Kiyo Muraguchi Women's Clinic

きよくり news

VOL.79
2024.1 発行

CONTENTS

・年頭のご挨拶
・ありのままのきみでいい
　～小学１年生への講話～
・私のオフタイム
　～最後の？同期会～

Muraguchi Kiyo Women' s Clinic

新年あけましておめでとうございます

プレコンセプションケアが提唱されています

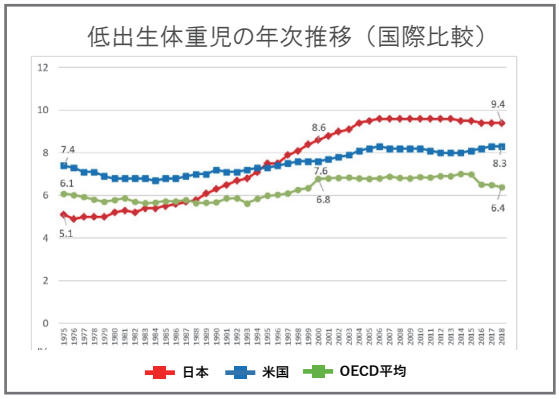
「プレコンセプションケア」は　最近はよく話題になりますが、 プレ（pre 前の）、 コンセプション（conception　受精・懐妊）であり、「妊娠前からの健康管理」という概念です。 将来妊娠の可能性を持つ女性やカップルが自分たちの生活や健康に向き合うことです。

2008 年に米国疾病管理予防センター、 2012 年世界保健機構 WHO が本格的に推奨しました。日本では 2018 年 12 月に公布された「成育基本法」に基づき、 2021 年 2 月に「成育医療等基本方針」が閣議決定され、 初めて「プレコンセプションケア」が明記されました。 日本においては、 推進する大きな理由が、若い女性の低栄養や低活動性によるやせの増加があり、 それは低出生体重児の増加や将来起こりうる児の健康問題（生活習慣病の発症）を引き起こすからです。 その他、 多くの問題が山積しています。

・子宮がん検診率、 HPV ワクチン接種率の低さ
・葉酸摂取率が低い（二分脊椎等の胎児神経管閉鎖障害の発症リスク軽減のため）
・避妊や性感染症に対する予防意識の低さ
・女性の月経にまつわる健康問題（月経不順、 月経困難症、 子宮内膜症の増加・・）
・喫煙や飲酒の問題・・・

驚くべき不妊症の現状、プレコンセプションケアは喫緊の課題

一昨年、 生殖補助医療に対して保険適応されましたが、 不妊治療の妊娠率は全年齢を通して 30%に及ばず、 体外受精児は年々増加傾向を辿り、 出生児数が減少するなか、 2021 年は全出生児の **11 人に 1 人**が体外受精児となりました。 驚くべき結果です。 不妊治療に対する支援体制は重要ではありますが、 将来を見据えて、 不妊症にならないための**プレコンセプションケア**体制の整備こそが最も急がれるのです。



プレコンセプションケアを求める人々を増やせる社会を

生涯未婚率は年々上昇しており、 男性 3.8 人に 1 人、 女性 5.6 人に 1 人です。 “人は誰でも結婚するもの” の社会通念はなくなって久しく、 なぜ、 性・関係性と無関係に生きる人が増えてきたのでしょうか。 日々の不安が蔓延し、 元気のない日本社会が引き起こした結果と思います。 長期化する日本経済の減速・低迷、 非正規労働者の増加・・、 様々な問題が思い起こされます。 プレコンセプションケアは、 “明日に希望をもって生きていこう” と思える心に根づくものでしょう。 そうした社会に向かえるようにと、 願ってやみません。

今年もご指導ご鞭撻を賜りますよう、 どうぞよろしくお願いいたします。

院長　村口 喜代

ありのままのきみでいい

～小学一年生への講話を終えて～

村口きよ女性クリニック看護師　菊地 香織

私が性教育を始めたいと思ったきっかけは、 患者さんたちとの関わりの中で、 自分のからだのことをあまり知らない女性が多く、 もっと早くに正しい性の知識を知りたかったという声をよく聞いていたことでした。 早い段階で自分の体や心、 相手のことを知る･学ぶ機会が必要だと感じ、約 7 年前から「ありのままの自分も相手も大切に」「『性教育』ではなくライフスキルとしての『性共育』」をモットーに学びを深め、最近は少しずつ活動や講話の依頼をいただくようになりました。

昨年 12 月、 母校の小学校から 1 年生向けに講話をしてほしいと依頼があり、「なるべく早い段階で「人権」「将来の夢」「性」に関することを学習する機会を作りたい」ということでした。小学 1 年生に講話をするのは初めてでしたが、「ありのままのきみでいいこと」「自分の気持ちを大切にしていいこと」「これから出会う友達の気持ちも大切にすること」を意識する第一歩になれば、 という先生方の思いを受け、 打ち合わせを重ねました。 学習のねらいは①性別を問わず、 1 人ひとりには好きなこと、 出来ること、 将来の夢などがあって、 ありのままの自分でいいことを知る機会とすること。②友達の好きなこと、 出来ること、 将来の夢などにはいろいろあって、 友達 1 人 1 人の心を大切にする気持ちを育てるということ、 にしました。

講話の中で「自分の好きや、 友達の好きにはそれぞれあり、クラス人数分の『性』があること、 みんな違って当たり前！自分の気持ちも相手の気持ちも大切に」というメッセージを伝えました。 子どもたちはみんな素直に受け止めてくれ、 誰ひとり否定をしたり胡麻化したりする子はいませんでした。 LGBTQ の絵本を読み終えた後には「いい絵本ですね」と発言があり、自然に拍手が起こりました。 講話後、「自分の気持ちで決めていいんだ」「相手の気持ちを大切にすることを学んだ」などの感想をもらい、 想像以上にちゃんと受け止めてくれたのだと実感できました。

その後も、 講話の中で伝えたことを子どもたち同士が話していると聞き、 とても嬉しくなりました。 伝える時期に早すぎるということはなく、 考えや思いが固定される前に「教育」ではなく「共に育む性共育」として伝えていけるように、 今後も活動をしていきたいと思います。

オフタイム　～最後の？同期会に参加しました～

仙台市立病院名誉院長　東岩井久先生

令和 5 年度は、 昭和 10 年生まれの我々も米寿を迎えるということで、 中学時代の同期会を開催したいという案内状が届いた。

発起人代表は、 肺がん、 咽頭がんの 2 回の手術後に胃がんが発見された多発がんの見本のような男で、「これが最後の同期会になるだろうから是非参加するように」と添書が加えられていた。

当日は、 メトロポリタンホールを会場に、 軽食つきのお茶の会をということだったが、 参加者は男性 5 名、 女性 13 名の 18 名だった。女性の参加者が圧倒的に多く、 女性は長生きするのだと改めて思った。 男性 5 名中 4 名ががんを経験しており、 日本人の 2 人に 1 人はがんを罹患し、3 人に 1 人はがんで亡くなるというデータを裏書きするようであった。 女性のスピーチの中で考えさせられたものがあった。「うちの主人はボケているのに沢山食べんのよ！食事の支度と後片づけが大変。 今日は昼御飯がいただけた上に、主人のことを考えることもなく大助かり」というのに、 同席の女性から「そうなっても主人には生きてもらっていた方がいいわよ。 亡くなられると寂しいしもの」というものがあった。 我が家では女房がどのように思っているのだろうか？

【臨時休診】

現在休診の予定はありません。

【編集後記】

みなさま、 新年あけましておめでとうございます。

本年も「きよくり NEWS」をどうぞよろしくお願い致します ☺

発行元：村口きよ女性クリニック
http://www.muraguchikiyo-wclinic.or.jp
e-mail:con@muraguchikiyo-wclinic.or.jp