

いこころ

VOL. 35



SPECIAL FEATURES

将来の妊娠・出産、そして健康のこと 女子も男子も一緒に考えてみよう



今回お話しいただいた先生
小川真理子 先生 (おがわ まりこ)
福島県立医科大学
ふくしま子ども・女性医療支援センター
特任教授

いま注目の「プレコンセプションケア」をご存じですか？ 将来は子どもを産みたい、子どもを育て、一緒に暮らしたいと思う人は多いでしょう。その準備には、今から日々の生活を通して健康的な体づくりをする心がけが大切です。みなさんにとっての「プレコンセプションケア」について考えましょう。

1 「プレコンセプションケア」って何？ 未来の自分・家族のためにできること

将来は子どもを持ちたいが、まだまだ先のこと...と考える人が多いと思いますが、将来の不妊リスクを減らすため、長く健康でい続けるために、「プレコンセプションケア」に注目してみませんか？「プレ」は前、「コンセプション」は妊娠という意味です。

まず、右のチェックシートで、今の自分の体やこころの状態を確認しましょう。最初の項目にある「適正体重」の目安は男女ともBMI 22 (18.5~24.9)です。BMIは「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」の値。若い女性のやせ(BMI 18.5未満)は

栄養不足の可能性があり、貧血や将来の骨粗しょう症の原因になります。一方で、栄養過多で太り過ぎ(BMI 25以上)も、将来の糖尿病や高血圧などのリスクを高めます。そして、やせも肥満も不妊や妊娠・出産のリスクを高めます。とくに女性のやせは、生まれてくる赤ちゃんの健康にも影響します。やせた状態で妊娠・出産すると赤ちゃんは体重が少ない上、将来は糖尿病や肥満になるリスクが高まります。男性の肥満も不妊のリスクを高めるといデータがあるので、注意しましょう。

✓ ころと体の健康チェックシート

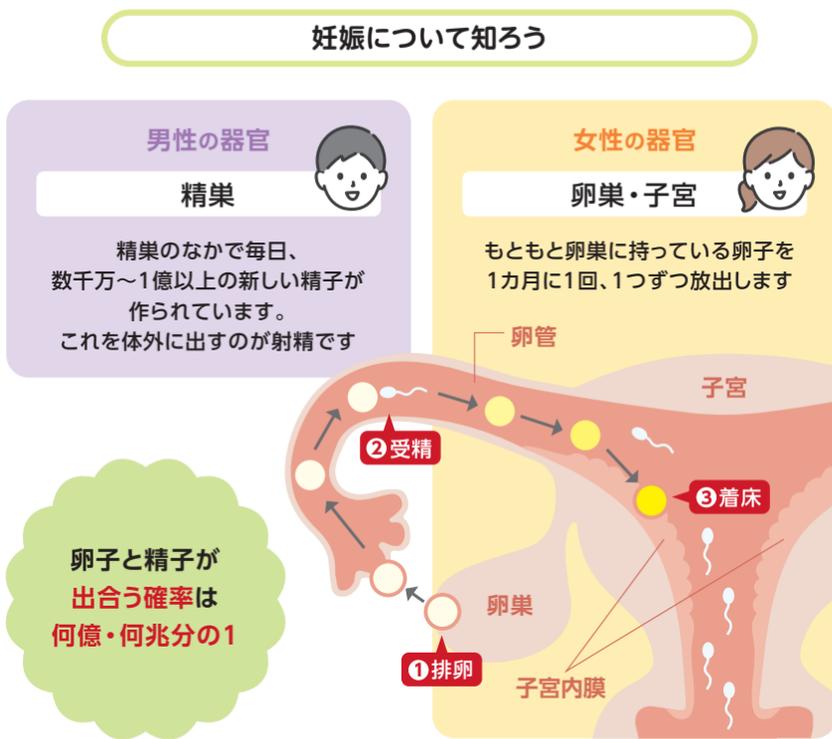
- 適正体重をキープする
- タバコは吸わない、酒は飲まない
- 受動喫煙を避ける。妊娠したら禁酒する
- バランスの良い食事を心がける
- 適度な運動をする
- 十分な睡眠をとる
- 感染症(性感染症も含む)について知る
- ワクチン接種(風疹・インフルエンザ・HPV)をする
- パートナーと一緒に健康管理をする
- 20代の自分を想像する

2

妊娠について正しい知識を持っておこう。男女ともに健康が基本

赤ちゃんの命は、女性の卵子と男性の精子が出合って妊娠することから始まります。卵子は卵巣の中であり、ホルモンの働きによって成熟すると卵巣から飛び出し(①排卵)、それを子宮の卵管がキャッチします。卵管内で卵子と精子が出会うと受精卵②になります。受精卵は分割を繰り返しながら卵管から子宮へと運ばれ、7日間で子宮内膜の中にもぐり込みます(③着床)。受精から4週間ほどたつと、赤ちゃんの心臓の動きが確認できるようになります。

精子が女性の体内で生きているのは約3日で、排卵した卵子が受精できるのは約1日ですから、精子と

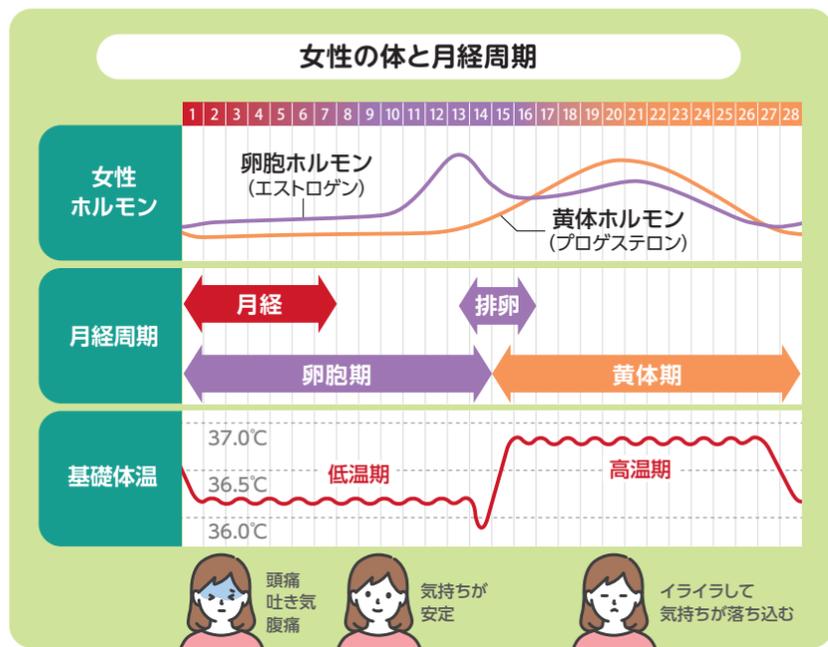


卵子が出合うタイミングがずれると受精できません。受精しても着床できなければ、やはり妊娠には至りません。

妊娠しやすい状態にするためには、女性だけでなく男性も健康な体づくりが理想ですが、基本は毎日の規則正しい生活です。バランスの良い食事を心がけるとともに、一生続けられるような運動の習慣を身に付けましょう。規則正しい生活のためには、食事は3食とり、肉だけでなく魚や乳製品、大豆製品(豆腐など)、野菜も食べるようにしましょう。十分な睡眠をとることも重要です。

3

月経と体調の変化を理解して 月経トラブルは放置せずに医師に相談を



女性の体は、卵胞ホルモンと黄体ホルモンという2種類の女性ホルモンの分泌が約4週間のサイクルで変化を繰り返しています。それに伴い、体温が高い期間(高温期)と低い期間(低温期)があり、気分が落ち着く時期や落ち込みやすい時期などもあります。

排卵は低温期の最後にあり、その後、高温期になっても受精しないと、子宮内膜がはがれて月経になります。

月経のサイクルは月経期→卵胞期→排卵期→黄体期を繰り返します。このサイクルが正常であれば、健康だといえるでしょう。しかし、例えば次のような気になることがあれば、養護の先生や婦人科医に相談しましょう。

- 月経痛(生理痛)** 日常生活に支障があるような痛み、いつも痛み止めが必要
 - 月経の間隔** 25~38日間より短い、あるいは長い
 - 月経の日数** 3~7日間より短い、あるいは長い
 - 出血量** ナプキンを1~2時間で交換する、血の塊が出る
 - 月経前の体調** イライラなどの感情がコントロールできない
 - 月経でないとき** 出血や腹痛がある、貧血がある
- 男性は、女性の月経について理解し、調子が悪そうなときはやさしく見守ることが大切です。

4

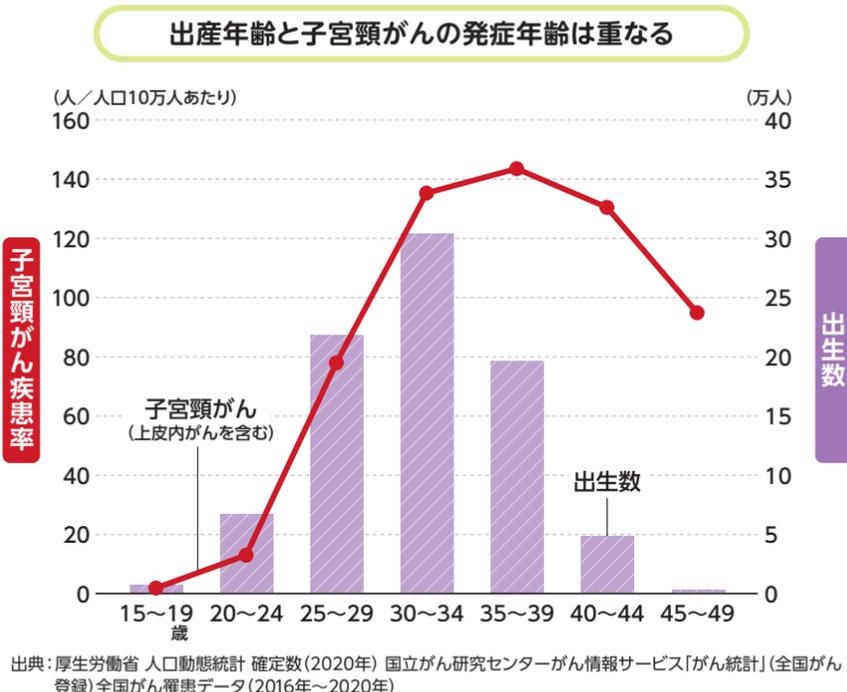
しあわせな妊娠・出産のために 知っておきたいこと

将来の妊娠を考える場合には、胎児の先天性風疹症候群を予防するために、これまでに風疹ワクチンを接種しているかどうかを母子健康手帳などで確認しましょう。男女ともにワクチンを接種して、妊婦に感染させない環境づくりも大切です。男性では、成人してからおたふく風邪になると、その原因であるムンプスウイルスが精巣に炎症を起こすことがあり、精子を作る働きが低下することがあります。

ヒトパピローマウイルス(HPV)は子宮頸がんの原因となるため、HPVワクチンを接種して感染を予

防みましょう。子宮頸がんは20~30代の若い女性にもかかる確率が高いがんです。妊娠してから子宮頸がんが判明すると赤ちゃんをあきらめなくてはならないことも。現在、小学6年~高校1年の女性は無料で接種できるので、県庁や市町村に問い合わせてください。

将来のしあわせな妊娠・出産のためには、避妊や性感染症の知識を持つことも大切です。望まない妊娠をしないためにも、女性が主体となって避妊する方法(低用量ピルや緊急避妊薬)があることも知っておきましょう。



チーム医療とは？

1人の患者さんに対して、さまざまなスキルを持った医療スタッフが連携して、治療やケアに当たることです。福島県医科大学附属病院では、日々さまざまなチームが活動しています。

第2回 緩和ケアチーム

命にかかわる病気の人に寄り添う

チーム医療の取り組み



● 緩和ケアはがん医療の柱の一つ 本人の4つの苦痛をやわらげる

緩和ケアは、死に至るかもしれない病気の人の苦痛をやわらげ、寄り添うケアです。2023年の第4期がん対策推進基本計画では、がん医療の一つとされ、手術、放射線療法、薬物療法とともに緩和ケアを推進し、社会と連携して患者さんを支援することが示されました。

苦痛には4つあります。①身体的苦痛は、がんの症状や治療薬、手術などによる痛み、吐き気、食欲減退、しびれなどです。②精神的苦痛は、病名を知ったことによる悲しみ、不

安、気分の落ち込み、恐怖、いらだちなど。③社会的苦痛は、仕事や家庭で起こる突然の変化や、収入が減り治療費がかかるかもしれないという経済的な問題など。④スピリチュアルな苦痛は、人間関係の変化や、自立的に生活できなくなるかもしれないという不安、残された人生が有限であるという恐怖など、身体的・精神的・社会的苦痛のすべてを受け入れるために生じる苦痛です。

本人がどんな苦痛を抱えているのかを知ることが緩和ケアの出発点です。そして、悩み



や不安などをやわらげ、「自分らしい日々を送る」ことを目指して寄り添っていきます。

● 患者さんのつらさから多くを学び 体とこころの痛みにもチームで対応

本学附属病院の緩和ケアセンターでは、身体症状担当医師、精神症状担当医師、ゼネラルマネージャー、がん看護専門看護師、緩和ケア認定看護師、医療ソーシャルワーカー、薬剤師が活動しています。センター長の佐藤薫さんは、身体症状担当医師として痛みなどの症状をやわらげる治療を通して、患者さんが実際に何に困っているのかを知るきっかけになり痛み以外の苦悩が見えてくることが多いといいます。「患者さんの悩みや不安を知ること、主治医に伝えたり、専門職種につないだりすることも可能となります」と佐藤さん。

そしてチームのメンバーを中心に、主治医、病棟や外来の看護師らと連携して、患者さんの体やこころの痛みに対応しています。本人だけでなく家族の支援も行い、また退院後のケアについては、地域の医療機関などとの連携も進めていきます。

「がんと診断されたときから始まる緩和ケア「スクリーニング」で本人のつらさを知る

本学附属病院には、がんの疑いがあるとして受診する患者さんが少なくありません。受診する診療科は、消化器科、呼吸器科、産婦人科、血液内科などさまざまです。診察・検査の結果、がんと診断された患者さんには、主治医が治療方針を伝え、手術や化学療法、放射線療法を開始します。同時に各診療科の看護師は患者さんの緩和ケアをはじめとするサポートを開始します。

本学附属病院の緩和ケアは主に医師や看護師が担っていますが、患者さんの状況によって支援するのが緩和ケアセンターの役割です。ゼネラルマネージャーの仕事で重要なのは、緩和ケアの提供体制を整え、患者さんの



この方に聞きました！

樋口和枝さん 福島県立医科大学附属病院 緩和ケアセンター ゼネラルマネージャー (ひぐち かずえ)

緩和ケアセンターゼネラルマネージャーの仕事

患者さんの日常生活をサポート

日常生活の質を保つことです。その中で重要な役割を果たすのが「スクリーニング」です。

言葉にならない悩みを把握し 患者さんの生き方を支える

スクリーニングは、がんと診断されたすべての患者さんが対象で、スクリーニングシートを使って行います。特に大切なのが「苦痛のスクリーニング」で、患者さんには「生活のしやすさに関する質問票」として、本人に記入してもらいます。スクリーニングは病気や治療による身体の痛みや苦しさ、気持ちのつらさなどについて程度の強さを数字で表すものです。

がんと診断されたとき、治療が開始されたとき、痛みが強くなったとき、気持ちがつらくなったとき、薬の副作用がひどくなったとき

など、相談のタイミングを逃さないために記入してもらいます。

スクリーニングにより緩和ケアチームに相談する必要があると判断したときは、私たちが患者さんと面談し、質問票では表せない「言葉にならない悩み」を把握するように努めます。その後、チームでカンファレンスを行い、本人が望む生き方を支えていくための対応をしていきます。



もっと知りたい人はこちらをチェック ▶

<https://www.fmu.ac.jp/home/kangobu/scene/team/>



医療現場で働く人



どんな役割 こんな役割

福島県立医科大学
ふくしま子ども・女性
医療支援センター
VOL.14



第14回は、特別編としてふくしま子ども・女性医療支援センターをご紹介します。

福島県は、慢性的な医師不足や医師の偏在を解消するために、福島県立医科大学内に「福島県地域医療支援センター」を設置し、県内への医師定着を促進する事業を展開しています。

とりわけ周産期医療に関わる産婦人科、小児科医師の不足は著しく、東日本大震災をきっかけに状況はさらに悪化しました。これに対して福島県は、2016年4月、福島県立医科大学に「ふくしま子ども・女性医療支援センター」を開設しました。

ふくしま子ども・女性医療支援センターのミッションは「福島県に住む女性が安心して子どもを産み、育て、そして女性が健康

な一生を過ごすための医療支援を行うこと」です。

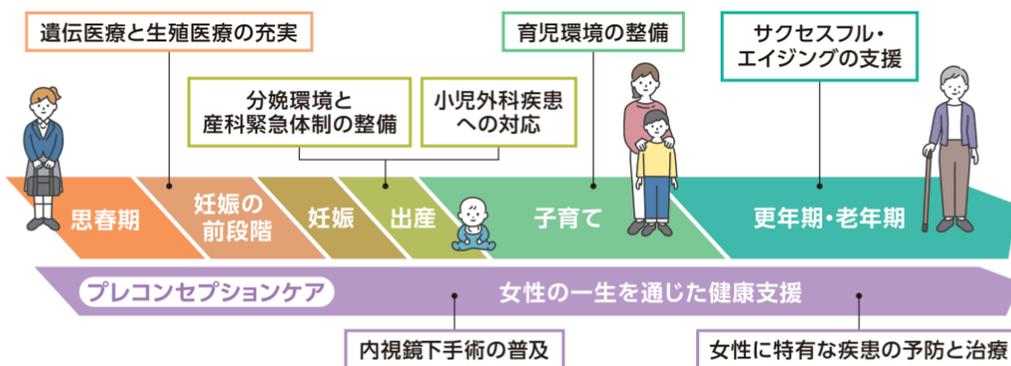
小児科医、産婦人科医のエキスパートが、県内医療機関の小児科・産婦人科の医療支援を行うとともに、妊娠の前段階から妊娠、出産、子どもの成長、女性の生涯にわたる健康を一貫して支え、子どもと女性の医療に携わる医師の養成を支援しています。福島県の委託により本学に設置された全国的にも例のないユニークなセンターです。

現在、センターが取り組んでいる主な事業としては、県内の産婦人科、小児科、小児外科医師のスキルアップ支援による人材育

成、県内の産婦人科、小児科、小児外科診療の支援による地域医療支援、本センターの産婦人科医、小児科医のエキスパートが県内医療機関の産婦人科・小児科医療支援を行うとともに、本県の産婦人科医療・小児医療の担い手となる医師のリクルートや若手医師の育成指導を行っています。そしてそれらを通じて県内への医師の定着を目指す活動も行っています。

センターのミッション（役割）を達成するために、センター教員は、本学産科婦人科学講座、小児科学講座、小児外科と連携・協力しながら、教員各々の専門性を活かして活動を行います。

女性の生涯にわたる健康サポート



INFORMATION & TOPICS

NEW

ふくしま性と健康の相談センターを開設しました

福島県では、男女ともに性や生殖に関する正しい知識を身につけ、将来のライフプランを考えて日々の生活や健康に向き合うことである「プレコンセプションケア」を推進しています。

6月には、「ふくしま性と健康の相談センター」を開設し、若い世代の健康相談や妊娠・出産、性に関する相談に電話やメール、LINE等により、助産師が応じています。秘密は厳守します。ひとりで悩まないで、まずは相談をしてみませんか。

相談はこちらから

電話 070-4209-0972 月～土曜 / 12:00～19:00

メール fukmid.kenkou@gmail.com

LINE ID



実施主体：福島県

NEW

本学広報サークルが助成金の交付を受けました

本学広報サークル「FMU PR-Lab」が東北ろうきん20周年記念事業2024年「大学生ボランティア活動向け助成金制度～未来へのタスキ～」の交付を受けることになりました。本学サークルとしては、2023年のボランティアサークル「Tomorrow」に続き2年連続の交付採択となります。



「FMU PR-Lab」は福島県立医科大学と福島の魅力を発信する学生広報団体として発足しました。これまでに、学生が中心となってさまざまな角度から情報を発信し、直近では小中高生向けに医療を身近に体験できるイベントの企画運営を行うなど現在50名が所属し積極的に活動しています。

広報サークル「FMU PR-Lab」

活動はこちらから Instagram ● @fmu_pr_lab
YouTube ● <https://www.youtube.com/@PR-Lab>

