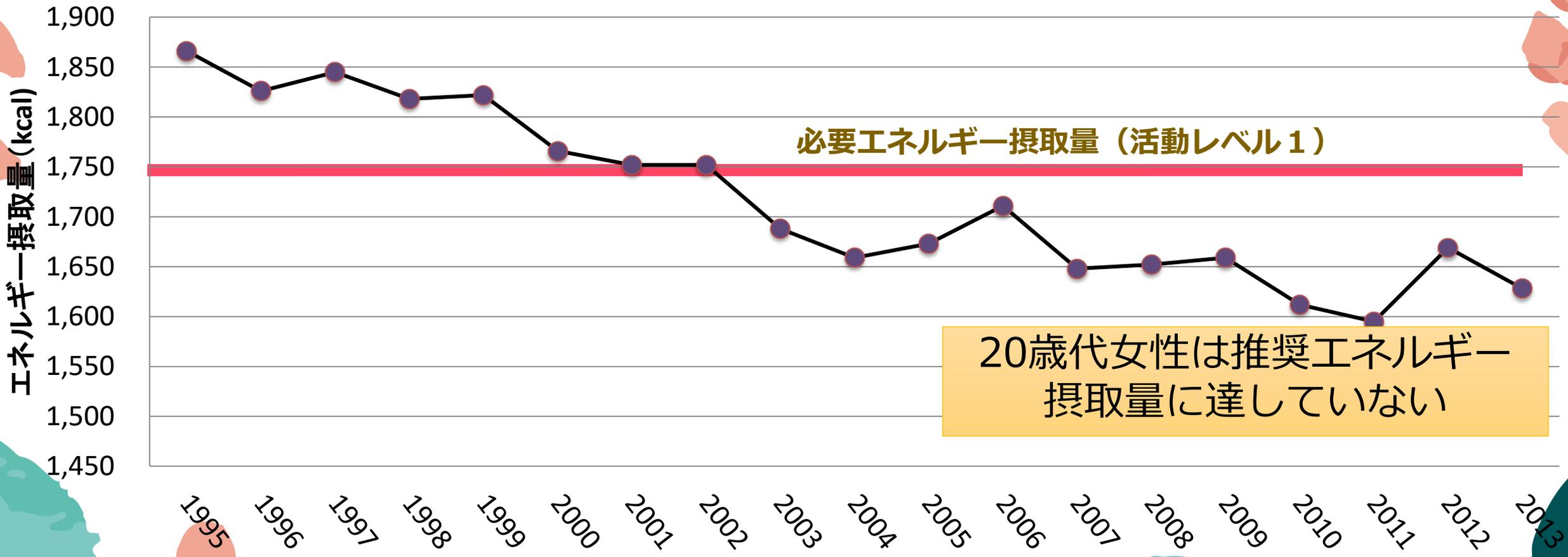
現代女性の食生活と生活習慣

不規則な食生活
ダイエット志向
朝食欠食

運動不足
夜型生活習慣

良質タンパク質不足
糖質過剰摂取
加工食品過剰摂取
食物繊維不足
発酵食品不足

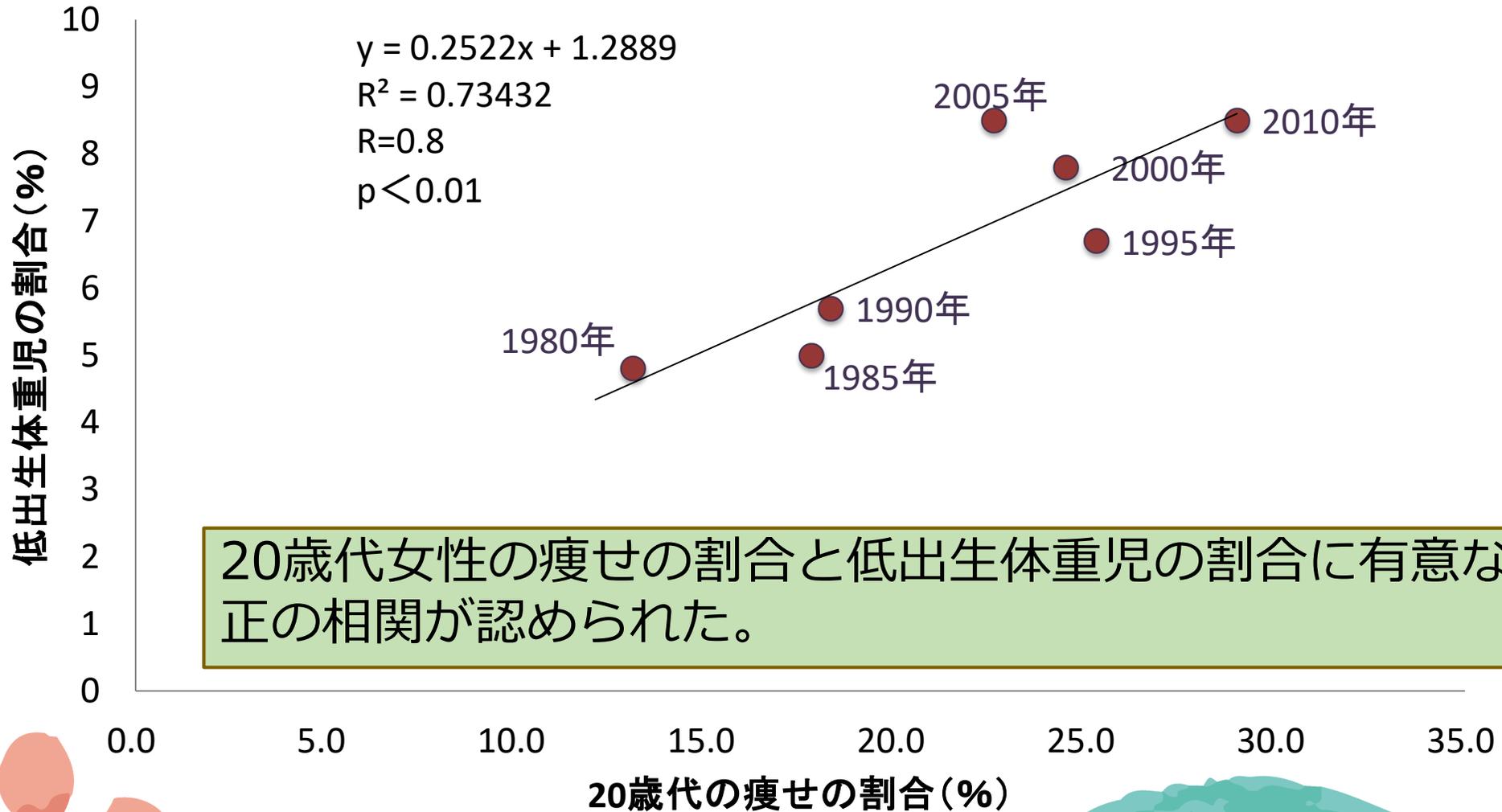
日本人20歳代女性 エネルギー摂取量の年次推移



厚生労働省 国民健康・栄養調査より作成



出生体重と20歳代女性の痩せの割合



DOHaD Developmental Origins of Health and Disease

“成人病胎児期発症起源説”

“成人病（生活習慣病）の素因は、受精時、胎芽期、胎児期、乳児期に遺伝子と環境(栄養・ストレス・環境化学物質等)との相互関連で形成され、出生後のマイナス生活習慣の負荷で成人病が発症する。疾病はこの二段階を経て発症する。素因とはエピジェネティクス変化である。” - David Barker. 1986. -

大人になってからの病気は、胎児期や乳児期の環境・栄養が影響
妊娠する前から栄養状態を良くしておく必要がある



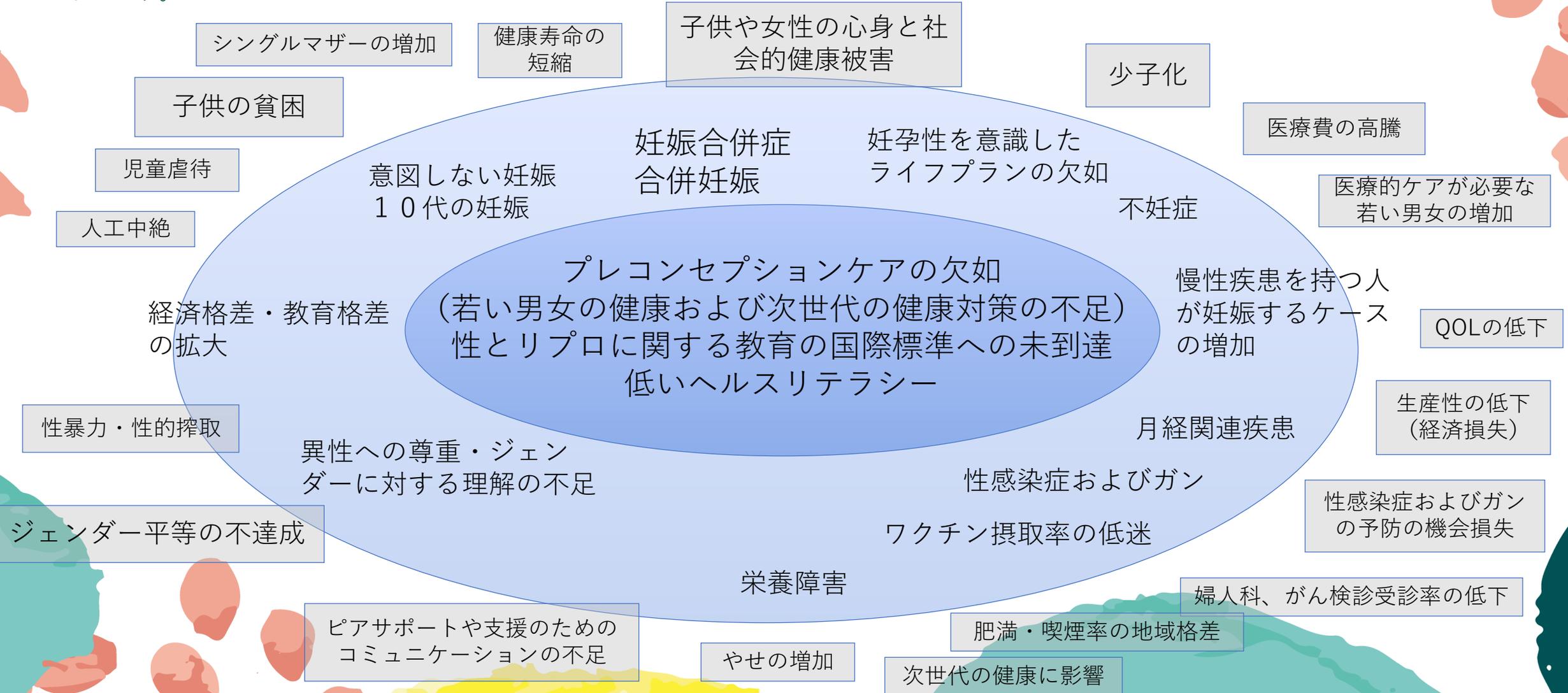
出生体重低下による発症リスクが明確な疾患

1. 虚血性心疾患
2. II型糖尿病
3. 本態性高血圧
4. メタボリック症候群
5. 脳梗塞
6. 脂質異常症
7. 神経発達異常
8. 骨粗しょう症
9. がん・慢性呼吸器疾患（COPD）

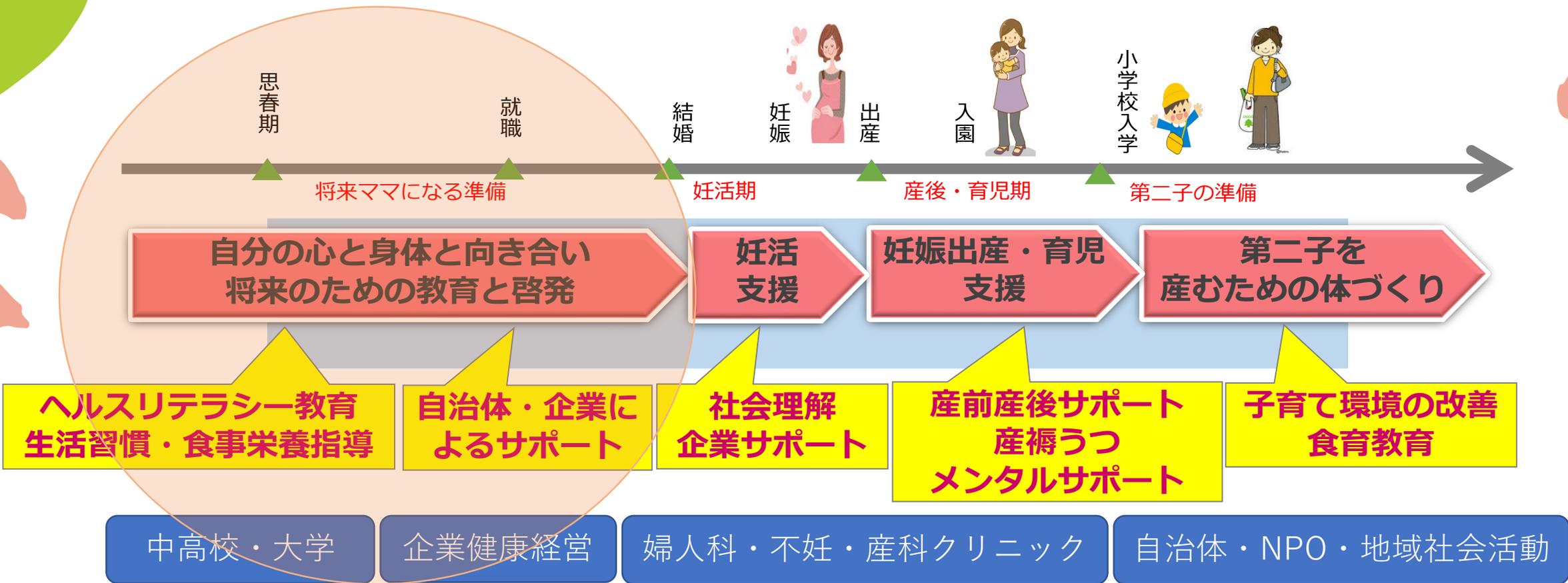
Non communicative disease

なぜ日本でプレコンセプションケアが必要か

- 現在の日本が抱えている社会課題の根本には、若い男女への健康教育が十分になされていないことが挙げられます。
- 意図しない妊娠、児童虐待、性暴力、性感染症およびそれと関連したガンといった、様々なリスクに晒されている子供や若者が、自身の身を守るための知識とスキルを備え、男女いずれも健康増進し、将来の子供たちの健康も増進させる基礎構築のために必要なのがプレコンセプションケアです。

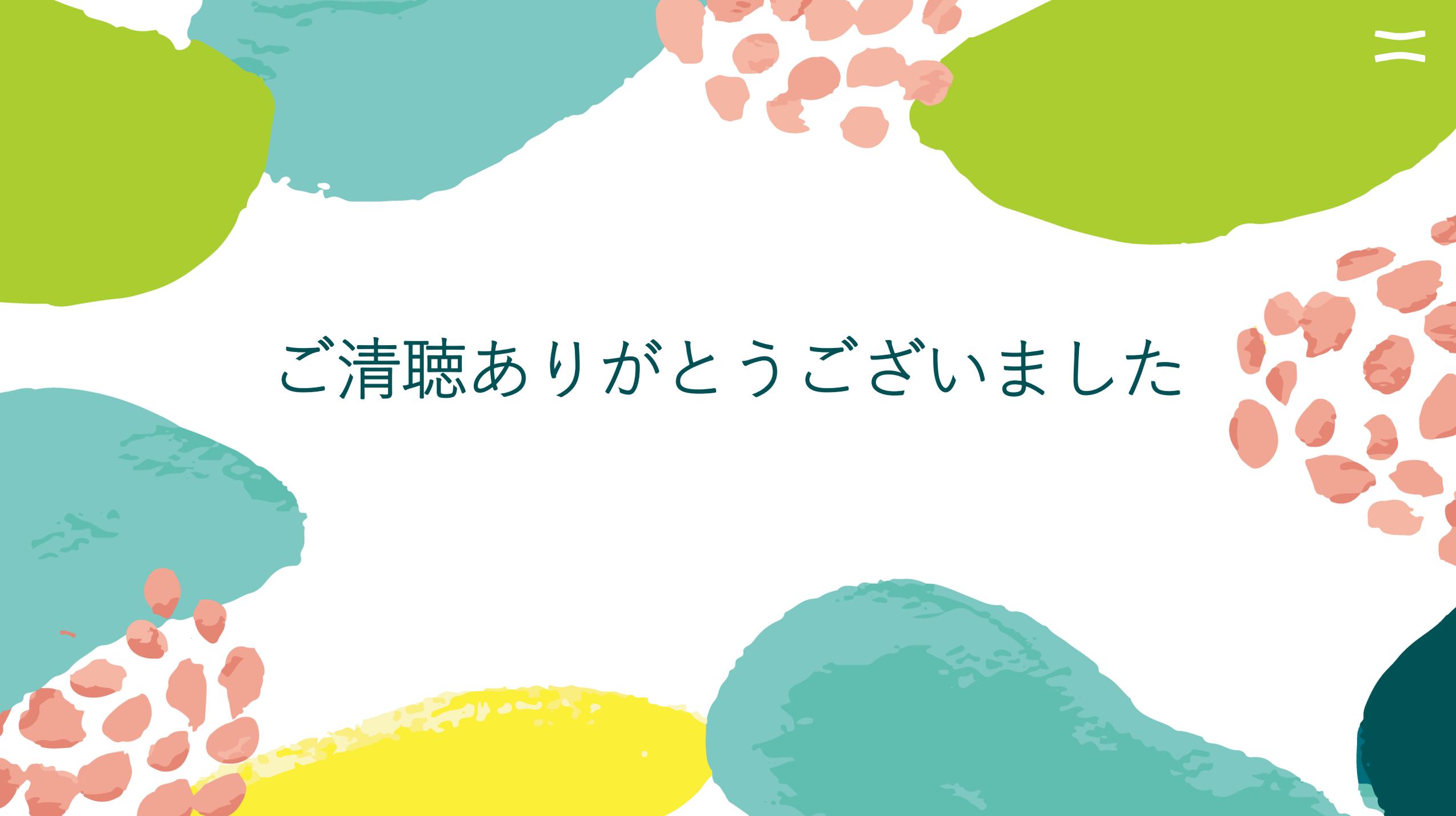


継ぎ目のないサポート構築が必要

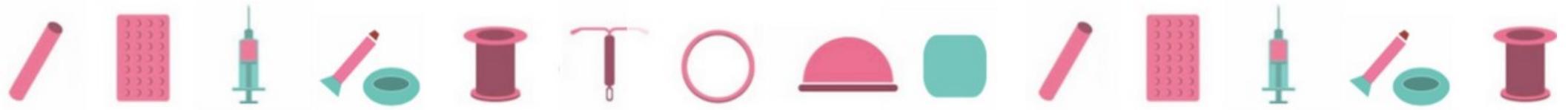


・プレコンセプションケア

これからの世代への健康教育・健康管理

The background features several large, soft-edged abstract shapes in shades of green, teal, and yellow. Interspersed among these shapes are clusters of small, irregular red dots, resembling pebbles or seeds. In the top right corner, there is a small white icon consisting of two parallel curved lines.

ご清聴ありがとうございました



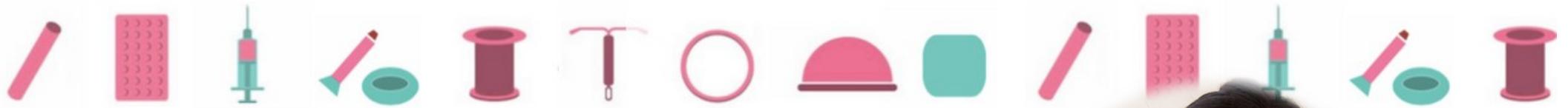
2019.11.27

国際比較と若者の声から考える 日本におけるプレコンセプションケア実現に必要なこと

#なんでないのプロジェクト 福田和子

MAC-PF-WHC-JP-0104-25-11





自己紹介



- ・ 国際基督教大学2019卒 公共政策専攻
- ・ 吉原遊廓から現代までの性産業の歴史・変遷を学ぶ
- ・ 2016年9月から1年間、性に関わる政策や社会状況を学びにスウェーデンリンネ大学へ留学。性の健康・Sexual Healthを自ら守れる環境の重要性に気付く。(RFSUでのボランティア、世界性の健康学会への参加、SRHRに関するフィールドワーク等)

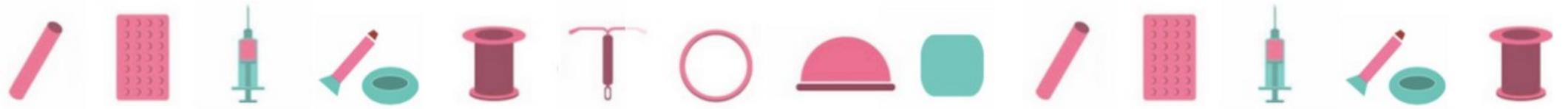
2018年、#なんでないのプロジェクト開始

日本でも、特に若い人たちがSexual Health(性の健康)を
当たり前守れる社会を実現するためのアドボカシー団体

世界性の健康学会Youth Initiative Committee委員、JOICEP | LADY. Activist、現代ビジネスコラム連載etc…

2019.9～ ヨーテボリ大学大学院公衆衛生専攻(スウェーデン)





< 日本におけるプレコンセプションを 考える上での大きな障壁 >

- ・若いうちから自分の体について①知り、②考え、③ケアを受ける機会のなさ
- ・↑上記に積極的に取り組むことで社会からマイナスの印象を抱かれる現状





「国際セクシュアリティ教育ガイダンス」

①人間関係

- 1 家族 2 友情・愛情・恋愛関係 3 寛容、包摂、尊重
- 4 長期的な関係性と親になること

②価値観、人権、文化、セクシュアリティ

- 1 価値観とセクシュアリティ 2 人権とセクシュアリティ
- 3 文化、社会、セクシュアリティ

③ジェンダーの理解

- 1 ジェンダー・ジェンダー規範の社会構築性
- 2 ジェンダー平等、ステレオタイプ、ジェンダーバイアス
- 3 ジェンダーに基づく暴力

④暴力、安全の確保

- 1 暴力 2 同意、プライバシー、からだの保全
- 3 情報コミュニケーション技術(ICTs)の安全な使い方

⑤健康とウェルビーイング(幸福)のためのスキル

- 1 性的行動における規範と仲間の影響 2 意思決定
- 3 コミュニケーション・拒絶・交渉のスキル
- 4 メディアリテラシーとセクシュアリティ 5 援助と支援を見つける

⑥人間のからだと発達

- 1 性と生殖の解剖学と生理学 2 生殖
- 3 前期思春期 4 ボディイメージ

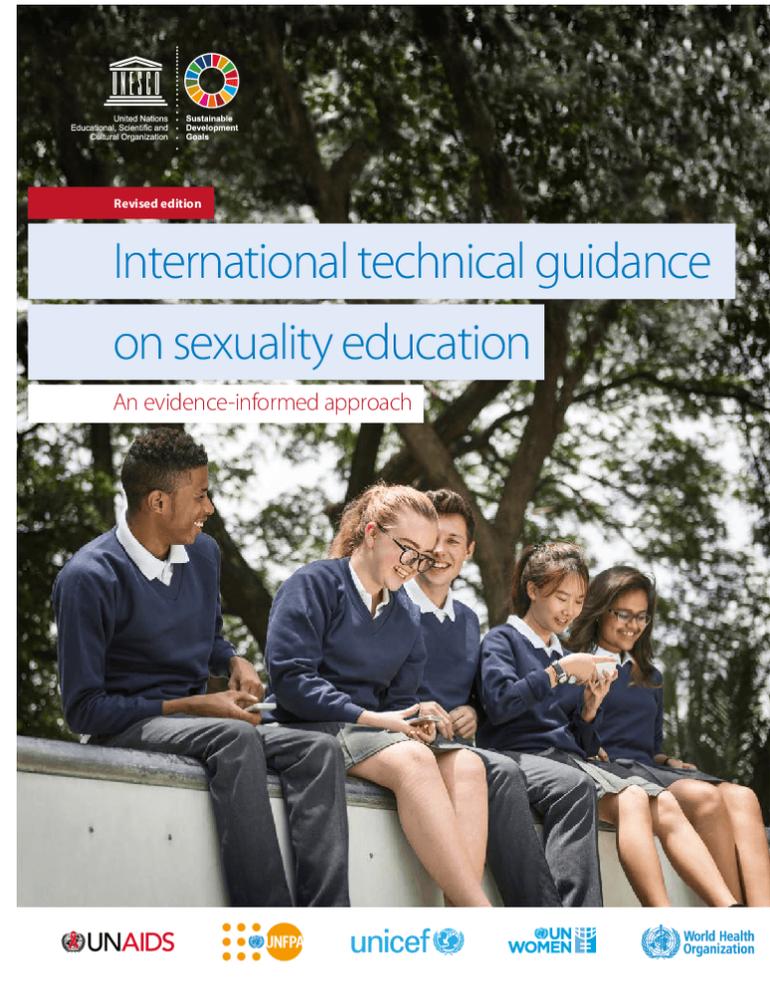
⑦セクシュアリティと性的行動

- 1 セックス、セクシュアリティ、生涯にわたる性
- 2 性的行動と性的反応

⑧性と生殖に関する健康

- 1 妊娠と避妊 2 HIV/AIDSのスティグマ、ケア、治療、支援
- 3 HIVを含む性感染症リスクの理解・認識・低減

5歳から始まる包括的性教育は
プレコンセプションケアに必須な知識を網羅している



https://www.unaids.org/sites/default/files/media_asset/ITGSE_en.pdf

UNESCO他 2018 “International Technical Guidance on Sexuality Education”







知る

考える

ケア

MOST EFFECTIVE

↑

Less than 1 pregnancy per 100 women in a year

6-12 pregnancies per 100 women in a year

18 or more pregnancies per 100 women in a year

↓

LEAST EFFECTIVE

REVERSIBLE

REVERSIBLE

REVERSIBLE

Once in place, little or nothing to do or remember.

Implant 0.05% **Intrauterine Device (IUD)** 0.2% LNG, 0.8% Copper T

PERMANENT STERILIZATION

After procedure, little or nothing to do or remember. Use another method for first 3 months (Hysteroscopic, Vasectomy).

Female (Abdominal, Laparoscopic, and Hysteroscopic) 0.5% **Male (Vasectomy)** 0.15%

Get repeat injections on time. Take a pill each day. Keep in place, change on time. Use correctly every time you have sex.

Injectable 6% **Pill** 9% **Patch** 9% **Ring** 9% **Diaphragm** 12%

Use correctly every time you have sex.

Male Condom 18% **Female Condom** 21% **Withdrawal** 22% **Sponge** 12% Nulliparous Women, 24% Parous Women

Condoms should always be used to reduce the risk of sexually transmitted infections.

Fertility Awareness-Based Methods 24% *Abstain or use condoms on fertile days.*

Spermicide 28%

JANUARY

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	X	X	X	X
X	X	23	24	25	26	27
29	30	31	1	2	3	4

US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention





知る

考える

ケア

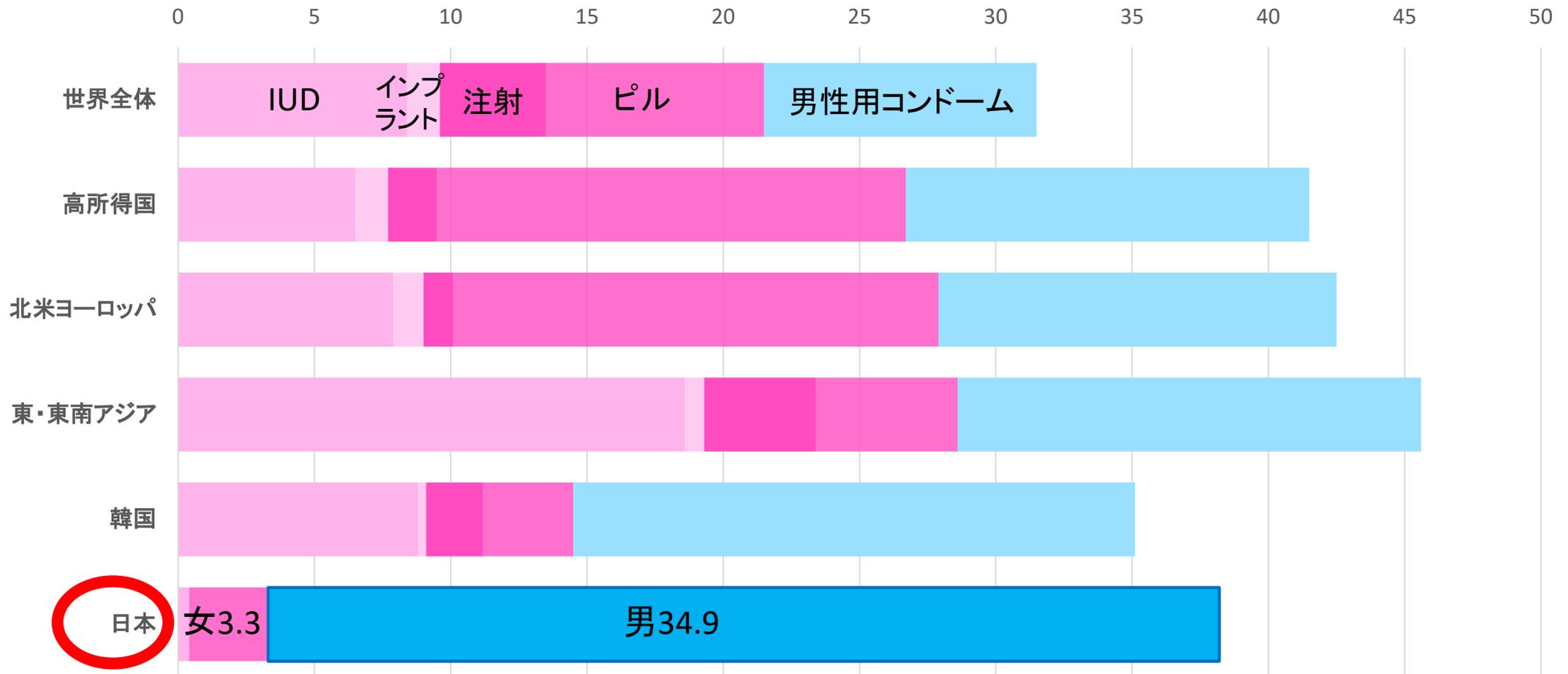
“自分のライフプランや生活スタイル、
パートナーとの関係も踏まえて考えてみてね”



写真: 福田撮影



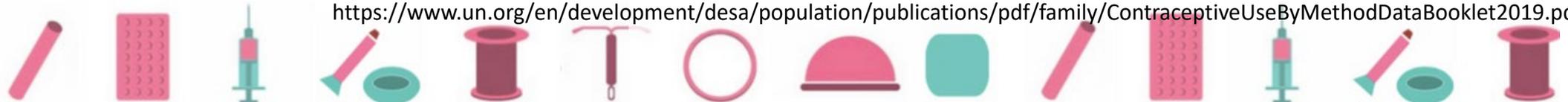
<Contraceptive Use by Method 2019>



- ・日本は圧倒的に男性主体の避妊→妊娠するのは女性だが、男性の意思次第で避妊できない脆弱性がある
- ・女性に選択肢がほぼない、「避妊は男性がするもの」←自分の体を考えるチャンスを失っている

WHO(2019) "contraceptive Use by Method Data Booklet 2019"

<https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/family/ContraceptiveUseByMethodDataBooklet2019.pdf>



知る

考える

ケア

Youth Clinic

Youth Clinicでは、小さすぎる・重要でない質問なんてありません。
全ての若者が**当然の権利**として無料で訪れることができる場所です。
対応スタッフの性別も選択できます。(公式HPより)

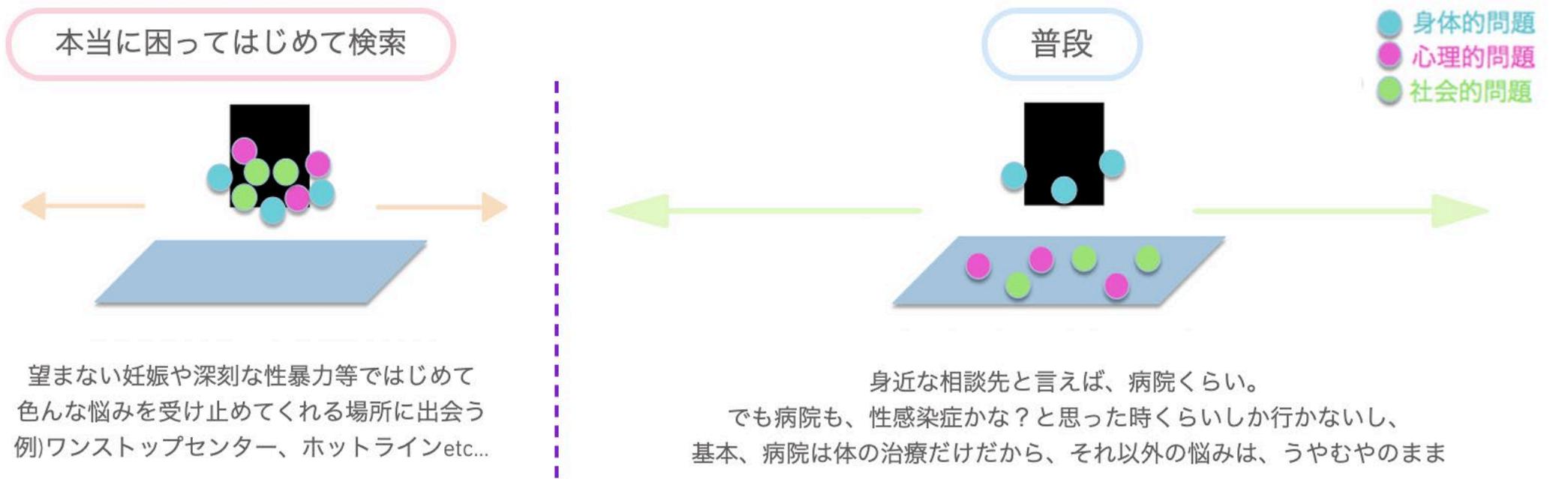
- ・ 助産師、看護師、カウンセラー、セクソロジスト・産婦人科医・
ソーシャルワーカーなどが待機
- ・ 対応範囲は身体・対人関係・アルコール・性交渉・避妊等々広域
- ・ スウェーデン全土に250カ所程度
- ・ 13~25歳対象(地域ごとに多少の違い)
- ・ カウンセリング、避妊具の提供、STI検査等々
- ・ 18歳以下は避妊具等含めて全て無料。
それ以上では地域ごとだが無料の場所が多い
- ・ プライバシーの厳守
- ・ 性的マイノリティに対する対応トレーニングも
(HBTQ diplomerad mottagning)



写真: 福田撮影
右図: Googleマップより



< 日本の現状 >



#なんでないのプロジェクト作成

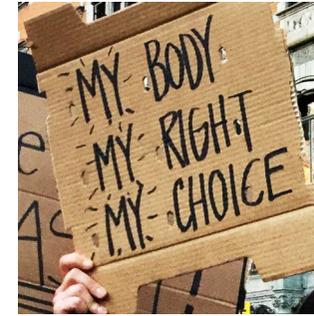
< 障壁となっていること >

- ・特に産婦人科は子供ができてから行く場所という認識が強く、若い頃から行く習慣がない・カップルでは行きにくい
- ・保険証問題 ・距離の問題 ・お金の問題 ・医師の問題 ・そもそも問題を認識しづらい ・内診台の恐怖
- ・心理的・社会的問題も一緒に扱ってもらえる場所は少ない

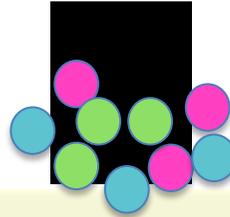




<ユースクリニック：理想のケア>



トラブル



合意の上



☆ここでの壁が無い

#なんでないのプロジェクト作成

- ・ ネットやカウンセリングを通じて避妊やSTI検査の重要性について認識拡大、
性交渉を持ちはじめたらそれらを当然の習慣として実現できる環境を大人が用意している
- ・ 避妊具提供、情報提供、人間関係等含めたカウンセリング等幅広い対応
 - 色々な状況にある子に対応可能 (カップル、デートDV、想定外の妊娠、セクハラ、レイプ、CSW...)
 - ≡ 間口が広いことで、そこに来たからといって'被害者' 'ヤバい子'等スティグマを貼られない行きやすさ
 - 被害を受けている認識が曖昧でもひとまずいつもの場所で一言専門家に相談できる
 - ≡ '性に関して頼れるおとな・場所' を身近に持つておくことができる
 - 学校教育の中で訪問≡場所やそこで働く人の雰囲気を知った上で頼れる。何かある前に知っておける

<包括的>

<低額>

<プライバシー厳守>

<身近>

<専門家>





知る

考える

ケア

「性に関する保健体育の授業で高得点を取ったら教師にニヤニヤされてからかわれた」(23歳女性)

「クラスの男子にスケベ、 Hentaiと言われ、女子には苦笑いされた」(18歳女性)

「(高校生の時)病院に行くには診察券がいる、そして顔を見られる...
恐怖がいつもつきまっていた」(28歳女性)

ステイグマ

<社会がネガティブなレッテル、恥の意識を特定の属性を持つ人に貼ること、またはそれを内面化すること>

女性がコンドームを用意していたら、引いてしまう
(よくあてはまる・ややあてはまる) <男性>

女性がコンドームを用意していたら、
引くまではいかないが、驚くと思う
(よくあてはまる・ややあてはまる) <男性>



5人中 1人
(22.2%)



47.1%
(約半数)

JOICFP調べ



変/ありえない/
はしたないと思う
(ネガティブ・計)

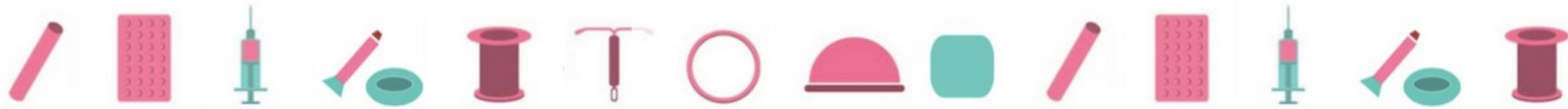
低用量ピルを服用していて、母親に「人が分かるくらいに
大っぴらにそんなもの飲むな。私はこれからセックスしま
すって宣言しているのか？恥を知れ。」と言われました

(24歳女性)

(←女性がピルを飲むことについてJOICFP調べ)

「性についての話題は親にも話しにくい・話せない環境にあるため、
気軽に話すことや資金を援助...なんてことももちろんできません」(20歳女性)





<まとめ>

女性もキャリアを築く時代、子供を産むか産まないか、産むならいつ、どのくらいの間隔で産むのかを、主体的に考え、決め、実行する必要がある(SRHR)

しかし、それを実現するための行動はどれも、

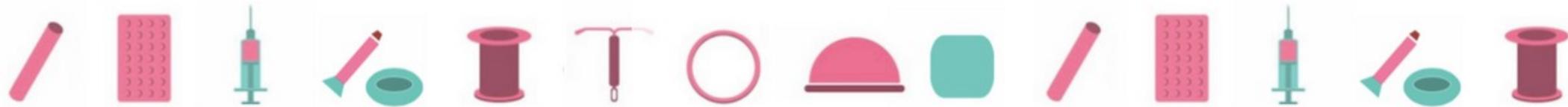
十分な環境が整っていないどころか大きなスティグマの対象になっている

**望まない妊娠/妊娠不安、不妊治療、性暴力にあってはじめて
自分の体に向き合うのでは遅すぎる**

ただ「産婦人科・泌尿器科に行きましょう！」ではなく

→「文化的土壌」「サービスのあり方(値段、医師の態度、匿名性、保険証不安等)」改革が必要





プレコンセプションケアを当たり前のものにし、未来を担う若者の健康を守るために

< 変えて頂きたいこと >

①性教育：

国際基準の包摂、幅広い範囲を扱える性教育者の育成

②避妊の選択肢拡大 ③若い頃からアクセスできるケアを日常に(次頁：[AAAQ](#))

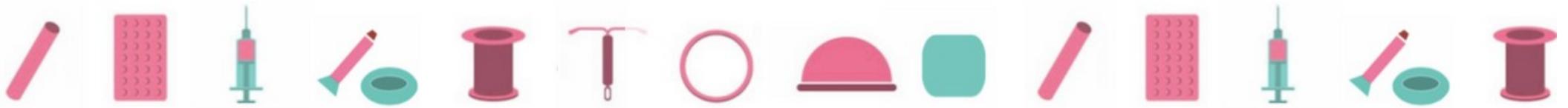
④社会・医療者全体におけるスティグマ払拭(教育・啓発)

若い頃から体に関して知識を持ち、避妊やSRHRケアを実行する若者への社会・医療者の視線

「はしたない」「遊んでいる」「ふしだら」 → 「責任ある、自立した個人」

本当に「自分を大切にしてほしい」と思って頂けるなら、
「自分を大切にしたい」、その思いを実現できる社会にしてください。





<若者のSRHRに関わるアクセスを考える際に参考にして頂きたいAAAQフレームワーク WHO>

AVAILABILITY

Need to have sufficient quantity of functioning public health and health-care facilities, goods and services, and programmes.

十分な物資、設備 (避妊法選択肢の少なさ)

ACCESSIBILITY

Health facilities, goods, and services have to be accessible (physically accessible, affordable, and accessible information) to everyone within the jurisdiction of the State party without discrimination.

物理的距離(若者は車がない場合が多く、地方では若者だけではアクセスが困難なことも)、
合理的値段(特に高校生までは収入がない、自由にお金を使えないことも多い)、
情報が入手可能(学校単位での訪問などは有効。一方学校外の若者への啓発も重要)、
差別されない(年齢で不当に親の同意を求められたり処方拒否をされたりしない、ジェンダーを理由に差別されない等)

ACCEPTABILITY

The social and cultural distance between health systems and their users determine acceptability. All health facilities, goods, and services must be respectful of medical ethics and culturally appropriate, sensitive to gender and age. They also need to be designed to respect confidentiality and improve the health status of those concerned.

社会的、文化的な文脈での行きやすさ
(待合室の工夫や医師性別への希望、匿名希望(保険証問題)への配慮、ユースフレンドリーなサービスの実現)

QUALITY

Health facilities, goods, and services must be scientifically and medically approved and of good quality.

科学的根拠に根ざしたケア
(「ピルを飲むと不妊になる」等事実でないことを言われたい、不必要な質問で不必要にプライバシーに踏み込まれない等)

WHO AAAQ: <https://www.who.int/gender-equity-rights/knowledge/AAAQ.pdf?ua=1>



女性の健康リテラシー、 マネジメント の支援をめざして

～未病女子対策から女性のための健康経営へ～

元神奈川県健康・未病担当局長
(社福)二葉保育園理事長
慶應義塾大学SFC研究所上席所員

井上 従子

はじめに①

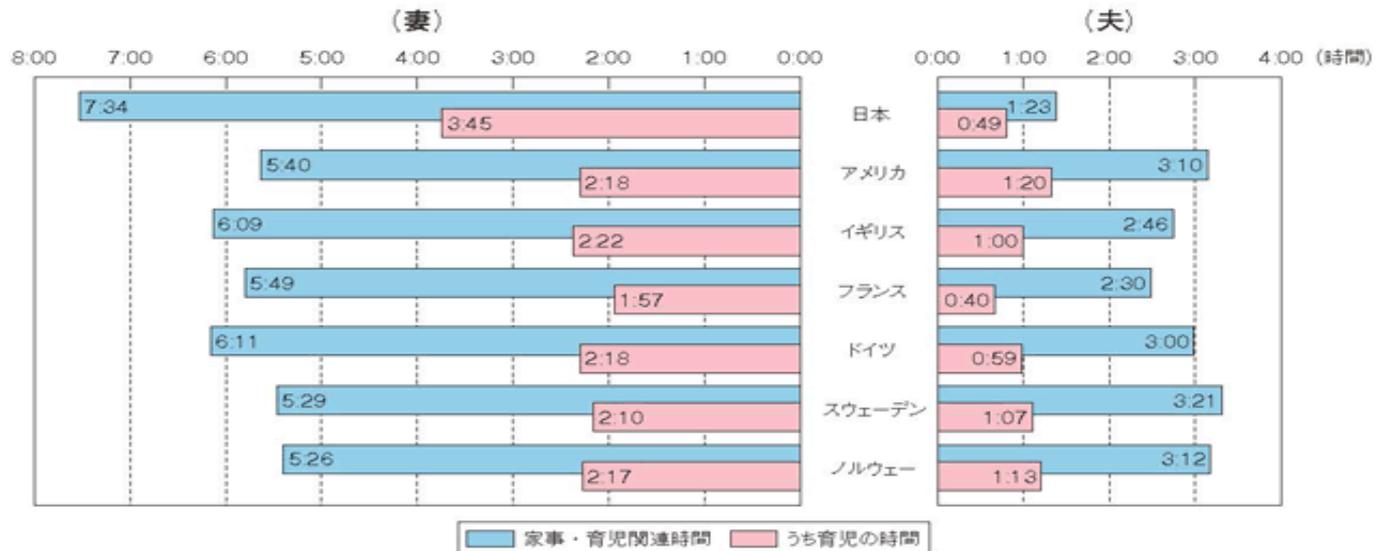
女性をとりまく環境の変化

- 「働く女性」が当たり前
(25～54歳の女性では約7割)
- 「共働き」が主流に
(1994年に片働きを上回る)
- 「お茶くみ・コピー取り」
「職場の華」は今は昔
- 冷房のきいたオフィス、
パソコンの常用……



はじめに ②

あまり変わっていない・・・家庭内



(備考) 1. Eurostat "How Europeans Spend Their Time Everyday Life of Women and Men" (2004)、Bureau of Labor Statistics of the U.S. "American Time Use Survey" (2016) 及び総務省「社会生活基本調査」(2016年) より作成。

2. 日本の数値は、「夫婦と子供の世帯」に限定した夫と妻の1日当たりの「家事」、「介護・看護」、「育児」及び「買い物」の合計時間(週全体)である。

資料：内閣府資料

はじめに ③

大きく変わった女性の妊娠・出産

むかし: 10代後半から8回くらい妊娠



いま: 平均初産年齢は30歳超
妊娠は0~2回くらい
不妊治療の一般化



はじめに④

神奈川県勤務時代の個人的経験

女性特有の病気でキャリアを諦める例

働く女性の女性特有の病気による損失

年間約6兆円（日本医療政策機構）

子宮頸がん、乳がん、子宮内膜症

などの医療費と生産性損失



「未病」とは



○「健康」と「病氣」の間

- ・グラデーションの変化
- ・なんとなく不調
- ・病氣の超早期

○生活習慣(食事・運動・睡眠等)による改善

女性の健康・未病課題（未病女子対策の背景）



若い頃から、
女性としての未病課題 の理解が重要
⇒ 未病のうちに兆候をキャッチ
（セルフチェックや婦人科健診）
⇒ 生活習慣の適正化

対象年齢の拡充

- 更年期（例：女性特有のがんの好発年齢）
 - 閉経後（例：大腿骨骨折の好発年齢）
- ⇒ 「未病」の視点からのアプローチの重要性を普及・啓発

若い女性（無関心層）へのアプローチ

若い女性

- ★ファッションや美容優先
- ★運動習慣がある割合は男女・年代別で最低

働く女性

- ☆職場の健診、特定健診は男性の健康課題に焦点(メタボ等)

若い女性⇒健康無関心層

セグメントに応じたアプローチ

×

ICT等の戦略的活用

慶應義塾大学SFC研究所

健康情報コンソーシアム

○女性の健康(チームローズ)

○骨の健康(チームボーン)

職場⇒女性の健康問題の認識不足

健康経営との連動

×

女性の健康関連企業との連携

生涯に渡る女性の健康支援

女性の活躍支援

パフォーマンス向上

未病女子対策 (神奈川県)





(社福)二葉保育園での取り組み

2020年1月に120周年

職員約330名(約8割女性)



創設者 野口幽香先生(写真左)

- ・保育所2
(新宿区・調布市)
- ・乳児院1
(新宿区)
- ・養護施設2
(調布市・小平市)
- ・自立援助ホーム1
(日野市)



(社福)二葉保育園での取り組み

社会福祉法人二葉保育園創立120周年記念
ふたば女性と子どもの応援フェア

～第1弾・働く女性応援セミナー～

カラダとココロのケアとメンテナンスで毎日いきいき

2020年2月15日(土) 13:30～16:30

牛込笹笥区民ホール(地下鉄牛込神楽坂駅直結・徒歩1分)

参加無料(原則事前申込制)

主催:(社福)二葉保育園

慶應義塾大学SFC研究所健康情報コンソーシアム(予定)

後援:新宿区・新宿区社会福祉協議会(申請中)

協賛:募集中



(社福)二葉保育園での取り組み

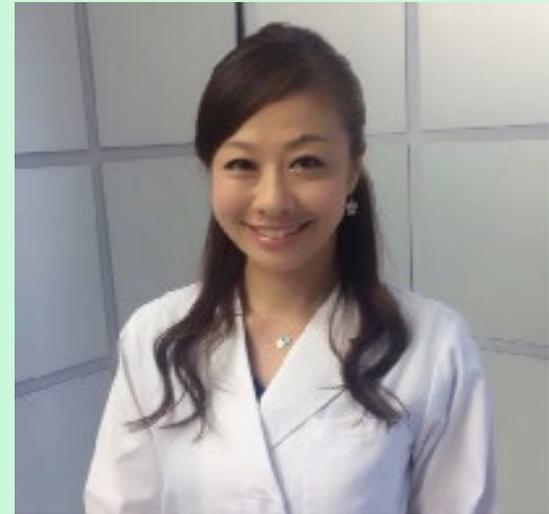
「いきいき過ごすための女性医学（仮題）」
（仮題）」

産科婦人科館出張 佐藤病院院長
佐藤雄一氏（産婦人科医）



「知っておきたい、美活・妊活・骨活

慶應義塾大学大学院特任助教
本田由佳氏（医学博士）





(社福)二葉保育園での取り組み

女性や子どもの健康に関する情報コーナー(協賛者出展)



※骨密度測定等も
実施予定





(社福)二葉保育園での取り組み

- 児童福祉施設：多数を占める女性職員
- 保育所：保護者（殆どが働く女性）
- 地域子育て支援：在宅育児中の女性
- 児童養護施設：入所している女子児童

※ 卒園後の自律にも重要

- もちろん男性も（特に管理職、パートナー）

女性の健康についてのリテラシーとマネジメント

⇒ ココロもカラダのパフォーマンス

自分らしいライフデザインと妊娠・出産
(プレコンセプションケア)

骨の健康で生涯いきいき



(社福)二葉保育園での取り組み

- 子ども虐待の深刻化への対応
 - ・不安定な家庭環境
 - ・教育虐待など恵まれた家庭環境でも
- 稀薄なコミュニケーションや人間関係を埋めようと性的関係に
- 自分を大切にすることの一環としての性との向き合い方を学ぶ機会の重要性

さいごに

御清聴ありがとうございました。

皆様と一緒に、女性と子どものために
力を尽くしていかれることを願って。

前思春期から若者世代に必要とされる健康教育を考えるシンポジウム
ープレコンセプションケアの普及のためにー 2019. 11. 27

「学校現場における実践につながる健康教育とは」

～東京都教育委員会アクティブライフ研究実践校
・豊島区立小中学校骨密度測定事業・がん教育
にみる具体例～

豊島区学校医会副会長
豊島区学校保健会会長

猪狩和子

帝京大学准教授

前・豊島区立南池袋小学校長

中村雅子

「豊島区で実施している健康教育」

1. 豊島区立(小)中学校骨密度測定事業

2. がん教育

3. 東京教育委員会アクティブライフ研究実践校
(研究主題) (平成28・29・30年度)
「仲良く遊び、生き生きと活動する児童の育成」
～学校・家庭・地域で進める健康づくり～

* 南池袋小学校学校医として18年間校長先生と生徒見守り、取り組んできた健康教育の内容について2人で提示

* 保育園・小・中・高・養護施設学校医としての考え

「豊島区学校保健会」

豊島区の子ども達が心も体も健康で、健やかに成長することを願って
昭和33年に創立 今年で61年目 区内 22小学校 8中学校 を統括

構成員：学校医、学校歯科、学校薬剤師、養護教諭、校長、PTA、教育委員会事務局

事業内容：定期・就学時・腎臓・心臓・健康診断、**中学生骨密度測定事業**、**がん教育**
性教育、禁煙教育、成人病予防、歯周病予防、薬物乱用、感染症予防
などの健康教育
教室の照明、飲料水などの環境衛生検査、
学校保健活動の指導、助言

豊島区学校保健大会を年1回開催し、
健康推進校(医部会推薦)
健歯推進校(歯科部会推薦)
環境衛生推進校(学校薬剤師会推薦)
学校保健会賞

「学校現場の校長先生や養護の先生との
連携が、子供たちを取り巻く健康教育を
実施するためにとっても大切！」

豊島区立中学校における骨密度測定事業

豊島区

東京都の学校給食牛乳供給事業

骨密度測定

平成21年まで

事業仕分けにより骨密度測定廃止

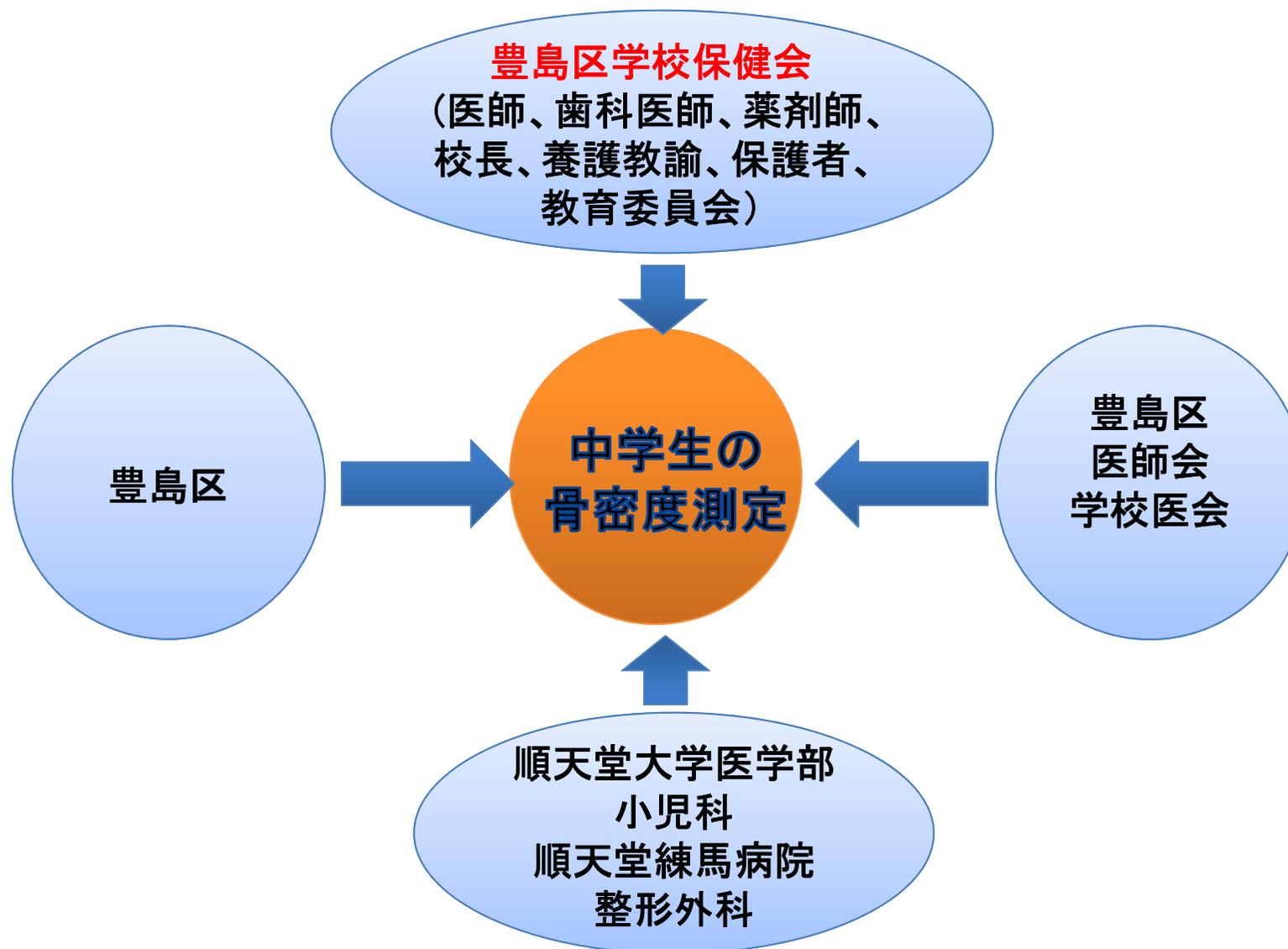
骨密度測定
再検討
協議

平成22年～10年目

豊島区学校保健会事業として継続

- ・栄養や運動の必要性など成長期の保健指導に有効である
- ・中学校食育部会の研究テーマが「測定後の栄養指導」

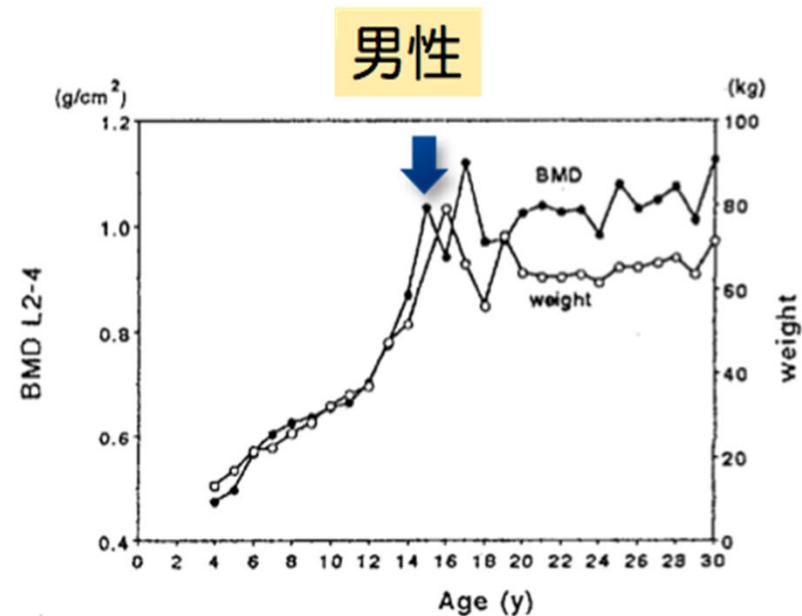
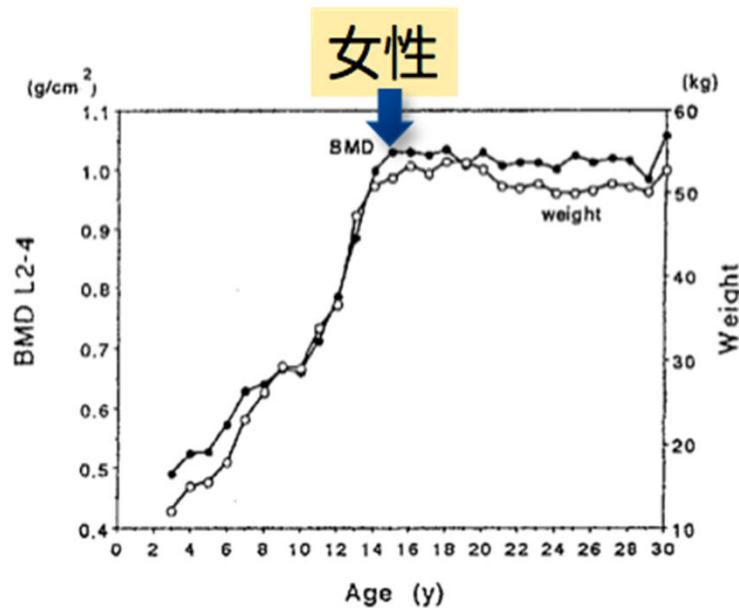
豊島区学校保健会の共同研究事業



骨密度測定事業の目的

- 近年、最大骨量を獲得する思春期における良質なカルシウムの摂取が、将来の骨粗鬆症発生頻度を下げるとの研究報告
- 小中学生の骨密度を測定し、低骨密度頻度、栄養、運動、などとの関連性を検討
- 測定結果を生徒、保護者と共有し、その後、食事、運動、生活習慣についての保健指導を行い、骨密度を上げて将来の骨粗鬆症を予防する

男女ともに15才で最大骨量となる。



清野ら;小児の骨発育と骨障害(骨折)に関する研究

最大骨量 10% up

骨折リスク 50% 減

骨粗しょう症発症 13年遅らせる

Hernandez CJ et al. Osteoporosis Int 2003(14):843-847

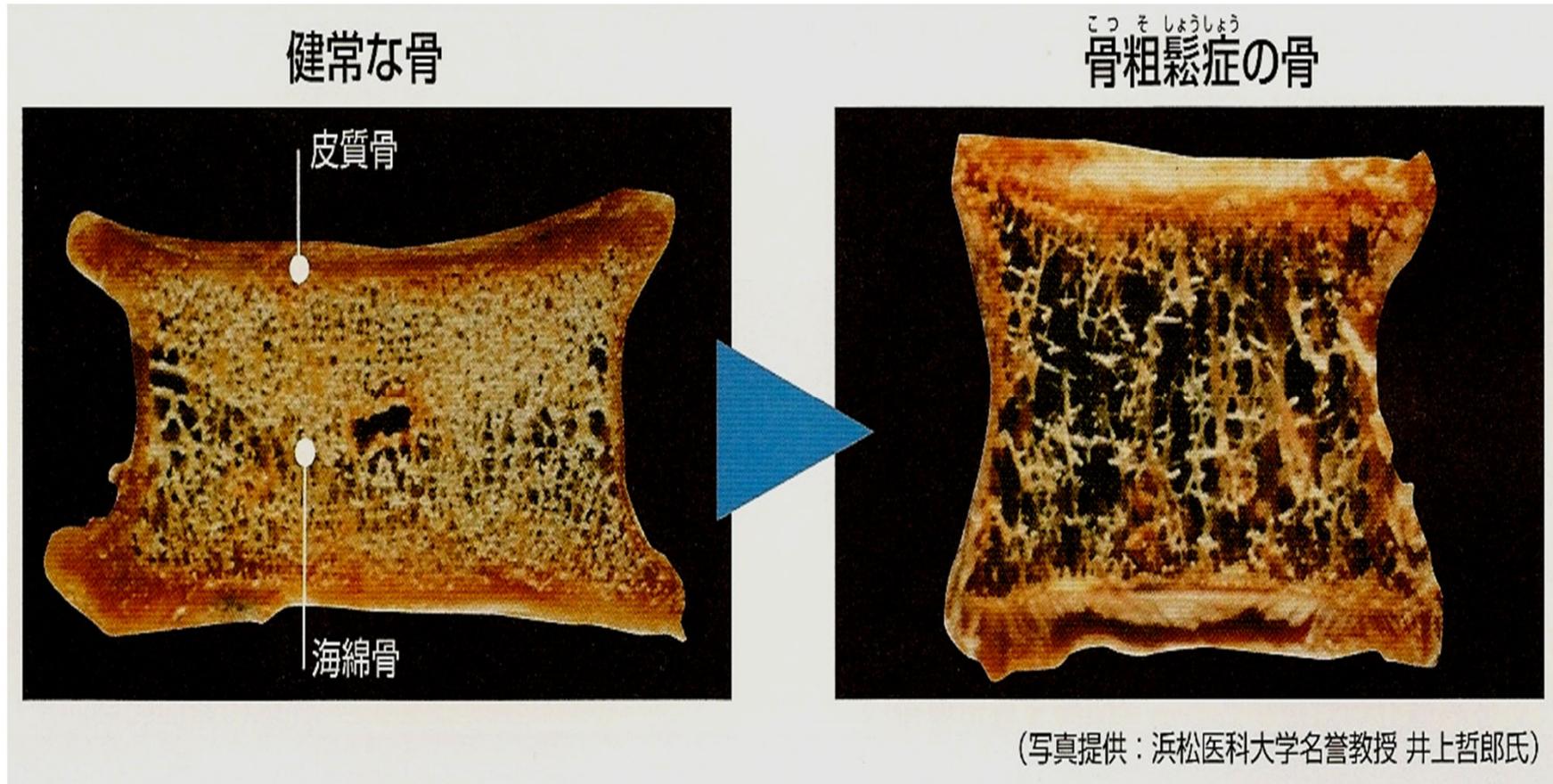
大人になってからでは遅い ！

思春期にどれだけ骨密度を
高めるかがポイント

NHKテレビ「首都圏ネットワーク」
(2012. 9. 18放送)
“骨粗しょう症 思春期に対策を”

我々の研究が取り上げられ紹介されました。大変分かりやすくまとめてありますので供覧ください。

骨粗鬆症とは



- ✓ 骨折
- ✓ 背骨が圧迫されてつぶれていく
- ✓ 背中が丸くなり、内臓が圧迫される
- ✓ 痛みのために、生活がしにくい

方法

【対象】豊島区立中学校（1年（H28～4校）2, 3年）

（8校：男子7,286名、女子7,148名）

小学校（4校） ジュニアサッカーチーム

【期間】 2010年（H22）9月～2018年（H30）10月

【項目】 ①骨密度測定

②生活習慣アンケート（記述式）

③新体カテスト（スポーツテスト）測定

骨密度測定機器と項目

- ・超音波骨密度測定装置を用い、踵骨の骨密度を臨床検査技師が測定
（豊島区学校医会が平成22年2台購入、平成28年度さらに2台購入し、4台を豊島区に寄贈）
- ・「スティフネス」→骨密度指標を算出
- ・「スティフネス同年齢比較」→各対象者の年齢、性別における健常日本人の平均スティフネス値と比較した割合（%）

スポーツテスト判定と骨密度の平均値を比較

* 男女ともスポーツテスト判定の良い群は骨密度が高く、特に男子ではスポーツテスト判定と骨密度は優位に相関を示す。

(男子のA, 女子のE判定が少ないため、AB・C・DE群で比較)

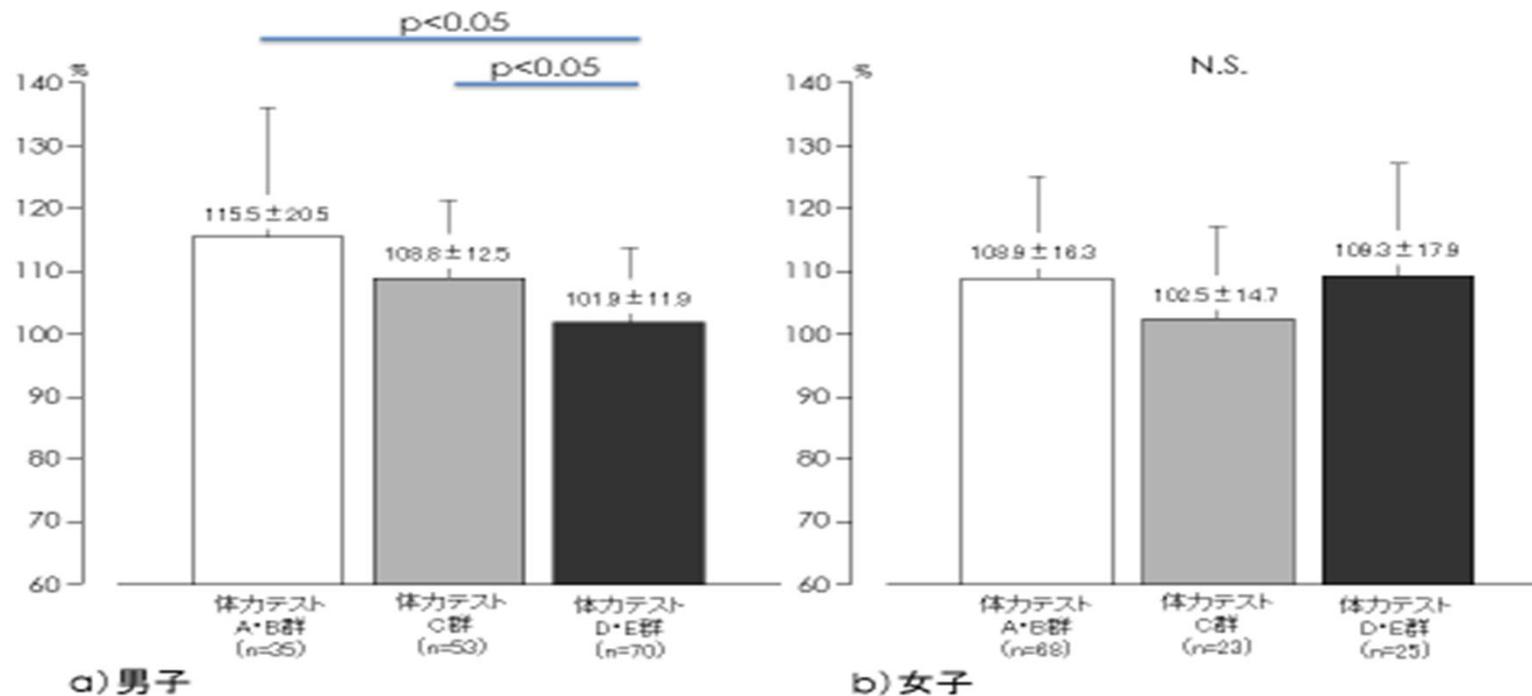
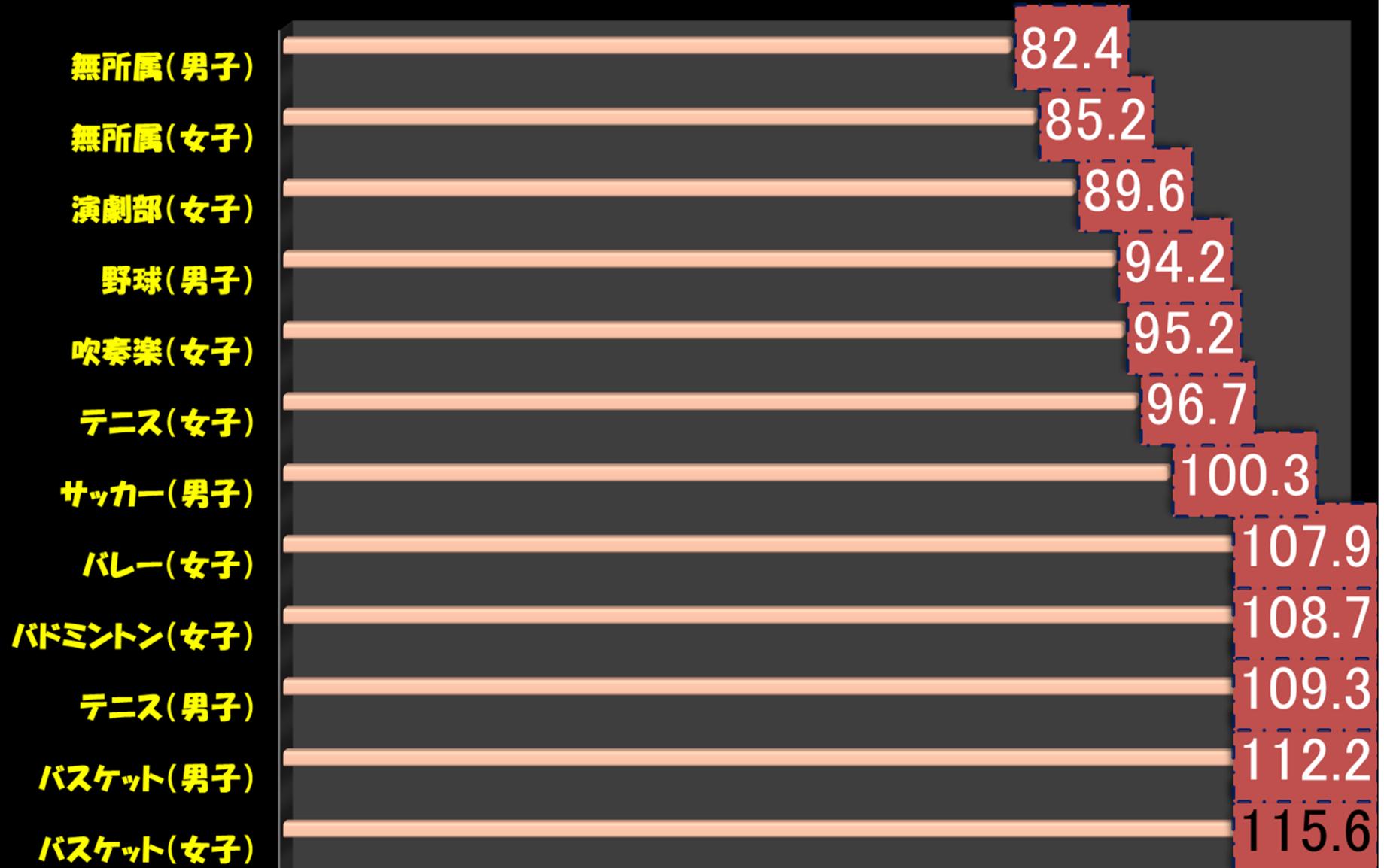


図 体カテストの評価 (A・B・C・D・E) 別にみた骨密度の平均値の比較

➡ 平均値で比較したところ、男子では、体カテストの結果が良い者の方が骨密度の平均値が高いことが確認できました。

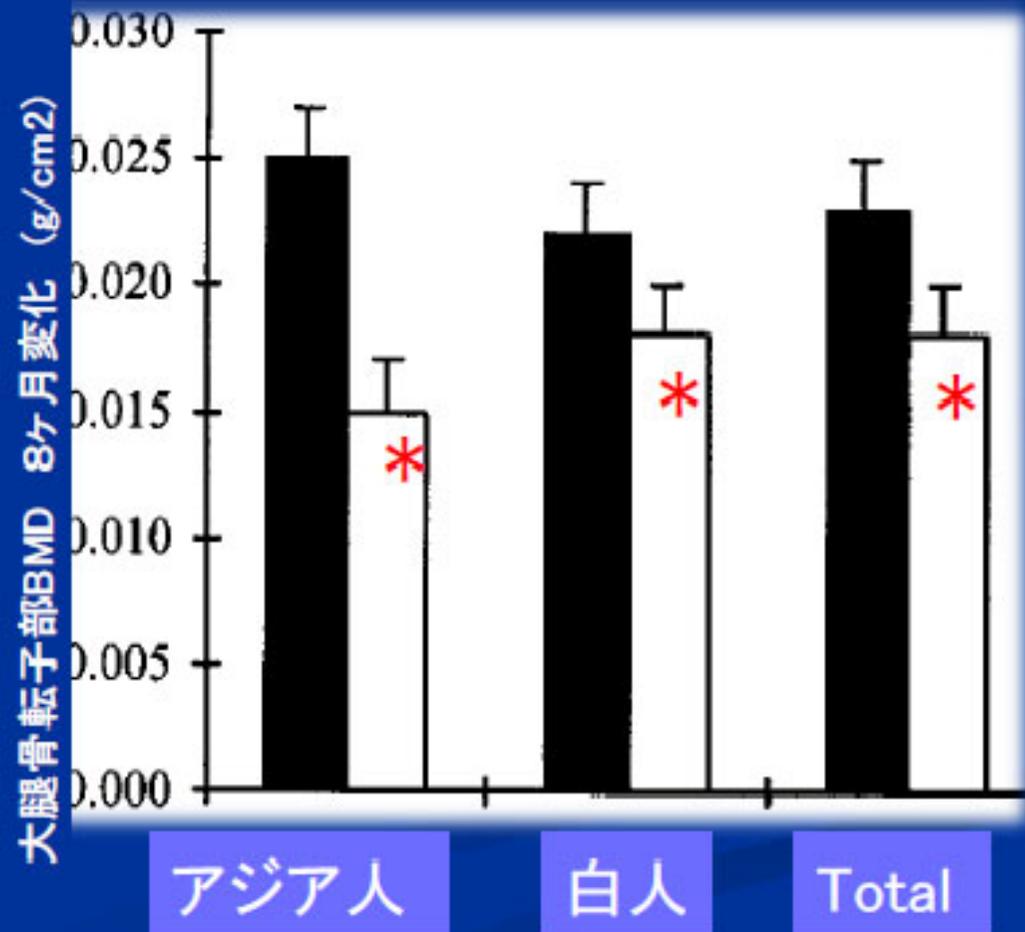
部活動別骨密度

数値はスティフネス

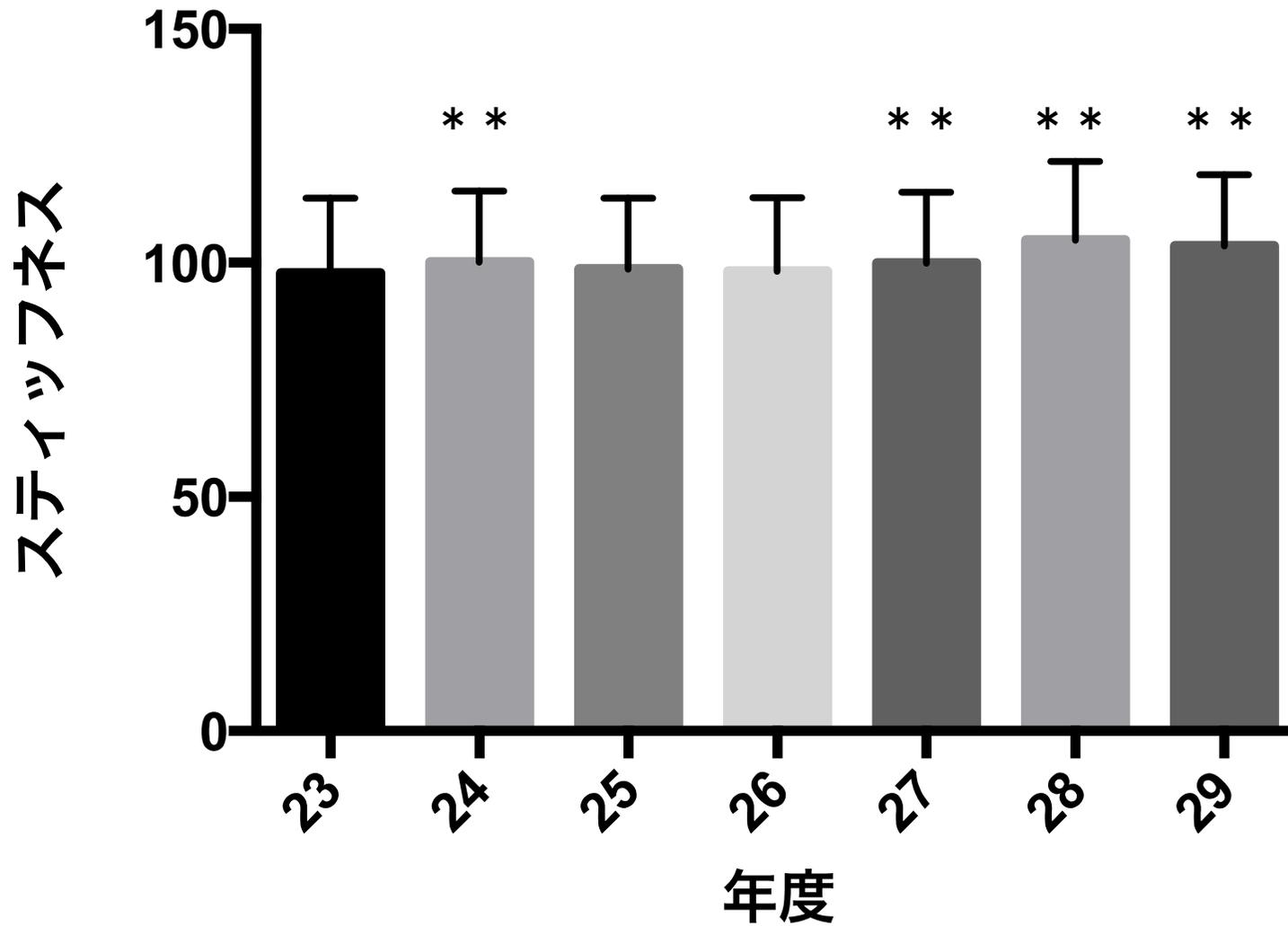


骨密度を増やすには運動！

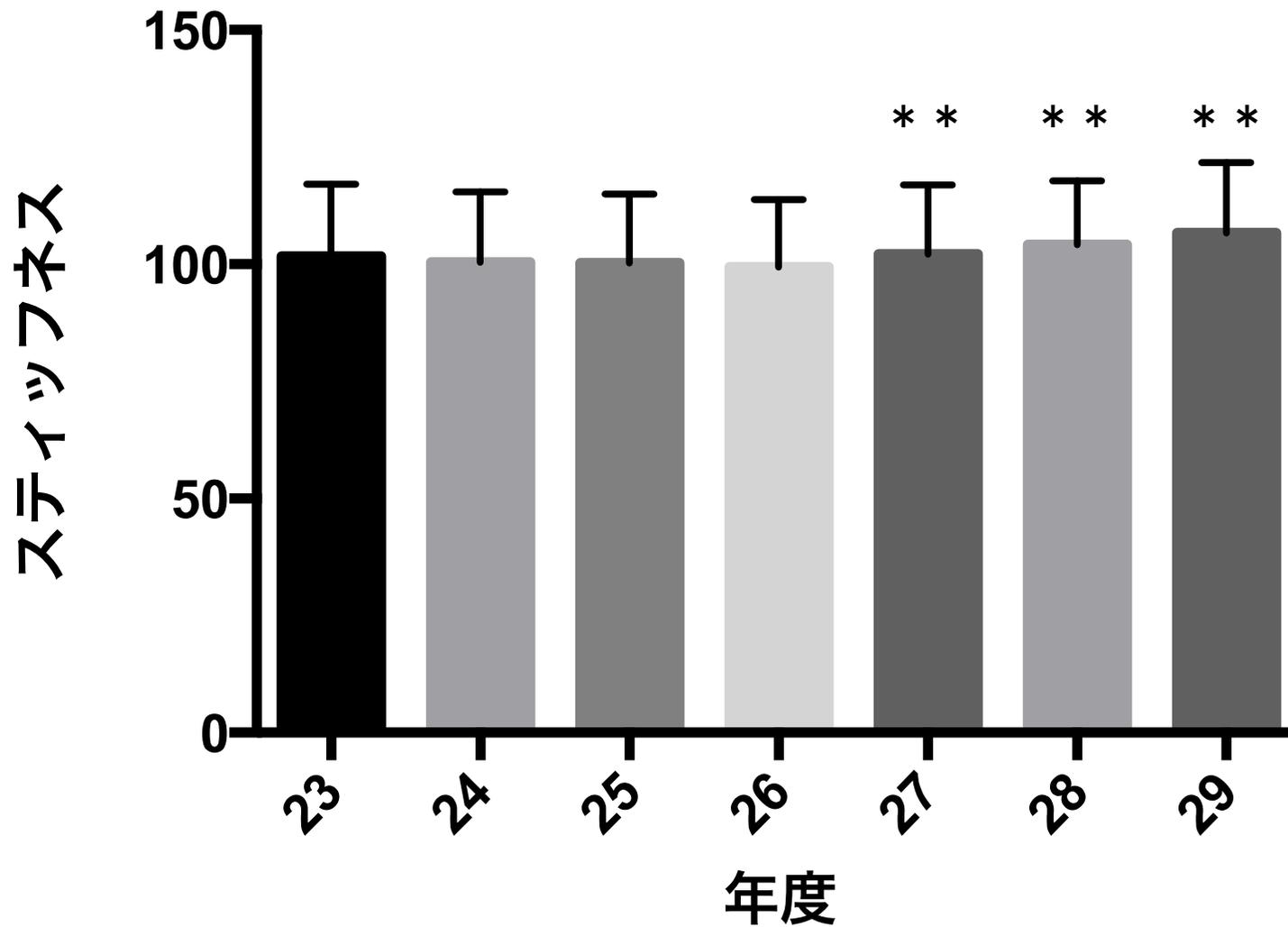
カナダのリッチモンドの小学校10校をランダムに、運動群とコントロール群に分けた。3、4年生を対象とした。運動群には8ヶ月間、週3回、ジャンプを中心とした運動をさせ、コントロール群は普通の体育の授業をさせた。



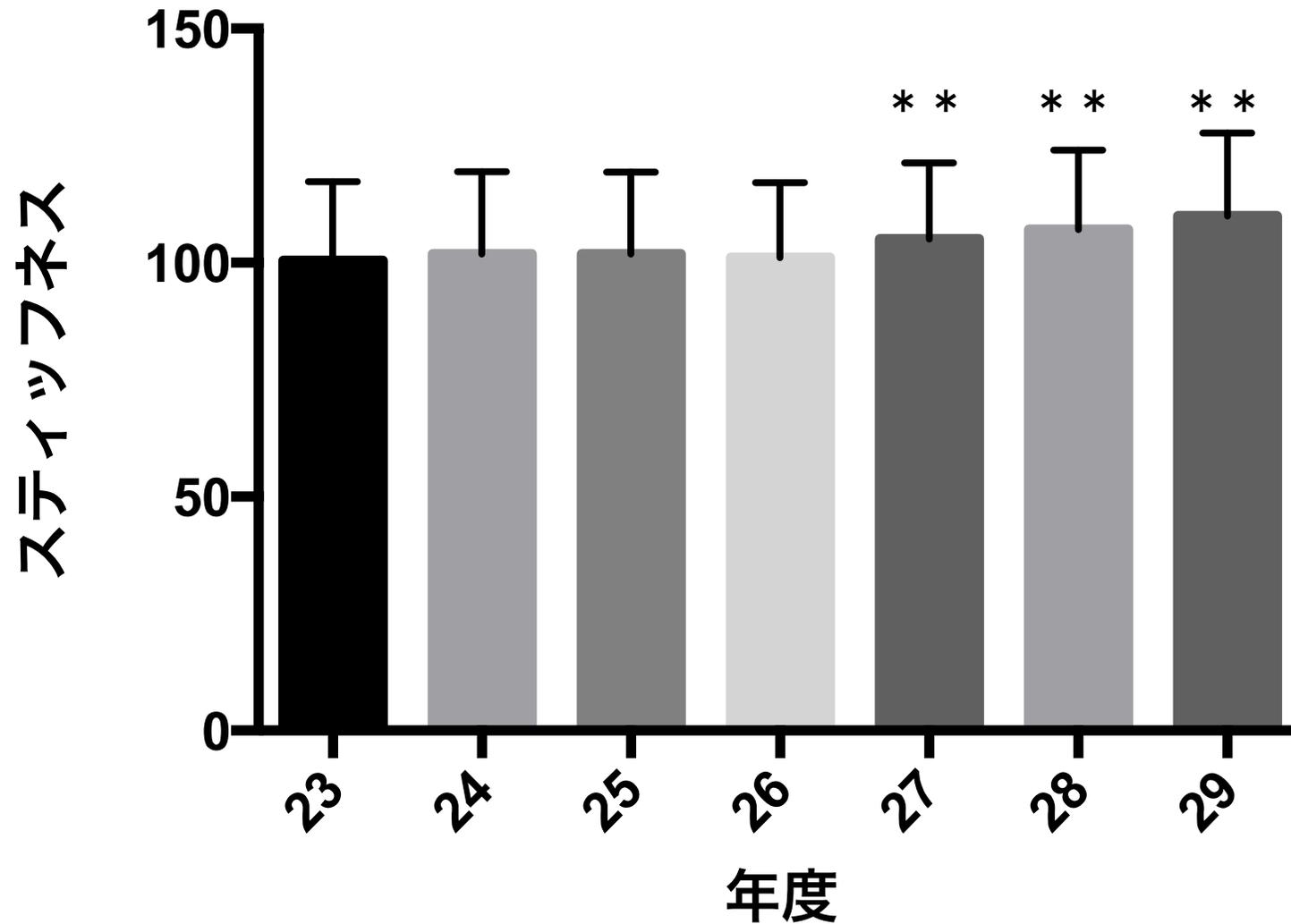
中2男子の7年間の骨密度推移



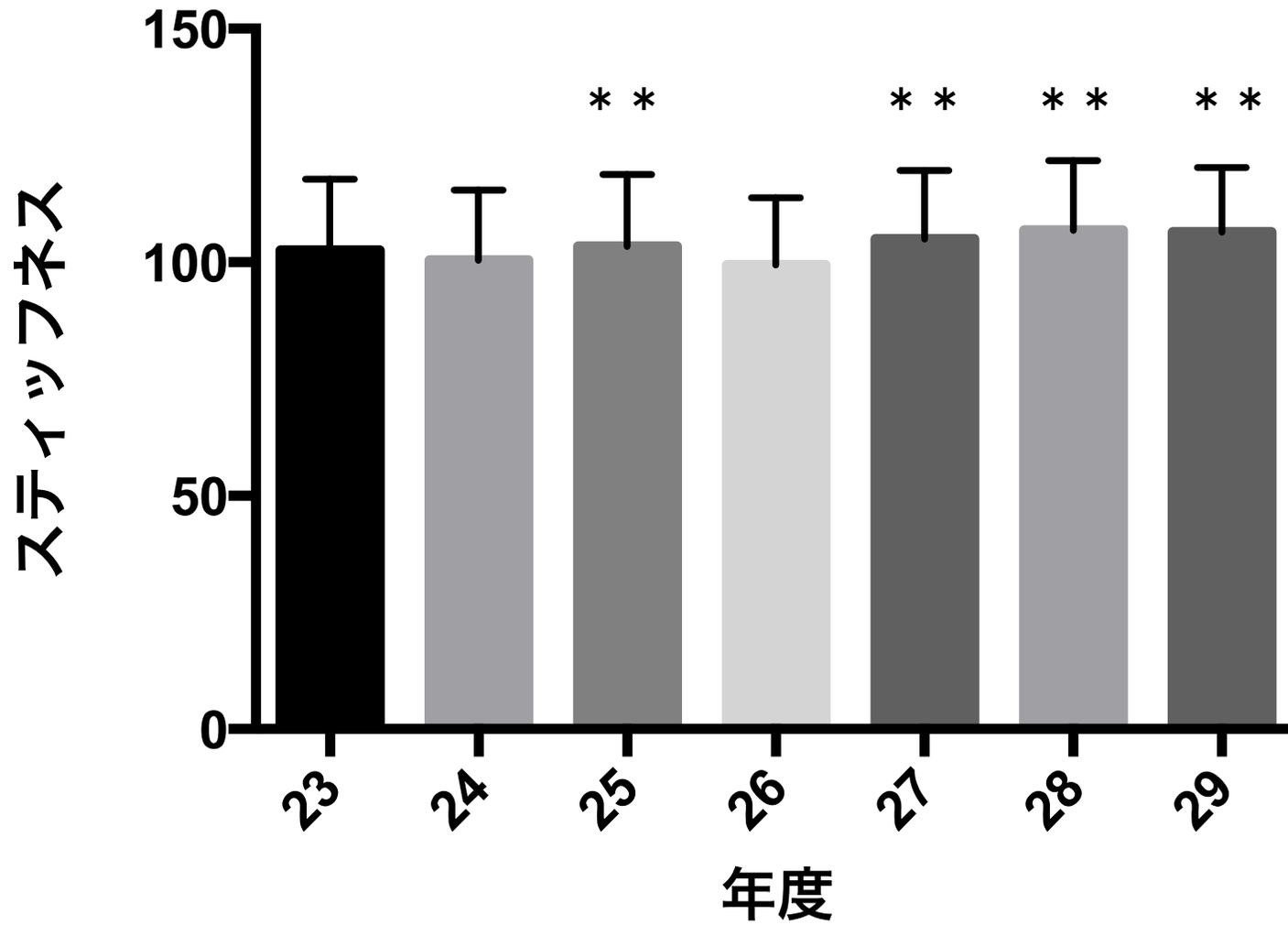
中2女子の7年間の骨密度推移



中3男子の7年間の骨密度推移

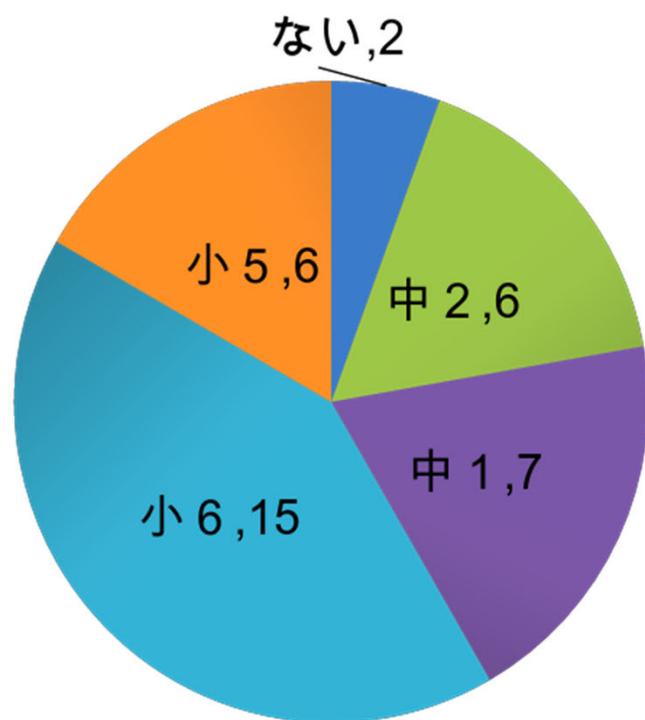


中3女子の7年間の骨密度推移

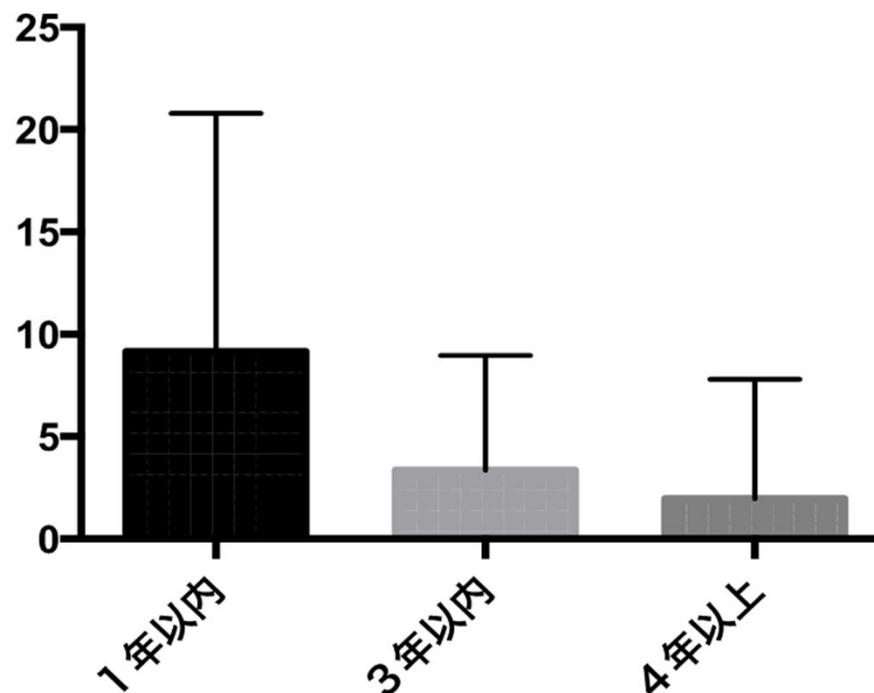


初潮があったのはいつですか？

(中学校 1 校女子) ($p < 0.05$)

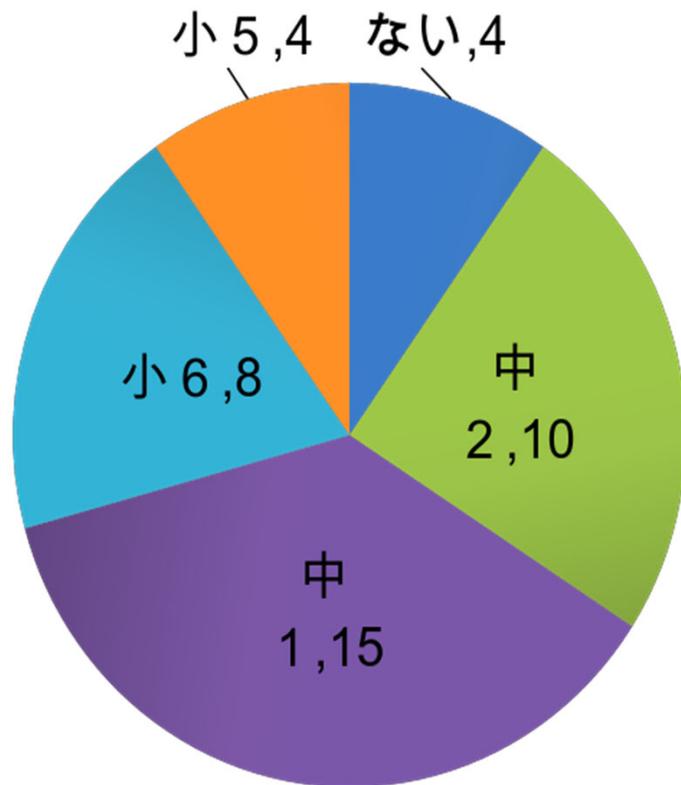


女子 初潮からの年数 増加率

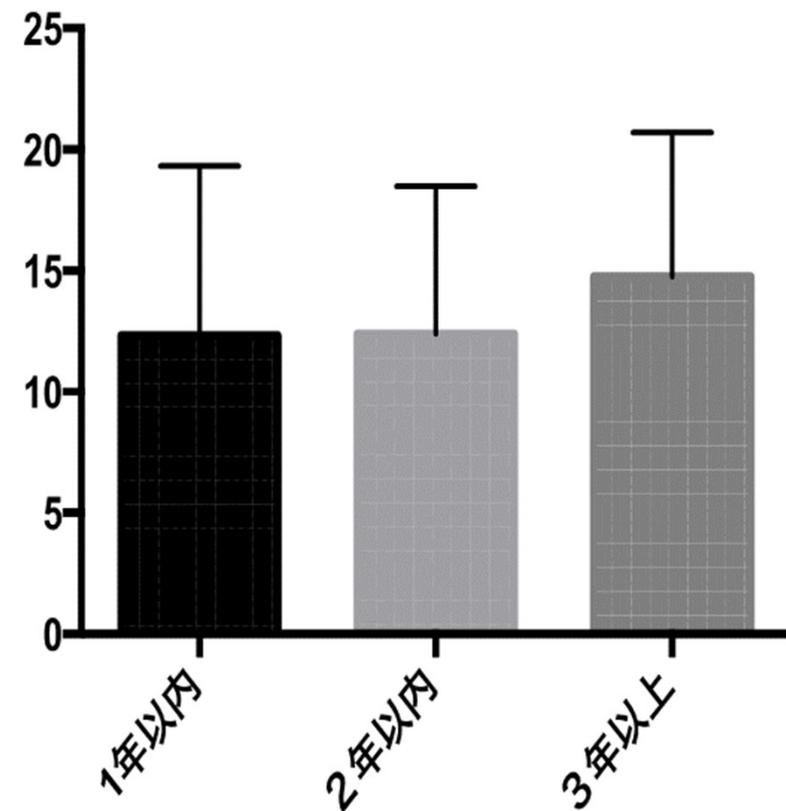


声変わりがあったのはいつですか？

(中学校 1校男子) (N. S)

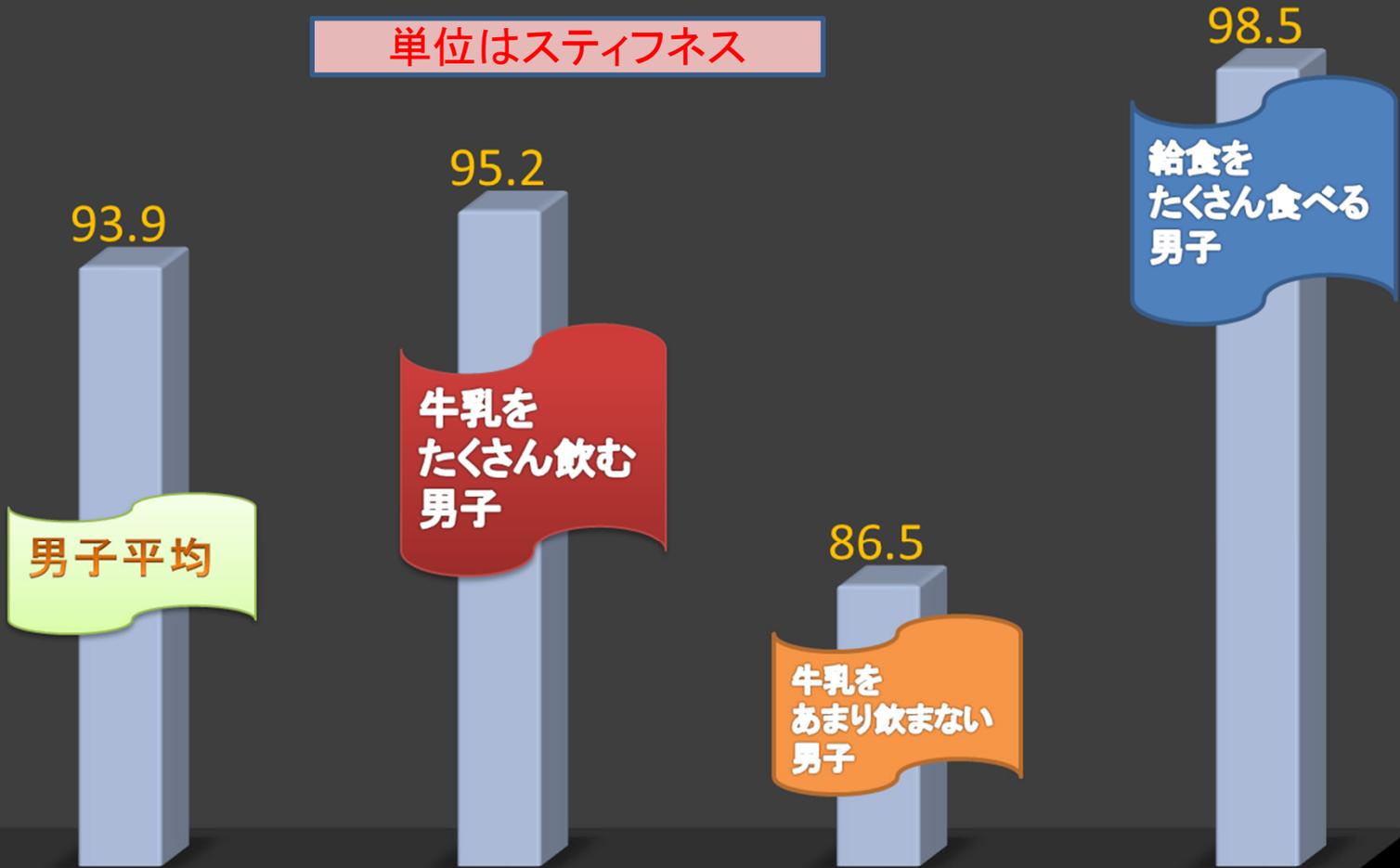


男子 声変わりからの年数 増加率

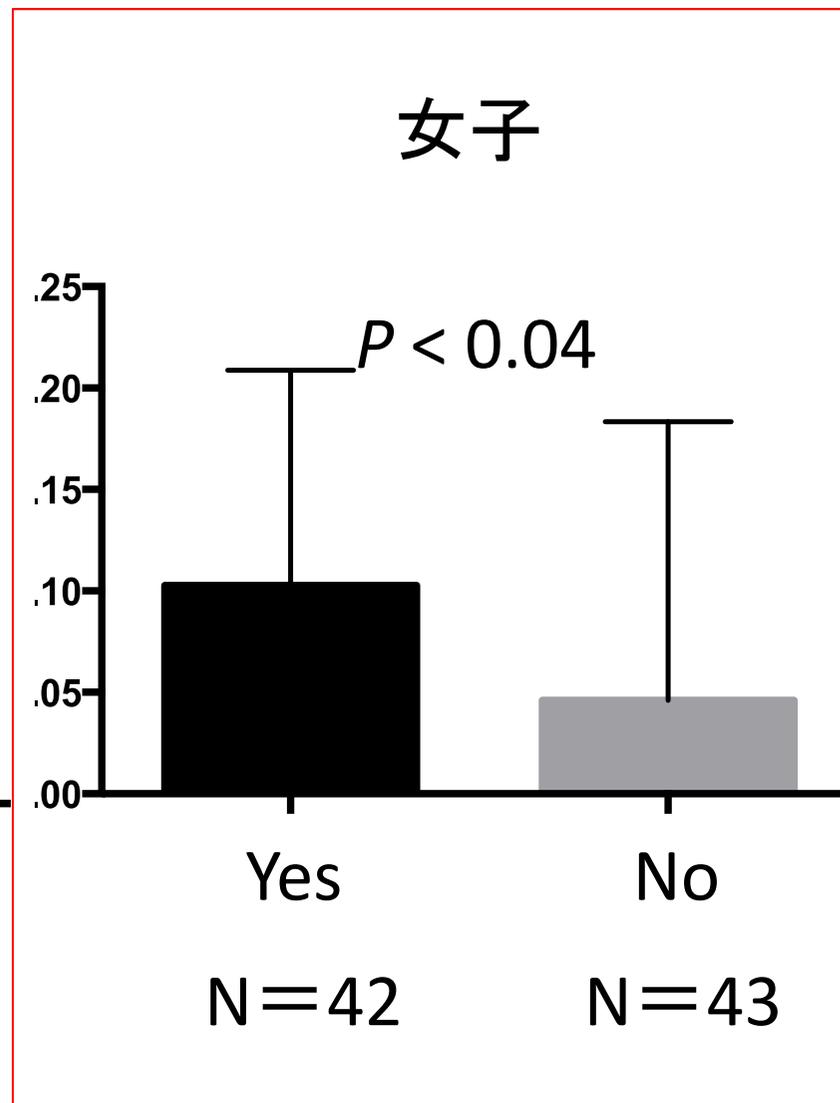
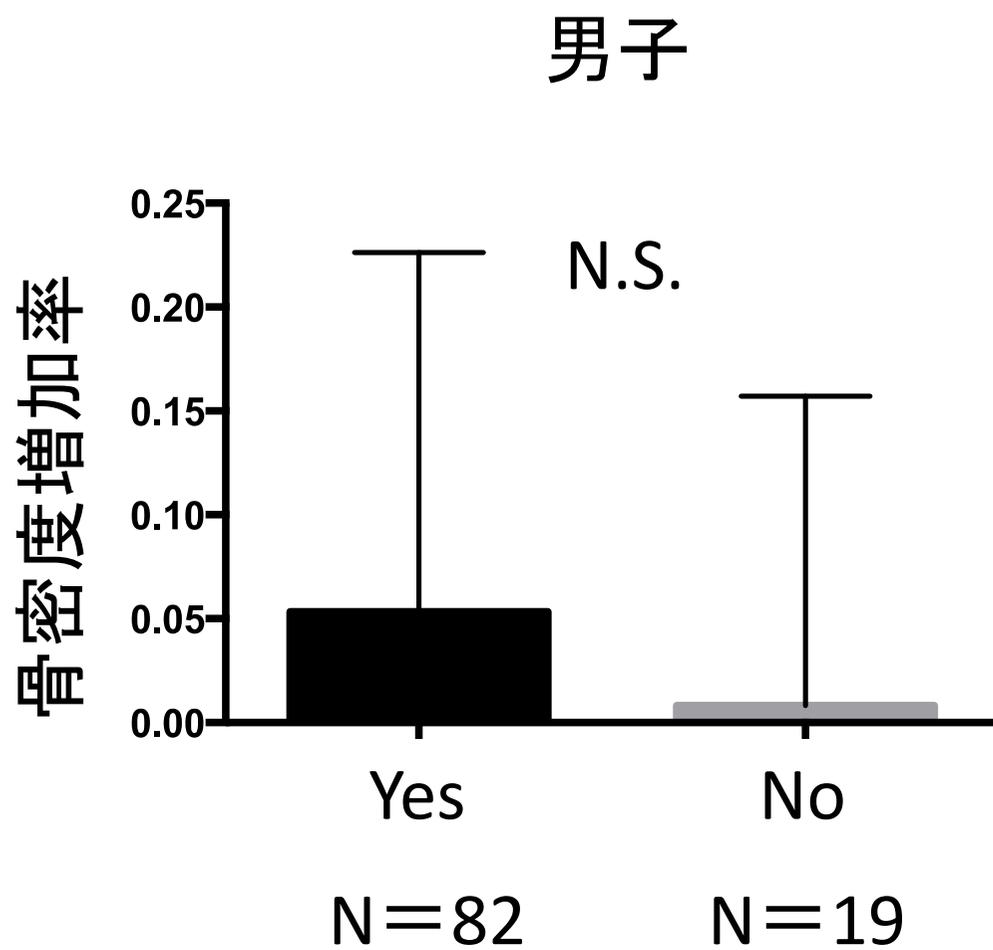


骨密度と給食(牛乳)摂取量の関係

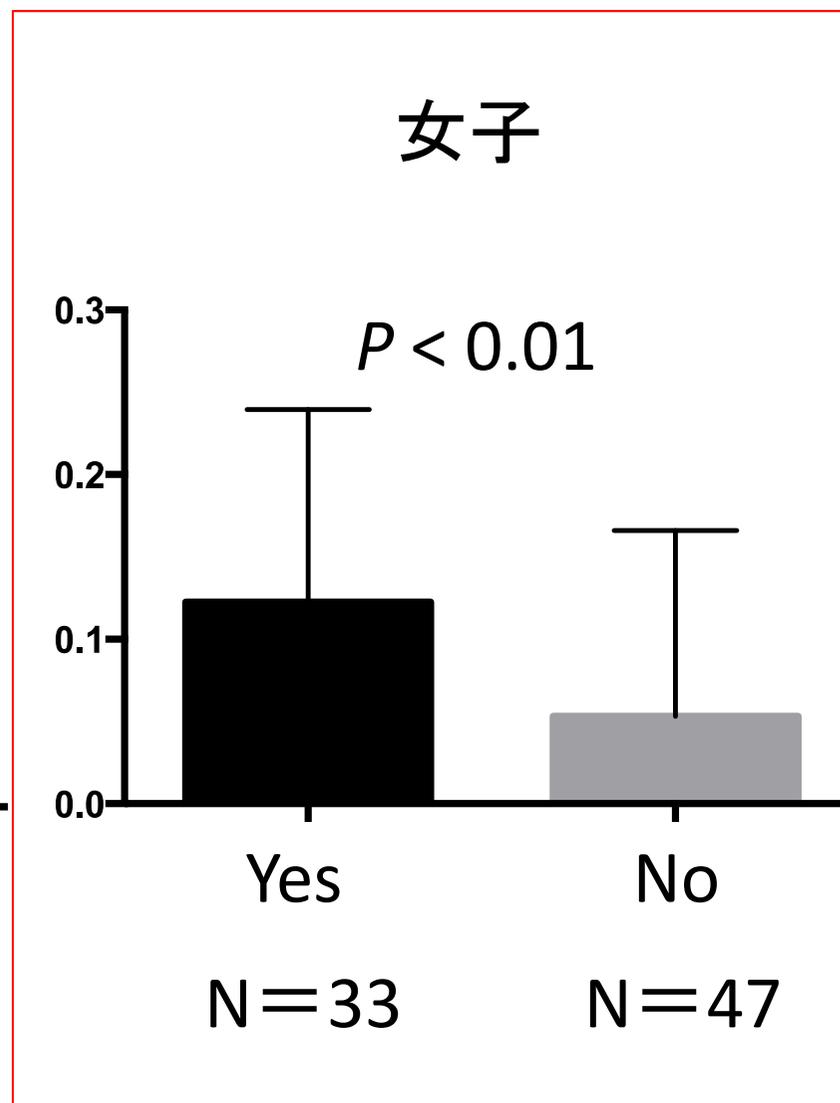
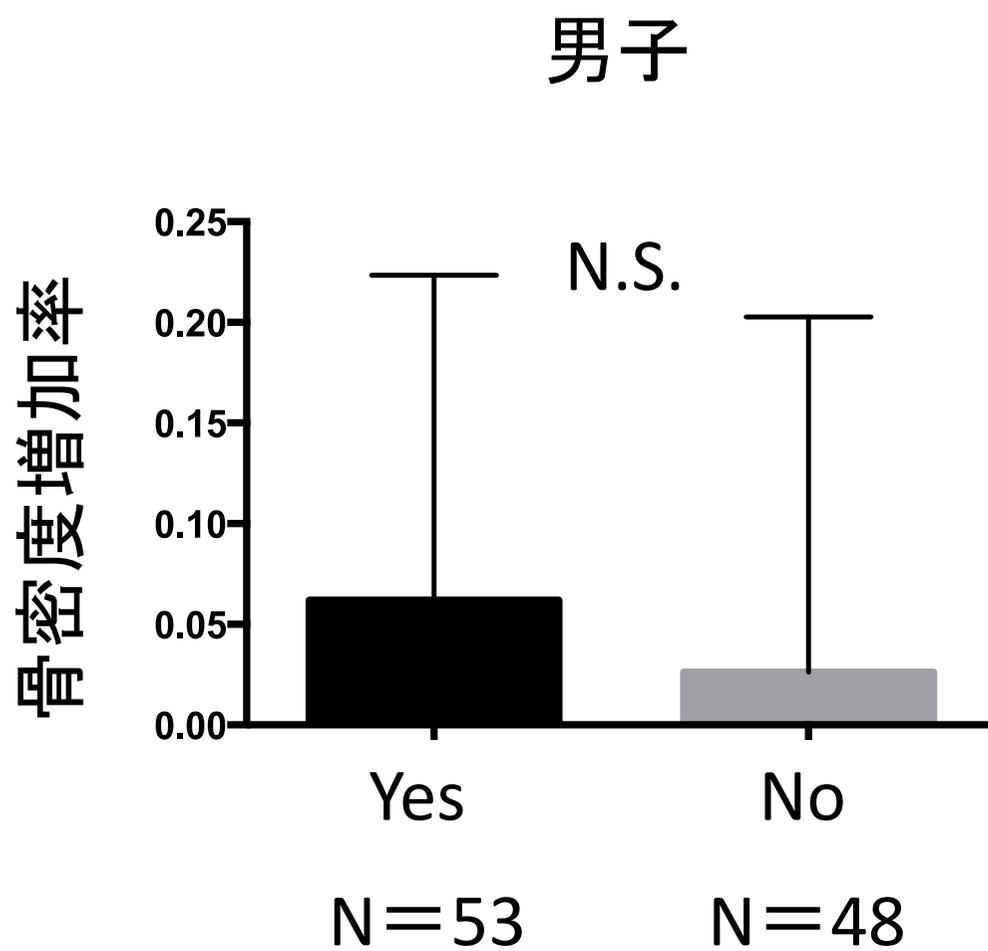
単位はスティフネス



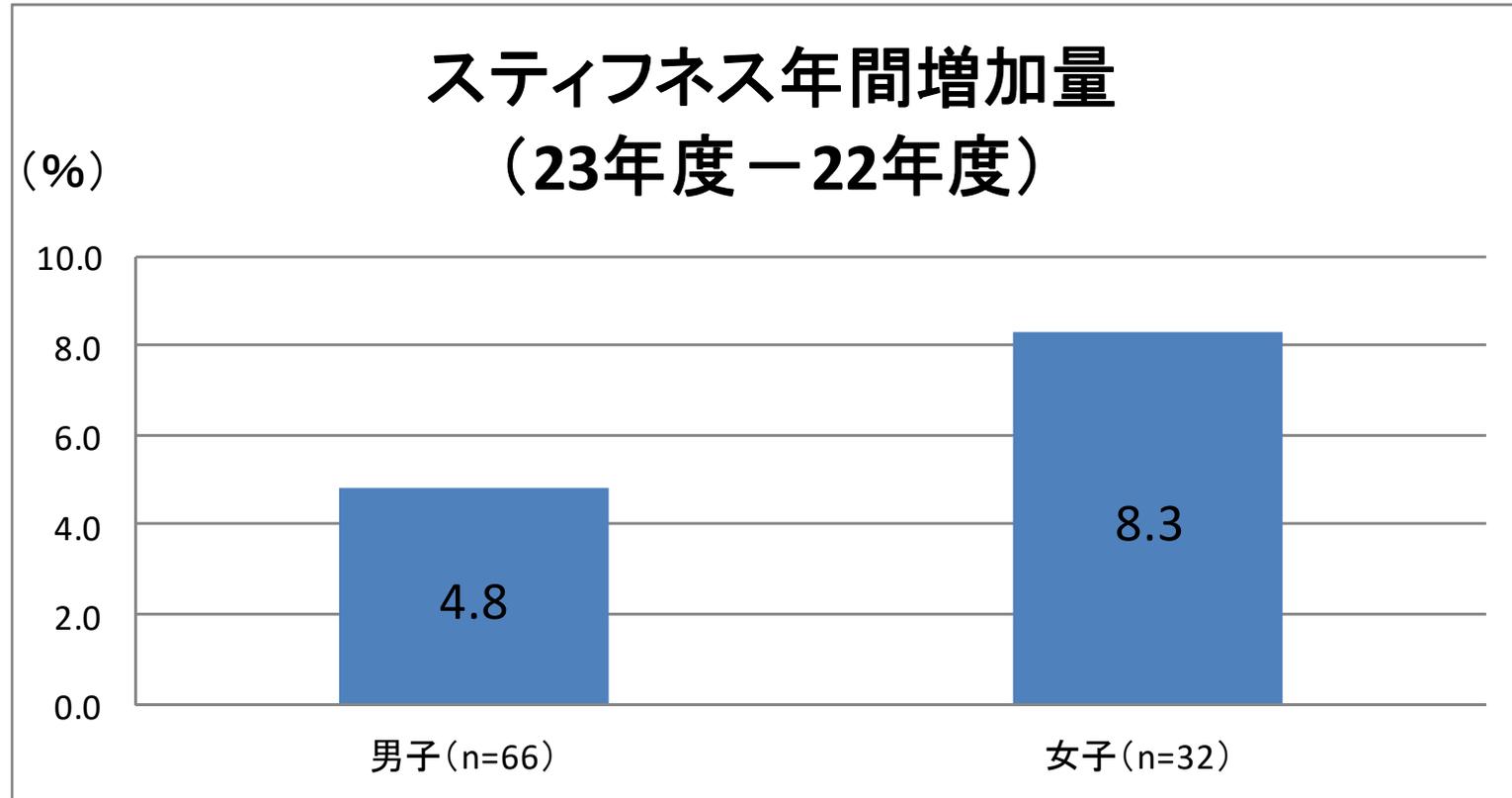
結果5: 給食で牛乳を毎日飲むか？



結果6: 給食以外に牛乳を飲むか？



スティフネス年間増加量



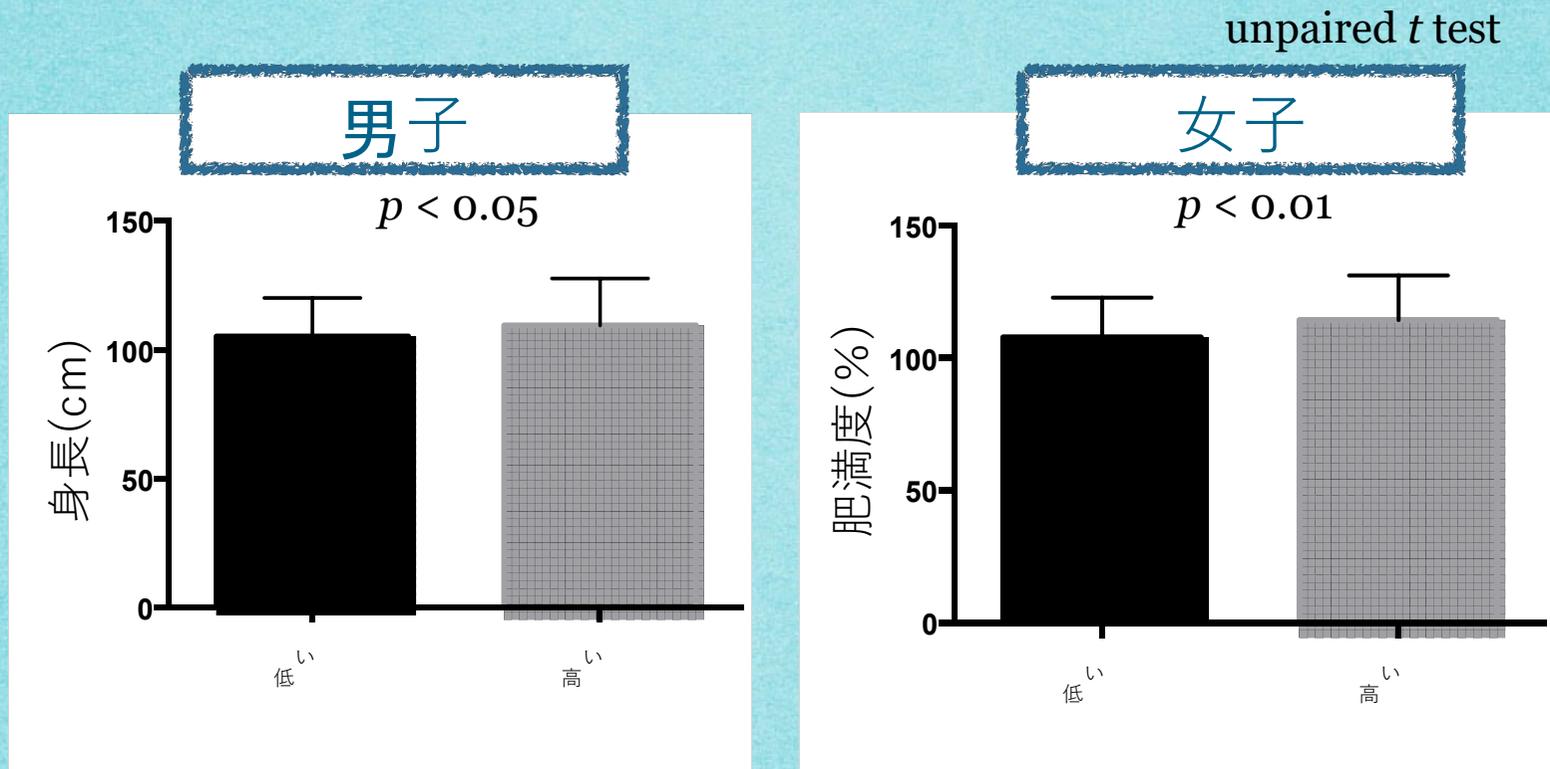
* 平成22年度と23年度の2回計測ができた生徒のデータ

＜スティフネス年間増加量＞は男子より女子で多い傾向が認められた。

＜年間増加量と生活習慣との関連＞

男子では不規則な睡眠、女子はテレビ視聴時間が長い生徒で年間増加量の低下傾向が認められた

骨密度と体格



男子は身長が高い群の骨密度が高く、
女子は肥満度が高い群の骨密度が高い

骨密度を上げる5つの秘訣！

- ①カルシウムをとる
- ②良質なたんぱく質をとる
- ③運動をする
- ④適度な日光に当たる
- ⑤十分な睡眠をとる

まごは(わ)やさしい

今と昔の

食の違い。

骨を強くするための
 食事について調べてみた
 ところ「昔はやさしい」と
 いう謎の言葉に出会った。
 調べるまでは、「カルシ
 ウムを多く摂って、定着さ
 せるためのビタミンDが必
 要だから日光に当たれば
 いいだろう。」
 ぐらいに思っ
 ていた。大好き
 なホワイトソース
 のシリアでも
 作ってみようか
 と考えていた。
 しかし意外な
 ことに、骨を強
 くするためにも、
 昔ながらの食
 事がいいという。



作ってみた。

- ポン酢あえ
- わかめ
- 小松菜
- みょうが
- ゴマ
- 納豆
- ねぎ
- たくあん
- 焼鮭
- 白飯
- なすと小松菜の漬物
- しいたけ煮
- みそ汁
- みそ、さといも、にぼし、にんじん、しいたけ
- 冷奴
- とうふ
- しらす
- 枝豆

その昔ながらの日本食のビ
 トが、「まごはやさしい」だったの
 だ。

おしえて
駒健君 7

VHS

駒^駐込中学校保健委員会

★「ジュニアアスリートの体づくりセミナー」

日時：6月7日(土)15:00～17:00

場所：豊島区医師会館4階講堂

- 同じ学年でも個人差が大きいジュニアアスリート期。この時期に、自分の体を知って、しっかり栄養をとることはとても大切です。
- 今回の「ジュニアアスリートの体づくりセミナー」ではプロサッカー選手の食や体格を学ぶとともに、ジュニアアスリート世代に知っておきたい体(心臓、筋肉、体重)や食のことを、自分のデータを確認しながら学びます。
- いつ、何を、どれだけ食べればジュニアアスリートとしてパフォーマンスを発揮できるか？なども、クイズ形式ワークも実施します。

受付スタート&身長・筋肉量測定(測定希望者のみ)

①「骨をきたえてじょうぶな体を作ろう」

—豊島区立小中学校の骨密度測定から見えること—

講師:豊島区学校医会会長 猪狩 和子 先生

②「ジュニアアスリートのからだづくりセミナー①」

知っておきたい心臓と自律神経のはたらきについて

講師:順天堂大学医学部小児科 准教授 高橋 健 先生

③「ジュニアアスリートのからだづくりセミナー②」

ジュニアアスリートの体と栄養

講師:順天堂大学大学院医学研究科 本田 由佳 先生

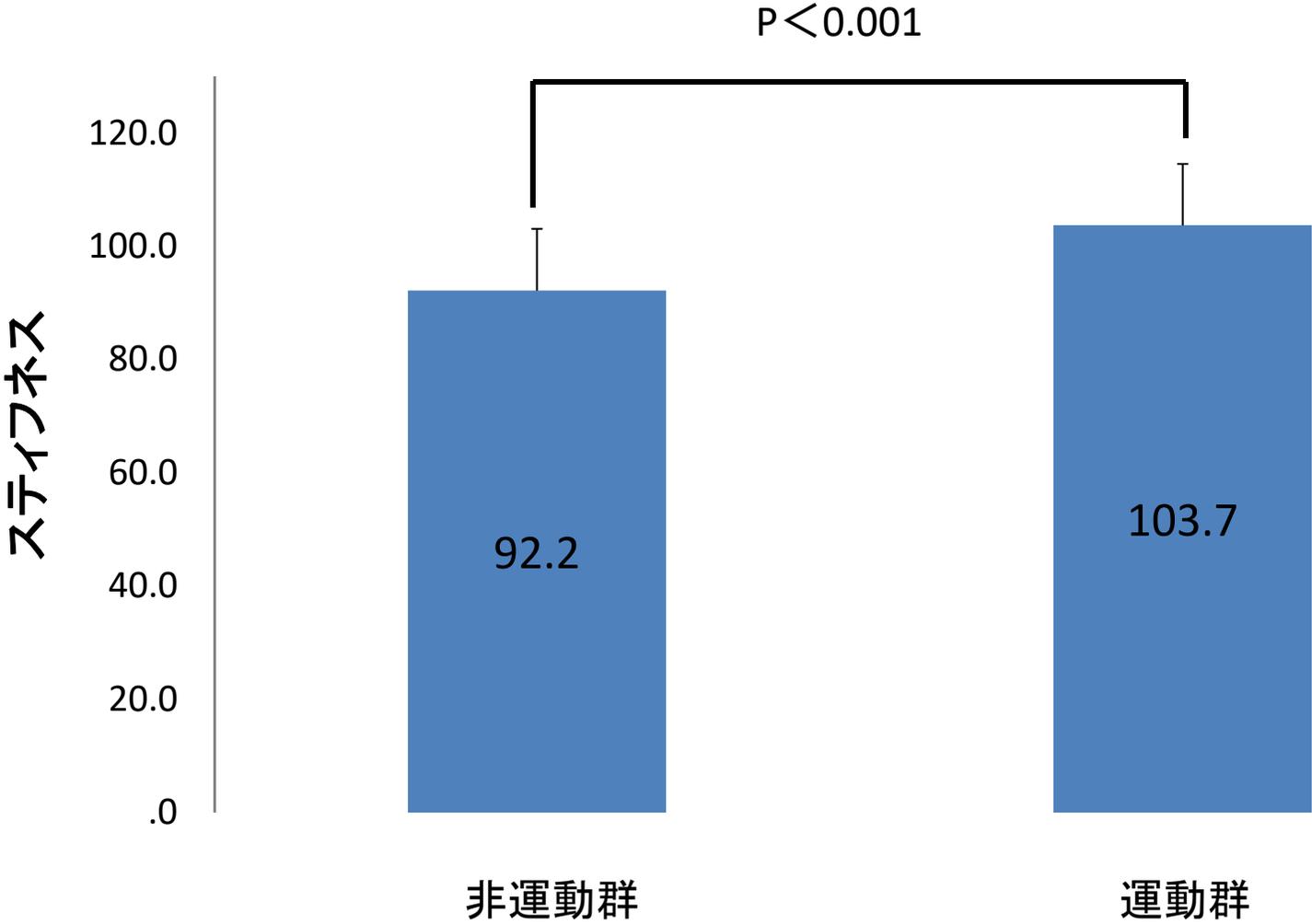
南池袋小学校での 骨密度・体組成測定



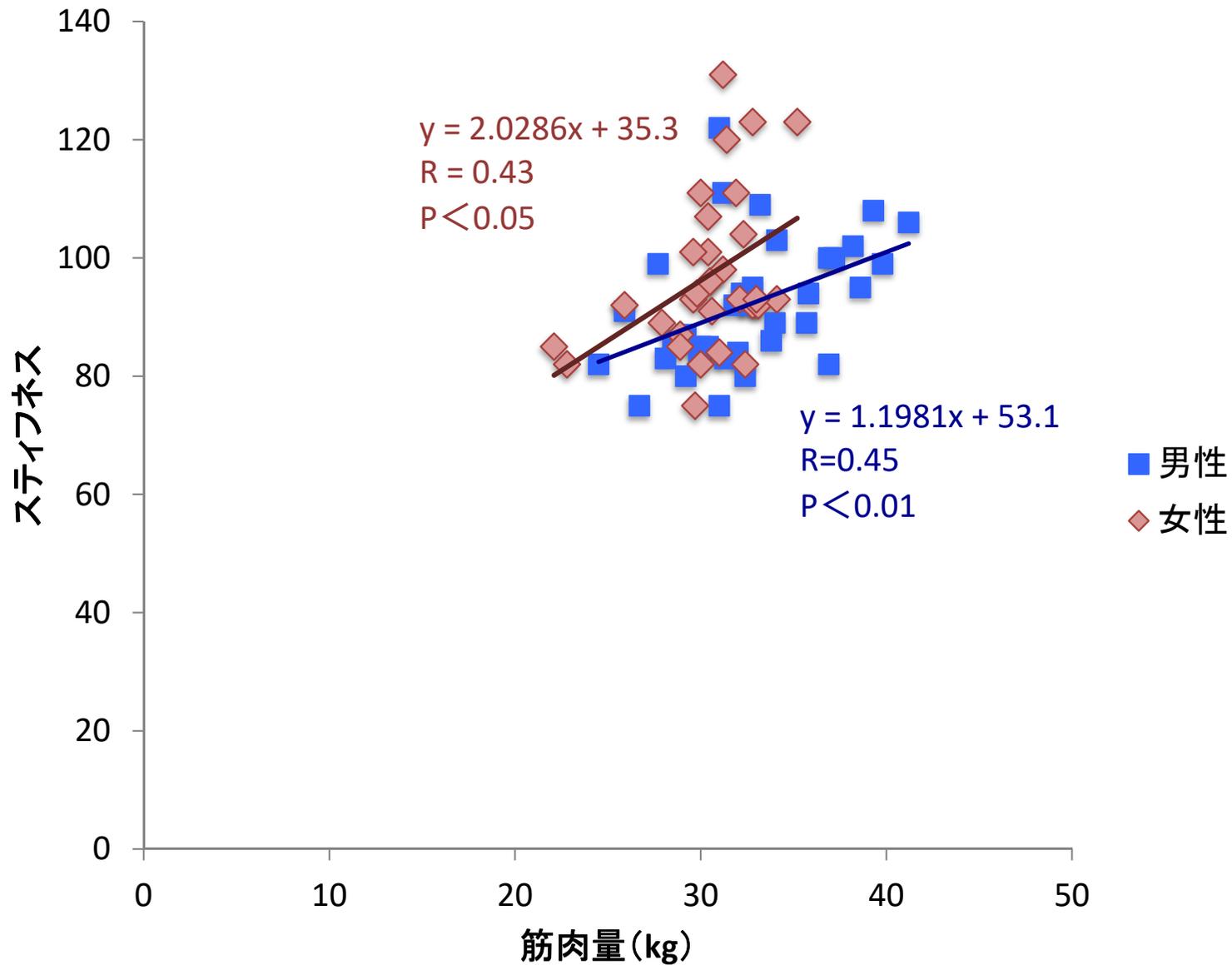
南池袋小学校 六年生
ほね 20才とのひかく

男子	女子
88.5%	105.8%

小学校6年生男子の 運動習慣と骨密度との関係



小学校6年生の筋肉量と骨との関係



南池袋小学校での骨密度測定

- 平坦な所で骨折する生徒が多く、校長先生と相談した結果、平成25年1月21日から3日間、5, 6年生で骨密度測定、全学年で筋肉、脂肪など体組成の測定と食生活、生活習慣のアンケート調査を実施した。その後、養護・給食教諭の栄養指導、生活指導(運動、睡眠)を行った。
- その後、平成23年度 8名→平成24年度 2人→平成25年度 現在まで0人 と骨折する人数が減っている。
- 骨密度はいろんな条件で変化しやすいが、骨密度測定をきっかけとして、食習慣や生活習慣のちょっとした意識改革で、骨折やけがを予防できると感じた。

生活習慣病のひとつ

がんのことを
もっと知ろう！

小学校6年生(保健体育)

無断複製・転載を禁じます。

南池袋小学校学校医

猪狩和子

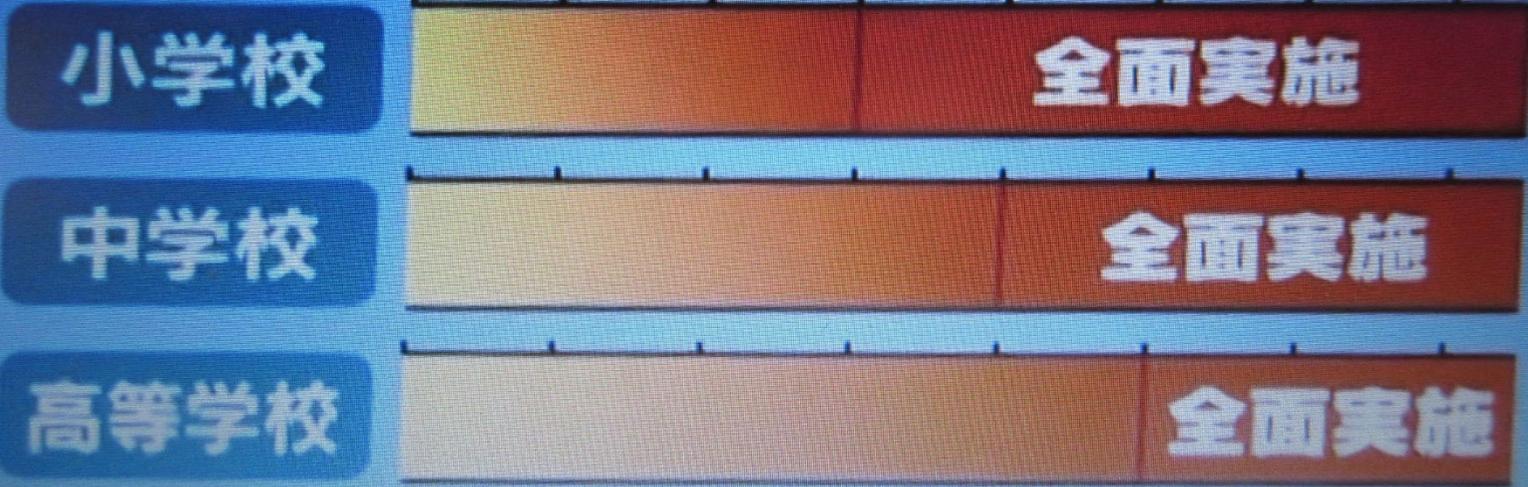


横浜

70%/30%

文部科学省のスケジュール(案)

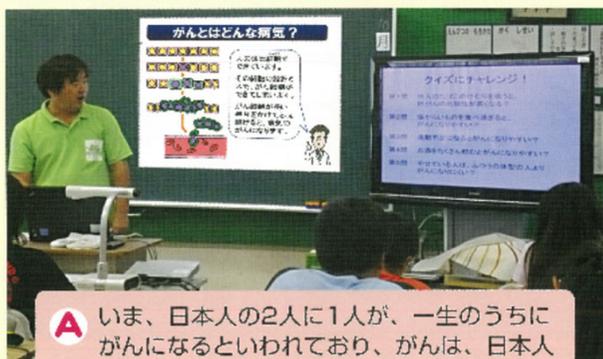
平成 29 30 31 32 33 34 35 36 (年度)



平成24年度から豊島区立小・中学校で

「がんに関する教育」 を行ないます。

Q なぜ、「がんに関する教育」なのでしょう？



A いま、日本人の2人に1人が、一生のうちが
がんになるといわれており、がんは、日本人
の死亡原因のトップとなっているからです。

取り組み目標

- 健康教育の一環として、がんの仕組みやがん
予防に関する正しい知識等を学びます。
- 児童・生徒の教育だけでなく、家族でがんの
予防について考え、家族全員が意識を高めら
れるようにします。

平成24年4月
豊島区教育委員会



「がんに関する教育」の主な内容は？

① 教育における視点

- がんに関する正しい知識の普及
- がん予防の対策
- 生活習慣の改善
- 食育の視点からの取組
- 早期発見、早期治療の大切さ
- 子宮頸がんなどの知識や対策
- いのちの大切さを学ぶ
- 親子で取り組むがん予防
- 生涯学習の視点

※成人のがんについての一般的な知識を学ぶもので、小児がんについて
学ぶものではありません。

② 実施する学年と学習のねらい

小学校 6年生 体育（保健）

病気の予防について理解できるようにする。

病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境がかかり
合って起こること。

(小学校学習指導要領 体育 第5学年及び第6学年 2 内容から)

中学校 3年生 保健体育（保健）

健康な生活と疾病の予防について理解できるようにする。

健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた食事、運動、
休養及び睡眠の調利のとれた生活を続ける必要があること。
また、食事の量や質の偏り、運動不足、休養や睡眠の不足な
どの生活習慣の乱れは生活習慣病などの要因となること。

(中学校学習指導要領 保健体育 第3学年 2 内容から)

正しい食生活、適度な運動の実施等の正しい生活習慣ががんを
予防するのに有効な手段であることを学び、特に小・中学生の
うちから、正しい生活習慣を身に付けられるようにします。

③ 学習教材の内容

厚生労働省の研究班作成の「小学校健康教育 生活習慣病のひとつ がんのことをもっと知ろう」を参考に、小学校・中学校それぞれ学習教材を作成いたしました。

「がんの知識について」 がんとはどんな病気か学習します。

がんとはどんな病気？

人の体は細胞でできています。その細胞の設計ミスで、がん細胞ができてしまいます。がん細胞が長い年月をかけて増えてくると、病気ががんになります。

小学校教材

がんとはどんな病気？

Q. 日本人に多いがんの種類を知っていますか？

日本人に多いがんの種類

胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮頸がん、前立腺がん

なかでも、大腸がん、乳がん(女性)など、欧米に多かったがんの種類が、最近増えてきました。これは、日本人の食生活や生活習慣が、変化してきたからだと考えられています。

中学校教材

「がんの予防について」 がんの予防方法について学習します。

がんを予防するためには？

- ① たばこはすわない
- ② 食事はかたよらず、バランスよく
- ③ 運動不足にならないように
- ④ 飲酒は適度に
- ⑤ 太りすぎない、やせすぎない
- ⑥ がん検診を受ける
- ⑦ ワクチン接種を受ける

小学校教材

たばこはすわない

たばこを吸って危険性が高くなるのは、肺がんだけ？

肺癌発症率の推移

肺がん以外にも、様々ながんになる危険性が高まります。心臓病、脳卒中などの危険性も高まります。

中学校教材

「地域の保健活動について」 「家族で話題にする」

⑥ がん検診を受ける

がんを早い段階で見つけることで、治療によって治せる可能性が、確実に高くなります。

豊島区のがん検診

がんの種類	
胃がん	
大腸がん	
肺がん	
子宮頸がん	
乳がん	
前立腺がん	

豊島区がん検診センター

※がん検診は、豊島区独自の体制で実施しています。

小・中学校共通教材

がんを予防するためには？

がんの予防のために自分ができることは何だろう？

1. 自分ができること
2. 家の人に対してできること

小・中学校共通教材

※監修 国立がん研究センター 片野田耕太 がん統計解析室 長
国立がん研究センター 助友 裕子 がん医療支援研究室 研究員
教材作成協力 (株) 電通パブリックリレーションズ (株) 全教団

豊島区のがん対策を知っていますか？

豊島区がん対策推進計画

～重点的に取り組む課題～

- 1 がん検診の推進
- 2 児童生徒へのがんに関する教育
- 3 喫煙による健康被害の予防
- 4 子宮頸がん予防ワクチン接種率の向上
- 5 がん地域医療連携の推進

豊島区では、「豊島区がん対策推進条例」を制定し、その具体的な施策の実現のため、「豊島区がん対策推進計画」を策定いたしました。本計画に基づき、学校における健康教育の一環として、児童・生徒ががんについて学ぶ機会を設け、成人してもがんの予防につながる健康的な生活を送ることができるよう、がんに関する正しい知識の普及を推進します。

「がんに関する教育」の教材



【プレゼンテーション教材】



【指導の手引き】(教師用)

「がんに関する教育」への期待は？

「がん予防」のための生活習慣に関心をもち、「がん」にならないからだづくりに取り組む

家庭でも話題に取り上げ、「がん検診」や「がん予防」などの情報を普及啓発する

生涯にわたって健康な体づくり 将来に向けた「がん」り患率の減少

お問い合わせ先 豊島区教育委員会教育指導課 03-3981-1146

南池袋小学校土曜公開授業 平成30年9月8日



がんとはどんな病気？

Q. 日本人が一生のうちがんになる確率は？

一生では
54%



一生では
41%



情報提供：国立がん研究センターがん対策情報センター

いま、**日本人の2人に1人**が、
一生のうちがんに*なるといわれています。*

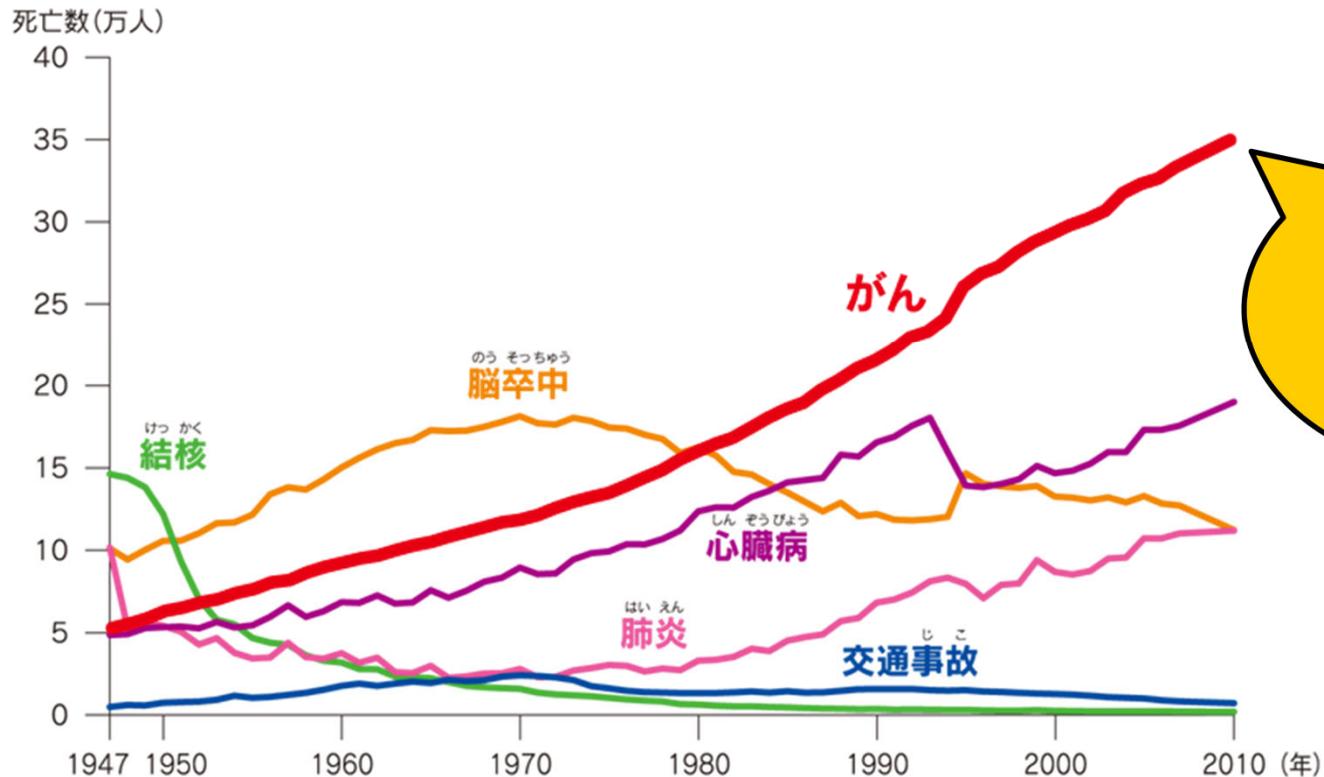


がんとはどんな病気？

「がん」は、からだの中で、^{いじょう}異常な細胞がふえて
しまう病気で、日本人の死亡原因の第1位です。



日本人の死亡原因の変化



がんで亡くなる
人がどんどん
ふえているね

情報提供:厚生労働省「平成23年人口動態調査」

知っておきたい
『がん』の話

がんに関する数字

- **がんになる** **101万人** (2016年予測)

男性57.6万人 女性43.4万人

- **一生のうちにがんになる** **男性63%、女性47%**

⇒ 男性の3人に2人、女性の2人に1人はがんになる

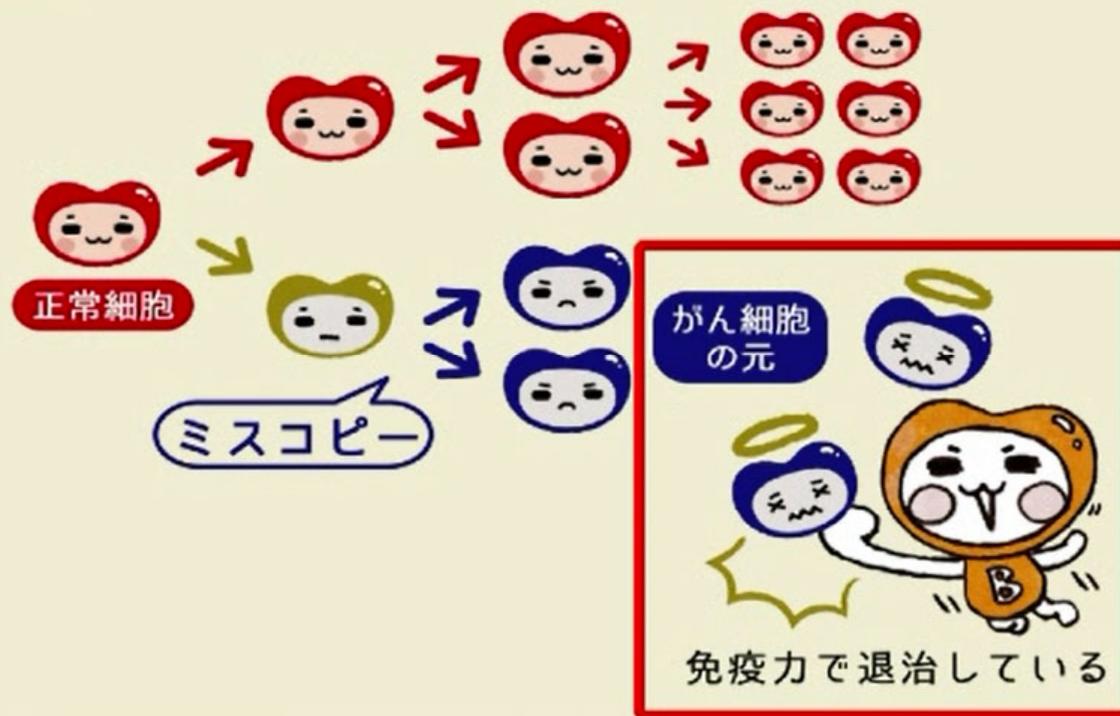
- **がんで死亡する** **37万4000人** (2016年予測)

⇒ 日本人の3人に1人が、がんで死亡する

3人に2人程度は治っている

知っておきたい
『がん』の話

がんは人の細胞から生まれる



知っておきたい
『がん』の話

5年生存率 (早期のがん)

胃がん	大腸がん	乳がん	肺がん
96.0%	95.8%	98.2%	77.2%

国立がん研究センターがん対策情報センター 2003-2005年診断例データより作成

がんを予防するためには？

- ① たばこはすわない
- ② 食事はかたよらず、バランスよく
- ③ 運動不足にならないように
- ④ 飲酒は^{てきど}適度に
- ⑤ 太りすぎない、やせすぎない
- ⑥ がん^{けんしん}検診を受ける
- ⑦ ワクチン^{せっしゅ}接種を受ける



知っておきたい
『がん』の話

タバコの害は、吸っている人だけじゃなくて…

受動喫煙と病気の関係

肺がん	死亡率	1.19倍
狭心症 心筋梗塞	死亡率	1.25倍

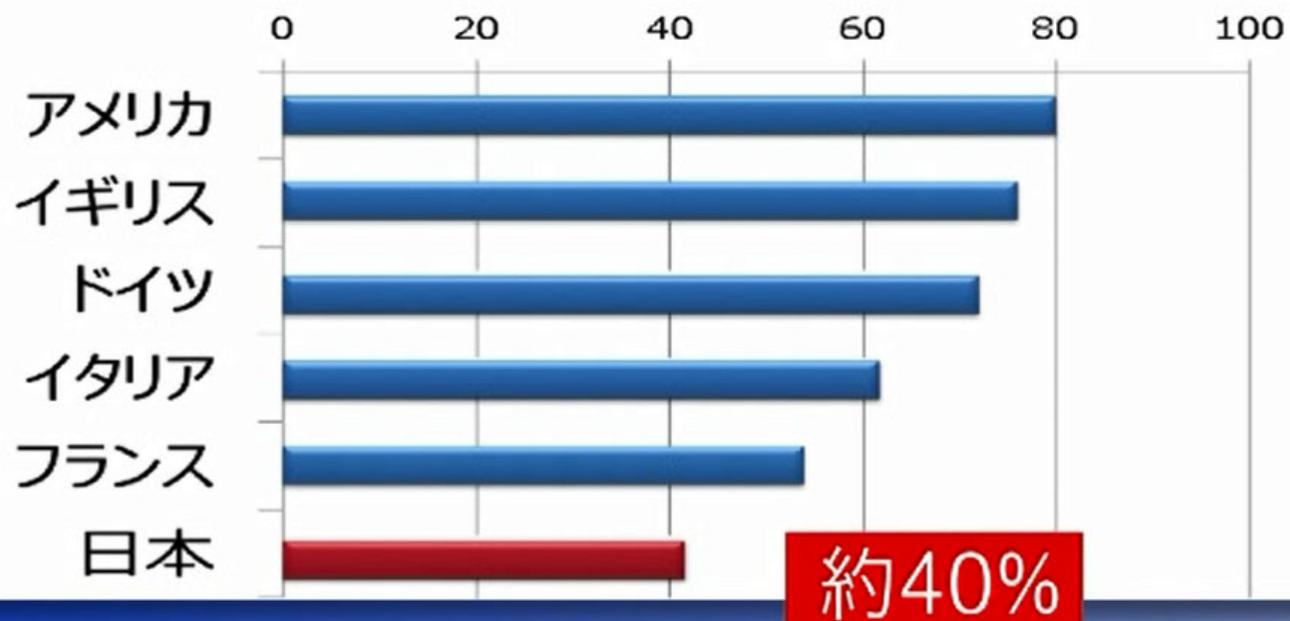
喫煙が赤ちゃんに与える影響

		非喫煙妊婦	1日11本以上 喫煙する妊婦
身長	男児	49.3cm	48.4cm
	女児	48.8cm	48.2cm
体重	男児	3.10kg	2.97kg
	女児	3.02kg	2.90kg

日本医師会ホームページから引用

知っておきたい
『がん』の話

世界の乳がん検診受診率



知っておきたい
『がん』の話

『がん』と診断されて・・・

- 告知の後、コーヒーを飲んだら、味がしなかった。
あまりのショックで。
- 3か月間だれにも言えませんでした。
いつも一人で病院に行き、大泣きしながら帰りました。

終末期の患者さんが望むこと

Miyashita M, et al: Ann Oncol. 18: 1090-1097, 2007

痛くないようにして欲しい

家にいたい

明日は少し良くなるって思いたい

家族が元気でいて欲しい

子どもと一緒にいたい

自分のことは自分でしたい

人に気兼ねしないで過ごしたい

悔いを残したくない

自然な形で最期を迎えたい

残された時間を知っておきたい

普段と同じように毎日を過ごしたい

弱った姿を人に見せたくない

誰かの役に立っていると感じたい

1:08:32



54

1:13:39



考えてみましょう！

もしも、身近な人ががんになったら、
その人のために、自分はどんなことを
してあげられるでしょうか？



第1回 がん教育講演会

いのちの授業 講演会&コンサート

「かけがえのない自分や家族やみんなの命について考えてみよう！
「がん」って何？ がんになっても元気に生きられるの？
がんや病気をりこえて元気になるためには？
みんないっしょに手をつないで元気になろう！」

日時 平成30年7月14日(土) 午後2時～5時
場所 豊島区役所 センタースクエア
主催 豊島区医師会 豊島区学校医会 豊島区教育委員会
対象 小中学生、保護者、教職員、区民、学校区、医療関係者

第1部 講演会

「豊島区立小中学校におけるがん教育の取り組み」
豊島区医師会学校医部副委員長 猪狩和子
「がんになっても今は元気、そして、今、思うこと、考えること」
明豊中学校校長 小林豊茂先生
「大切な人の命の灯火を支えるために ～My death, My Life～」
慶応義塾大学 看護医療学部4年 李紀慧



第2部 元気になるためのコンサート

バリトン歌手 村澤健一
ソプラノ歌手 東京音大准教授 緑川まり
合唱指導ピアノ伴奏 緑川るみ
都立大塚病院やすらぎ合唱団 緑の会



コンサートプログラム
 私たちの行進
 夏の思い出
 心の陰(クン)
 ユー・レイズ・ミー・アップ(マリ)
 ライオンキングより愛を感じて(クン)
 オー・ホーリー・ナイト(マリ)
 花は咲く
 翼をください など(順不同)

豊島区役所での村澤健一さんのトークや歌を聞きながら、いのちについて考え、大きな声で歌いましょう！

参加者
340名

アンケートに
寄せられた感想
をご覧ください

“とても感動した！
元気をもらった”

“がん教育の
必要性を痛感した”

小林豊茂
昭和36年豊島区生まれ。大学卒業後、東京都中学校社会科教員となり、江戸川区、北区で教諭として、その後、葛飾区教育委員会、東久留米市教育委員会教育行政に携わる。平成21年4月、豊島区立千川中学校に校長として着任。平成26年4月からは豊島区立明豊中学校で校長を務める。平成28年夏に健康診断で、ステージIIの肺がんが見つかる。教師・校長ががん罹り治療が功を奏し、現在も元気に校長として「がん教育」推進に尽力している。

李紀慧
1994年神奈川県横浜生まれ。大学1年時に子どもの居場所作りを目的とする学生団体「My Own Place」成長に力を注ぎ、活動は読売新聞・TBSラジオ等様々なメディアに取り上げられ講演活動も行なっている。
自身が中絶の時に母親ががん宣告された。15歳の時に他界。2017年11月より自身の経験に基づいたDeath Education「がん教育を始め、思春期時代に自分が聞きたかった話を中学生に届ける」。「今日の講演が皆様にとって、きっかけとなる目になれれば嬉しいです。」

村澤健一
東京藝術大学音楽学部声楽科卒業。在学中より熱大メサイアソリスト、NHK交響楽団特別演奏会のソリストなどを任せられる。葛西城安之氏の勧めでミラノに留学。数々の音楽祭や劇場で演奏。帰国後日本初のイタリアンコーラスグループを結成。イタリア時代に命名された「KEN AMADO」の名で、ジャンルを問わずオールラウンドプレイヤーとして活動。通称「キングオブパワード」。男性ファンも多い。食道癌を乗り越え、現在は、糖尿病、肝硬変で親水治療を聖明病院の松崎先生のもと行っています。

緑川まり
制朋学園大学音楽学部声楽科卒業。さまざまな声と表現力が求められるオペラ作品の主役を演じる。ひとりの歌手がこれだけ多岐にわたる作品を演ずることは驚異的。NHKニューイヤーオペラコンサートをはじめ、テレビ、FM、CMなど多方面で活躍。第2回シロー・オペラ賞、第1回ホテル・オークラ音楽賞受賞。また日本を代表するカウンターテナー兼美声のヴォイストレーナーとしても有名。宮川柳良氏とも活動中。東京音楽大学音楽教授。

緑川るみ
制朋学園大学音楽学部ピアノ科卒業。緑川まり(姉)との都立大塚病院下への御前演奏、NHK-FMリサイタル、NHKドラマ、など多数のコンサート、放送メディアで活躍。現在、ピアニストの活動のほか、合唱指導にも力を入れ、豊島区のコミュニティ「緑の会」都立大塚病院「やすらぎ合唱団」、宇都宮電報本館子夫妻主宰のコーラスグループ「ひふみレインボー」の指導を行っている。2016年感動劇場がみつき10周年に及ぶ大手術を乗り越え奇跡的に復活。以前にも増して精力的に活動中。今年2月には、大塚院上御前演奏、皇居陛下御前演奏をCDとして録音しました。

大塚病院やすらぎ合唱団
2012年10月の観劇ケア週間・院内コンサートに向けた活動として、2012年8月1日に初めてやすらぎ合唱団は発声を行いました。団員は医師、看護師、コメディカル、事務、患者さんのご家族等、様々です。指導者の緑川るみ先生とは、団員と先生がママ友になったという縁がきっかけで出会いました。今後も私たちは様々な縁を大切にしながら活動を続けていきたいと思っています。

緑の会
「緑の会」は2007年「下の風を吹く会」として発足し、豊島区の区民ひろびろ高松で活動する、平均年齢77歳の合唱団です。毎月入会希望者があり、団員数80名になる勢いです。月例の練習日には、60名以上が集合。皆さんやる気満々、集合1時間前には、集まってしまふほどです。人気の秘訣は、指導者の緑川るみ先生熱血指導とユーモアあふれる楽しいお話し。出会いの喜び、生きる喜び、歌う喜びを感じながら、合唱を楽しみつつ、多くのボランティアコンサートに出演しています。

がん教育について豊島区の取り組み
政府が策定したがん対策推進基本計画により「子どもに対しては、健康と命の大切さについて学び自らの健康を適切に管理し、がんに対する正しい知識とがん患者に対する正しい認識を持つよう教育する」ために、学習指導要領の中にも「がん教育」が明記され、がん教育が全国で始まることになりました。
豊島区では平成24年度から独自の教材を作成し、区内の小中学校では6年生で、中学校では3年生で「がんに関する教育」を行っています。

特別対談

「がん教育で変わる 日本の未来」



林和彦（東京女子医科大学がんセンター長） × 小林豊茂

はやし・かずひこ ● 1961年、東京都生まれ。医学博士。東京女子医科大学化学療法・緩和ケア科教授、がんセンター長。2017年1月に特別支援学校自立教科教諭と、中・高の保健科教諭それぞれの一種免許状を取得

平成28・29・30年度東京教育委員会アクティブライフ研究実践校
研究発表会 2018. 11. 2 南池袋小学校 体育館

(研究主題)

「仲良く遊び、生き生きと活動する児童の育成」
～学校・家庭・地域で進める健康づくり～

<シンポジウム>

テーマ「スポーツ大好き・食で長生き・心いきいき」

「学校医として17年間南池袋小学校の
子どもたちを見守って」

南池袋小学校耳鼻科学校医

猪狩和子

- ・南池袋小学校の誕生—(高田・雑司ヶ谷・日の出)3校の統廃合により新しく出来た小学校(初めは遠くて迷子になる子。うるさくて校長先生の話が聞けない。健診中静かに待てない。勝手に歩き回る。校長先生に来てもらい校長に隔離)

(心配なこと)

- ・「学校楽しい?」「べつに~」—意欲、やる気のなさ
- ・体力テストの結果が平均以下
- ・スキップ、キャッチボールができない、ボールを打てない子が増えた。
- 。平らなところ、ちょっとした坂で転んで骨折する子が増えた。

(アクティブ・ライフの取り組み後の変化)

- ・今の南池袋小学校が今までで、あらゆる面で一番すばらしい。
- ・朝、体を思い切り動かして遊ぶことによって、発散できめりはりがついて、授業への切り替えが早く集中でくる。
- ・健診中も静かに待てる。質問にもきちんと落ちついて話せる。
- ・授業中も集中して聞き、積極的に答える。お互いを尊重している。外部の大人にもきちんと挨拶できる。
- ・先生方の雰囲気がとても良い。地域の方の子どもたちへの愛情深さ。

東京都豊島区は、

2012年、区政施行80周年を迎え、安全・安心の世界基準である
WHO(世界保健機関)セーフコミュニティの国際認証を取得

「安全・安心なまちづくり」—日本の将来をになう子ども達が、心身ともに健康に
一生を暮せる社会をめざしこの活動を進めていきたいと思ひます。

今後とも、ご指導、ご鞭撻をよろしくお願ひ申し上げます。

ご清聴ありがとうございました



図2 日本のプレコンセプションケアを考える

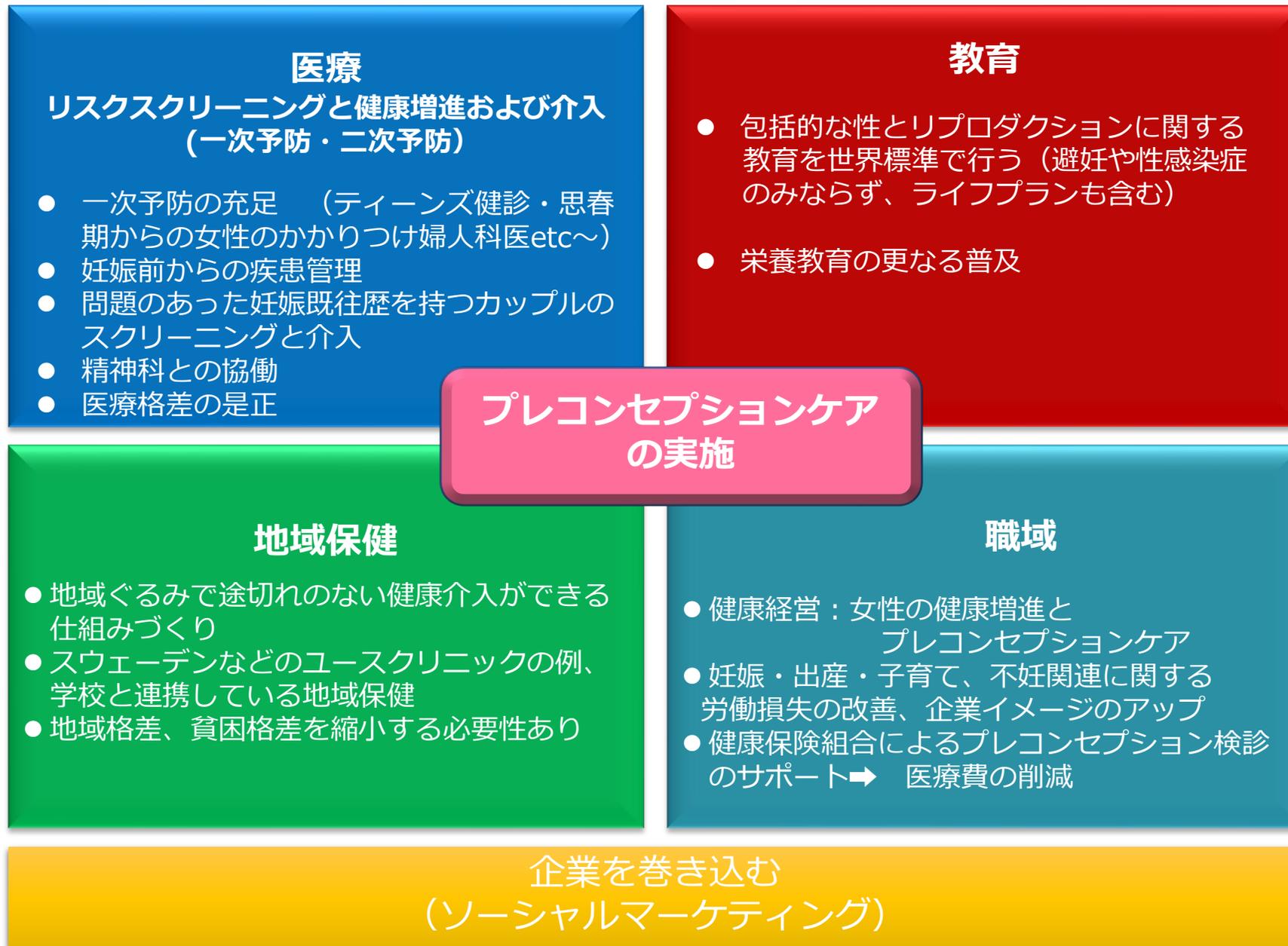


図3 成育サイクルとヒトのライフサイクルにおける「健康日本21」、「健やか親子21」と「プレコンセプションケア」との関係

