

ライフ・スキル講座：10



「胎芽」「胎児」生きる権利はいつから生じる！

* 「皮膚は露出した脳」

- 皮膚は発生学的には、
脳および中枢神経系と同じ**外胚葉**から形成され、
その広い面積を持って外界からの多様な刺激を知覚する。

「Hug」「Touch」は百薬の長

(橋本武夫氏)

聖マリア病院母子総合医療センター長

- 脳生理学的な研究から
- こどもの脳を育てるのはお母さんの**触れ合い**と**ささやき**が大きな影響を及ぼす。
- EBM (Evidence-based Medicine) が浸透する。
↓
自然科学の情報が単なる数値のみで置き換えられないように！！

タッチケアの効果（子ども）

1. 体重増加がよい
2. 過敏症が落ち着く
3. 睡眠・覚醒がスムーズ（早い）
4. 社会性が増す
5. 相互作用行動が発達する
6. ストレスホルモン（コルチゾール、ノルエピネフリン）が低下
7. セロトニンの増加

日本タッチケア協会 www.touchcare.jp より

タッチケアの効果（その他）

- 不安・抑鬱の軽減
- 気分がよくなる
- 自尊心が増す
- ライフスタイルの向上
- コルチゾールの低下
- エピネフリンの低下
- ノルエピネフリンの低下
- ナチュラルキラー（NK）細胞数と活性が増大

日本タッチケア協会 www.touchcare.jp より

本日の演習；16枚のカード

- A4用紙1枚を配ります。
- 16枚にしてください。
- はじめの4枚に自分の**役割**を書いてください。
- 次の4枚に自分の**希望**を書いてください。
- 次の4枚に自分の**大切な人**を書いてください。
- 次の4枚に自分の**大切な物**を書いてください。
- いずれも、1枚に一つ書いてください。

「7つの習慣最優先事項」人生の選択と時間の原則
(スティーブン・コヴィー著 キングベアー出版)
情報提供：千葉大学 看護管理学 手島恵教授

性の情報源を選択する

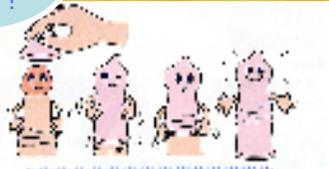
誤った情報・知識を見分ける

- ・アダルトビデオ
- ・雑誌
- ・TV
- ・インターネット

紹介:岩室紳也先生のサイト コンドームの達人



信頼できる
サイトを
見る!



「岩室紳也先生のサイト」について
「信頼できるサイト」について

JAPAN FAMILY PLANNING ASSOCIATION, INC.
社団法人 日本家族計画協会
〒162-0843 東京都新宿区市谷田町1-10 保健会館新館
Tel.03-3269-4727(代表)

思春期・FPホットライン

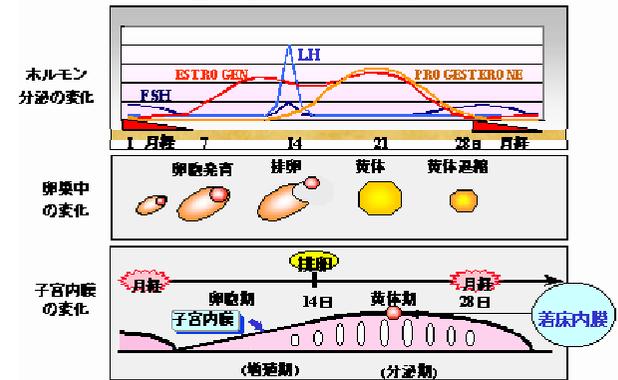
思春期のからだ、心の悩み、性のこと、緊急避妊、避妊全般の相談を家族計画協会が養成した思春期保健相談士が受けている。問題解決のための参考になる情報、知識を活かしながら相談に応じています。

受付時間 月～金曜日10:00～16:00
(祝祭日は休み)

電話番号 03-3235-2638

日本家族計画協会 www.jfpa.or.jp より

自然周期のホルモン分泌パターン

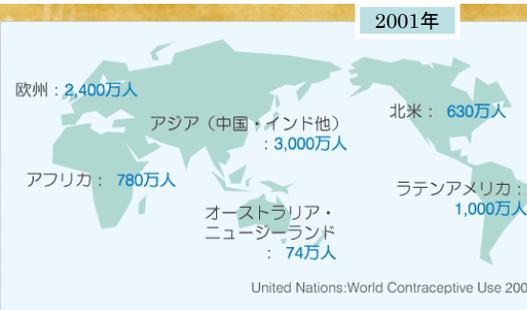


妊娠の仕組み homepage3.nifty.com/m/suga/menstrualcycle.html より

OC(オーシー): oral contraception = 経口避妊薬

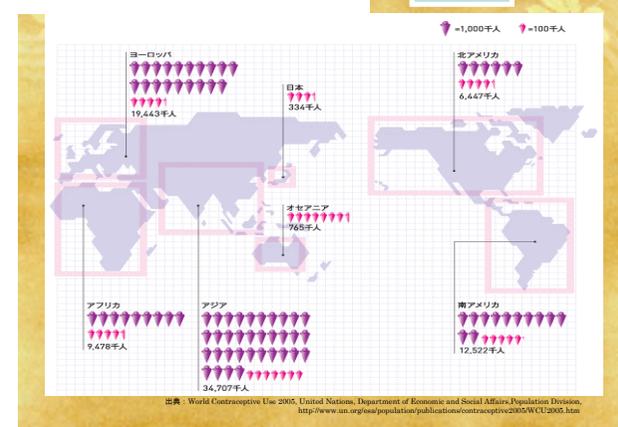
- OCガイドライン改訂のポイントは2つ。
- 1つはOC希望者への検査が大幅に簡略化し、必須なのは**血圧、体重**の測定のみ。
- もう1つは**月経状態**や喫煙歴など、**問診**重視が大きな特徴。

Dr.北村のJFPAクリニック
www.jfpa-clinic.org/ より



低用量ピルを服用している女性は世界中で約9000万人以上です。日本でも、1999年から発売され、現在では約33~37万人の女性たちが使用しています。
(推定: OC情報センター調べ)

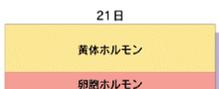
●[参考] 世界のOC使用状況



OCとは何か?

●一相性 OC

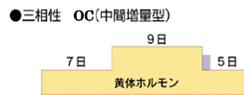
のみ間違いが少なくて済みます。



* OCは卵胞ホルモン(エストロゲン)と黄体ホルモン(プロゲステン)を含んだ合剤。

●おもな段階型 OC

総ホルモン量が少なくて済みます。



●三相性 OC(中間増量型)



改訂前

- 問診
- 一般検査
- 1) 血圧測定
 - 2) 身長、体重
 - 3) 身体的診察: 特に甲状腺、心、肝臓など
 - 4) 検査: 蛋白、糖、ウロビリノーゲン
 - 5) 肝機能、コレステロール、中性脂肪等
 - 6) 貧血等: 赤血球、白血球、ヘモグロビン、血小板
 - 7) 血液凝固系検査
- 婦人科的検査
- 1) 内診: 妊娠、子宮筋腫、子宮内腫瘍などの有無
 - 2) 子宮がん細胞診
 - 3) 乳房検査: 触診
- 性感染症検査
- クラミジア、梅毒、淋病、B型肝炎、HIVなど

改訂後

<OC処方時、必ずする検査>

問診

血圧測定
体重測定

<希望時の検査>

- 血液凝固系検査
- 子宮頸部細胞診
- 性感染症検査
- 乳房検査

内診しなくてもOCを処方してもらえる。高い検査代を払う心配もない。

1. 排卵のストップ

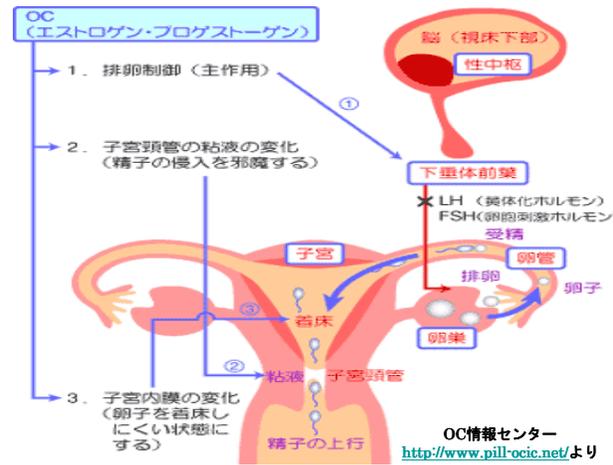
- OCを服用すると、**卵巣ホルモン(エストロゲン、プロゲステロン)**が血液中を循環。
- 血液中に十分な濃度の卵巣ホルモンがあるように**脳の中の排卵中枢**である**視床下部・下垂体**がごまかされる。(偽妊娠状態)
- 視床下部・下垂体が、「**卵巣を刺激する必要がない**」と判断し、**卵巣からの排卵が抑制**される。

2. 精子の子宮内進入の抑止

- ・「プロゲステロゲン」の働きで、子宮頸管粘液の性状が変化し（粘性を高める）、精子を子宮内に入りにくくする。

3. 受精卵着床の抑止

- ・OC服用で子宮内膜が薄くなり、排卵が起きた場合でも、受精卵が着床しにくい状態になり、妊娠を防ぐ。



OCの最大のメリットは、**確実な避妊**。

ピル

脳内ホルモンの一時的機能停止

排卵停止

完全な避妊

OCのその他のメリット 副効用



- ・月経周期の安定
- ・月経痛の軽減
- ・月経量の軽減（貧血の改善）
- ・ニキビや多毛症の改善
- ・卵巣がん、子宮体がんの発症の低下
- ・子宮内膜症の改善あるいは予防
- ・良性の乳房疾患の発症の低下
- ・骨盤内感染症の予防
- ・卵巣嚢腫の発症の低下
- ・子宮外妊娠の予防

OC情報センター

<http://www.pill-ocic.net/>より

OCの副作用

- ③ OCの服用初めには、嘔気、頭痛、嘔吐、乳房緊満感、乳房痛・不正出血のような症状が現れることがある。OCの服用を2～3周期（3ヶ月程度）続けると軽減される。
- ③ 自分の体質について、医師によく相談を！
- ③ たばこを吸う人がOCを服用した場合、循環器系の副作用（血栓症、心筋梗塞など）にかかる危険性が高まる。OCを服用する場合は、**禁煙するのが望ましい**。
- ③ OCとは関係なく、定期検査で子宮癌検診や乳癌検診は1年に1回必要。

OC情報センター

<http://www.pill-ocic.net/>より

エストロゲン依存性

- ・悪心、嘔吐
- ・頭痛
- ・下痢
- ・水分貯留
- ・脂肪貯留
- ・帯下増加
- ・経血量増加
- ・血圧上昇



アンドロゲン依存性

- ・体重増加
- ・ニキビ
- ・食欲亢進
- ・男性化症状

アンドロゲン依存性

- ・倦怠感
- ・抑うつ
- ・乳房緊満
- ・月経前緊張様症状
- ・性欲低下
- ・経血量減少

<OC服用と日常生活・行動におけるリスクの比較>

【日常生活・行動】

【10万人の女性が1年間に死亡するリスク】

OC服用時（健康な非喫煙者）	1
妊娠・出産	6
家庭内の事故	3
交通事故	8
喫煙	167

* Fouts AC, Kraus SJ. Trichomonas vaginalis: reevaluation of its clinical presentation and laboratory diagnosis. Journal of Infectious Diseases, 1980, 141:137-43より

OCの服用について

- ③ 低用量ピルは「月経の第1日目」から飲み始める。
- ③ 初めて使用する際、月経の5日目を超えるなら、ピルを飲みながら7日間は何もせずに他の避妊法を併用。
- ③ はっきりしない出血の場合、確実な出血をもってピルの服用を開始する。通常の月経とは明らかに異なる出血の場合、ピルの服用をあきらめ、医師に相談。
- ③ 自分の生活時間を考え、毎日、決まった時間に飲む習慣をつけ、飲み忘れを防ぐ。
- ③ 飲み始めの1、2周期目までは、偽妊娠状態のため「気持ち悪い」とか「吐き気」を感じる人もいる。夕方から夜にかけて服用したほうが影響を少なくできる。食後すぐに飲むことで気持ち悪さが軽くなる人も…。
- ③ ピルを服用し1時間以内に吐いてしまった場合、翌日分を服用すること。

Dr.北村のJFPAクリニック
www.jfpa-clinic.org/より

大学生の皆さんが行う避妊法の選択

- コンドーム（男性用・女性用）
- ◎ピル（経口避妊薬）
- ×IUD（子宮内避妊具）
- △避妊フィルム・錠剤・ゼリー
- ×不妊手術
- 基礎体温法

精子の受胎能獲得と受精

1. 運動精子は**射精85時間後**も卵管内に存在する。
2. 射精された精子は、**2億から3億**で、早いものは**5分後**卵管内に到達する。
3. 最終的に卵管膨大部に**200個**の精子が到達する。
4. 卵子と受精するのはそのうちのたった**1つ**。
5. 他の精子の進入を防ぐ機構が働き、多精子受精を防止する。

胎児の発育と器官形成 発生の第4～12週: 器官形成期

- **外胚葉**: 中枢神経系, 末梢神経系, 目・耳・鼻の感覚上皮, 表皮, 乳腺, 下垂体, 皮脂腺, 歯牙のエナメル質
- **中胚葉**: 生殖腺, 心臓, 血管, リンパ官, 血球, 筋肉組織, 骨, 軟骨, 結合組織, 腎臓, 脾臓, 副腎皮質
- **内胚葉**: 胃腸, 肝臓や膵臓の腺細胞, 脾臓, 気管, 膀胱, 尿道, 扁桃腺, 甲状腺, 胸腺, 鼓室

胎芽と胎児

○ 妊娠10週未満(受精後8週まで): **胎芽**



正常胎児の超音波画像より www.5a.biglobe.ne.jp/~hhhp/echo/echo.htm

受精後4週後



写真: レナート・ニルソン, (1981) 「生まれる」、講談社。

p 49

妊娠8週 身長1cm

手はかすかに指がわかる。
足はまだ襤(かい)のように見える



写真: レナート・ニルソン, (1981) 「生まれる」、講談社。

p 56

○ 妊娠10週以降(受精後9週から): **胎児** (2頭身)



正常胎児の超音波画像より www.5a.biglobe.ne.jp/~hhhp/echo/echo.htm

妊娠16週(3頭身)



正常胎児の超音波画像より www.5a.biglobe.ne.jp/~hhhp/echo/echo.htm

妊娠
20週
(6カ月)
18cm

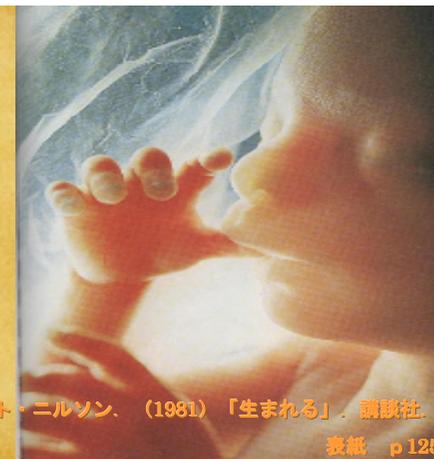


写真: レナート・ニルソン, (1981) 「生まれる」、講談社。

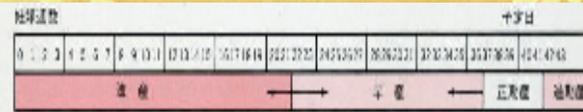
表紙 p 125

妊娠22週未満の妊娠の中断; 流産

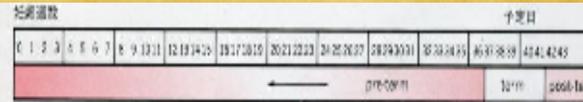


正常胎児の超音波画像より www.5a.biglobe.ne.jp/~hhhp/echo/echo.htm

日本産科婦人科学会の「早産」の定義



WHOの「早産」の定義



www.5a.biglobe.ne.jp/~hhhp/souzan/souzan-teigi-nado.htm より

人工妊娠中絶と法律

妊娠22週未満まで

12週以降の中期中絶の場合は
市役所の戸籍係に死産届けを提出

人工妊娠中絶 (法律用語では堕胎)

- 子宮内で生きている胎児を母体外で生命を継続できない時期 (妊娠満22週未満) に人為的に母体外に排出すること。
- 日本の法律では胎児は「人」ではないが、人工妊娠中絶を行うと墮胎罪 (刑法第29章、第212~216条) を問われる。
- ただし母体保護法の定める人工妊娠中絶 (22週未満) と母体救出のための緊急避難は適応外。

3-2 妊娠中絶にかかる費用

- 最終月経から 8 週間以内・・・ 8 万円～10 万円
- ” 12 週間以内・・・ 12 万円～15 万円
- ” 16 週間以内・・・ 15 万円以上
- ” 16 週間以降・・・ 20 万円以上

- *健康保険はききません
- *費用は必ず前払いになっています

費用は各病院に問い合わせをして下さい。

中絶後の炎症・損傷



腹痛



出血



発熱

中絶の後数日たって
症状が続く、出てくる

SEXの後でもできる避妊

After morning pill
という方法があります
(無効な場合もあります)

SEXから48時間以内に産婦人科に行きましょう。



目; 新生児には ママの顔が見えている



口; 何でも口に入れるのは生きていくための本能



鼻;ママのにおいが好き。かぎわける力もある。



耳;妊娠中期に、ママの声や心臓の鼓動、血流音などを聞いている。おなかの壁や羊水などを通して聞くため、少しこもって聞こえる。

リプロダクティブヘルツ・ライツ
 リプロダクション・・・生殖
 ヘルツ・・・健康
 ライツ・・・権利

自分のからだと心が、
 一生を通じていい状態にある権利

周囲に振り回されず、
 自分の人生は自分で選択

ゲームルール

避妊に対する考え方	コミュニケーション回数
避妊しない	3
たまたま避妊する	2
必ず避妊する	1
性行為をしない	0

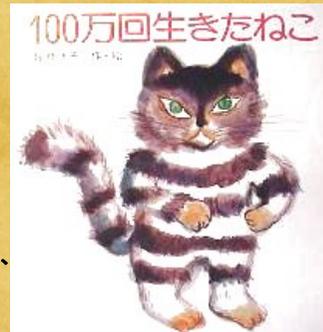
日本助産師会北海道支部会長 東紀子氏紹介

紹介図書

100万回生きたねこ
 佐野洋子

1977年第1刷、2000年
 第69刷。絵本のベストセラー。

生と死、生きがい、愛、
 夫婦、など考えさせられる。



動物から学べ!

新生児微笑や新生児模倣はヒトの赤ちゃんの特徴とされてきましたが、チンパンジーにもその能力がある。

松沢哲郎 教授 (1950) 理学博士。専門は霊長類学、比較認知科学。京都大大学院文学研究科心理学専攻博士課程中退。同大霊長類研究所教授。現在は所長。

目の拭き方 目じりから目頭へ。
 ねこの顔洗いを想像してください。

野生のチンパンジーもまた、 親の後ろ姿を見ながら育っていく。

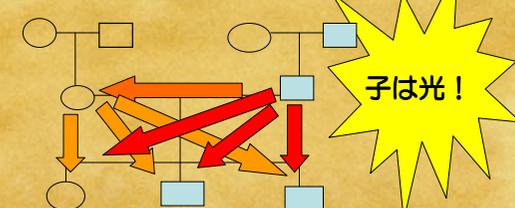
果実の硬い種を叩き割り、中の核を取り出して食べるという文化を持ったチンパンジーの群れがある。子どもは、親が道具を使いこなす様子をじっと観察して、手順がわかったら自分も挑戦し、親から子へと文化や技術が継承されていく。

母乳を勧めるわけ **味覚を刺激したい!**

母乳の場合は、カロリーを多く含んだ、濃い母乳が最初のほうに出て、飲み続けるに従って、出る母乳はサラサラとした薄いものになる。その分だけカロリーは低くなるため、長い間おっぱいにしがみついたり、頻繁に授乳したとしても、相対的なカロリーには、さほど差は出ない。

遺伝1/3・・・。

虐待を防ぐ。皆さん、夫選びを慎重に!
 松浦 賢長先生
 (福岡県立大学地域国際看護学講座教授)



* Life Skillの向上のために

Information 情報選択能力

Knowledge 正しい知識と情報を
得なければ選択できない

Education 日常生活能力

QOL 身体的, 精神的, 社会的に
自律した生活を送ること

Communication コミュニケーション能力

生き残った事実から・・・社会的存在
の人間

自分の身体を知り,

自分の身体を守る
ということ。

(加藤)