

報告

市民セミナー「産婦人科医と助産師が教える 思春期女子と保護者のためのプレコンセプションケア」開催報告

横手直美^{1, 2)}、山下 恵^{1, 2)}、中山知未³⁾

¹⁾中部大学大学院 生命健康科学研究科 看護学専攻

²⁾中部大学 生命健康科学部 保健看護学科

³⁾中部大学看護実習センター

1. はじめに

プレコンセプションケア(Preconception Care、以下 PCC)とは、将来の妊娠を考えながら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ある¹⁾。PCC は女性やカップルがより健康になること、元気な赤ちゃんをさずかるチャンスを増やすこと、さらに女性や将来の家族がより健康な生活を送れることをめざしている。さらに、PCC は妊娠を計画している女性だけではなく、すべての妊娠可能年齢の女性とそのパートナーになり得る男性にとって大切なケアである。

既に、海外ではアメリカ疾病管理予防センター²⁾、世界保健機関³⁾がPCCの本格的な推奨を行っている。しかし、我が国では、小学校・中学校・高等学校において「性に関する指導」や、「生涯に通じる健康の知識」についての教育は行われているが、妊娠前に適切な妊娠、出産に関する教育を受けるシステムは存在しない⁴⁾。

例えば、中学校の学習指導要領・保健体育編⁵⁾では、「心身の機能の発達と心の健康」の「生殖に関わる機能の成熟」の項で、「思春期には、下垂体から分泌される性腺刺激ホルモンの働きにより生殖器の発育とともに生殖機能が発達し、男子では射精、女子では月経が見られ、妊娠が可能となることを理解できるようにする。また、身体的な成熟に伴う性的な発達に対応し、個人差はあるものの、性衝動が生じたり、異性への関心などが高まったりすることなどから、異性の尊重、性情報への対処など性に関する適切な態度や行動の選択が必要となることを理解できるようにする」と掲げられている。しかし、妊娠については、その成り立ちやしくみの理解にとどまっており、適切な性行動の学習には至っていないようである。

実際、我が国の 2022 年度の人工妊娠中絶数は 122,725 件で、前年度に比べて 3,449 件(2.7%)減少しているが、20 歳未満では 476 件増加しており、15 歳未満及び 15 歳、つまり中学生女子の人工妊娠中絶数は増加している⁶⁾。

思春期の男女がプレコンセプションケアの重要性を理解し、実践することは、性感染症を予防したり、意図しない妊娠を回避できるだけでなく、思春期の男女が健康な生活習慣を身につけ、将来のライフプランやキャリアプランを実現するためにも不可欠である。なかでも、思春期女子の悩みとして多いのは、月経困難症や月経前症候群(Premenstrual Syndrome、以下 PMS)とその対応であり、2022 年 4 月から約 9 年ぶりに積極的勧奨が再開された HPV(ヒトパピローマウイルス)ワクチン⁷⁾を接種すべきかどうか、などである。

思春期は 9 歳から 18 歳、学年では小学校 4 年生から高校 3 年生くらいまでと幅広く、子どもだけで健康課題に対処したり、意思決定したりすることは難しい。そこで、今回とくに思春期女子と保護者に PCC を啓蒙し、月経困難時の対応及び HPV ワクチン接種に関する正しい情報を発信するために、市民セミナーを開催した。

2. セミナーの概要

1) セミナー名

産婦人科医と助産師が教える思春期女子と保護者のためのプレコンセプションケア～生理がつらいときどうしたらいい？ HPV ワクチンは打つ？ 打たない？～

2) 開催日時

2023 年 3 月 4 日(土) 10 時 30 分～12 時 00 分

3)開催方法

Zoom ウェビナー(オンラインセミナー)、参加費無料。
参加者の匿名性を保持するために、カメラオフで参加とした。

4)講師及び講演テーマ

出嶋 弥広 氏(東京ベイ浦安市川医療センター 産婦人科医) ※開催時

『ひとりで悩まないで ～産婦人科医に聞いてみたい女性のからだのこと～』

長坂 桂子 氏(西武文理大学看護学部 准教授、助産師、母性看護専門看護師)

『助産師に匿名で聞ける性のはなし ～避妊・月経コントロール・子宮頸がん予防～』

特別ゲスト(中学生1名、高校生1名、大学生3名)

5)参加者募集と申し込み方法

参加者募集のチラシは中高生の男女にも親しみやすいよう、講師紹介は写真ではなく似顔絵を掲載した。チラシのデザインは2種類作成して本学科の男女に見てもらい、図1の男女の制服姿のデザインに決定した。

セミナー対象者が中高生男女、その保護者、教育関係者、医療専門職と幅広いことから、広報『春日井』まちのイベント情報への掲載、併設中学校・高校、愛知思春期研究会、愛知県養護教諭支部会、臨地実習施設へのチラシ配布、本学教職員や生命健康科学部・現代教育学部の学生へのメール配信を行い、幅広い年代と専門職に届くように配慮した。学内掲示板にもポスターを掲示し、不言実行館2階コモンズセンターにはチラシを設置した。また、Facebook や Instagram での拡散や、周産期医療や性教育に携わるグループのメーリングリストでの募集も行った。個人情報保護と参加時の抵抗感を低くするために、申し込み時には氏名は収集しなかった。

しかし、申し込み者には Zoom ウェビナーの接続情報を配信するため、氏名は不要でもメールアドレスの記入が必須であった。手書きではメールアドレスの記入ミスや読み取りミス等のトラブルが生じやすいため、申し込み方法はオンライン登録のみとし、チラシに掲載した申し込みフォームの二次元バーコードや配信メール文の URL からアクセスしてもらった。



図1 参加者募集チラシ

6)事前アンケート

当日はウェビナーのため参加者の顔は見えないが、運営スタッフ、講師と参加者の双方向性のセミナーにしたいという希望から、参加者の興味関心を事前に把握するために、事前アンケートを行った。具体的には、参加申し込み時に基本属性、本セミナーを知ったきっかけを選択肢で回答し、講師への質問や困っていること、関心があることは自由記述で回答していただいた。

申し込み者の年齢層・職種や事前質問や関心事を講演内容に活かしていただくために、事前アンケート結果は講師2名と共有し、オンライン会議で事前打ち合わせを2回行った。

3. 事前申し込み及び参加者の状況

1)事前申し込みの状況

事前申し込みは127人であった。最も多かったのは「母親」45人、次いで「大学生」38人、「高校生」12人、「中学生」10人、「小学生」8人、「小中高校の教諭」6人、「父親」1人、「その他」24人だった。

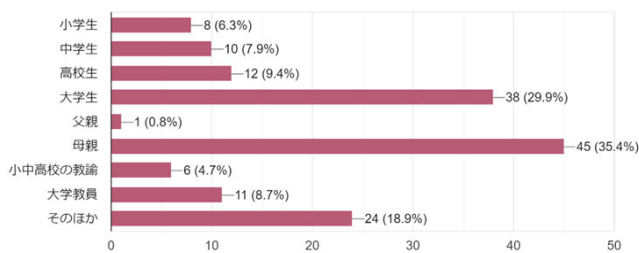


図2 事前申し込み者の属性(N=127)

本セミナーを知ったきっかけは、最も多かったのは「メールで案内が来た」56 人(44.1%)、「チラシやポスターを見た」28 人(22%)、「知り合いや友達に誘われた」23 人(18.1%)、「ネットやアプリで知った」6 人(4.7%)、「その他」14 人(11%)だった。

事前質問は 19 人からあった。自由記述を分類したところ、最も多かった質問は「HPV ワクチンを打った方がいいのか」10 人、次いで、「PMS や月経困難症の対処方法」6 人、「不妊症予防として今からできること」1 人、「布製ナプキンについて」1 人、「その他」1 人だった。

2) 参加者の状況

当日の参加は 92 人だった。1つのデバイスで、親子で参加された方々もいたため、実際の参加人数は 100 人程度であったと推測された。

4. 講演の内容（要約）

1) 出嶋 弥広 氏

出嶋氏は、PCC について、「いまから将来の私のために(保護者の場合は娘さんのために)からだ向き合っていくこと」と考えてほしい。『コンセプション』というのは受胎を意味するので、「妊娠するために」という目的はあるが、妊娠・出産だけではなく、女性の将来は仕事や趣味など、やりたいことがいっぱいある。そのような「やりたいこと、目指したいことの妨げにならないように、女性としてのからだとうまく向き合っていくこと」というのが PCC である、と自身のライフステージのエピソードを交えて、PCC の考え方と重要性について説明があった。そして、まず正常な月経周期と妊娠成立の仕組み、エストロゲンとプロゲステロンという女性ホルモンの役割と卵胞期、黄体期の女性の心身の特徴について、図3を用いて説明があった。



図3 月経周期に関連する女性ホルモンの役割

(出嶋氏の講演資料より許可を得て掲載)

出嶋氏は事前質問の月経困難症や PMS の対処にも明快に回答され、「高校生で 1 回も生理がない場合、または 3 カ月以上生理が止まっている場合は、婦人科に相談を」、「生理痛や出血が多いことを我慢する時代は平成まで。これからはうまく付き合っていきましょう」と呼びかけた。そして、『ピル』と一口に言っても、主に避妊目的で使用される低用量ピル(OC)と、婦人科疾患の治療目的で使用される低用量エストロゲン・プロゲステロン配合薬(LEP)があるということ、LEP も症状によって使い分けることが効果的であり、中高生が服用する際のコストも考慮して、ジェネリック薬品(後発品)でも十分な効果が期待できると説明された。

最近、話題になっている緊急避妊薬については、72 時間以内に正しく服用すれば妊娠阻止率は 80%であることから、「万一の時はためらわず婦人科受診を」、妊娠を回避できたかどうかを確認するために「必ず 3 週間後に妊娠検査薬で検査をするように」と強調された。

事前質問で多く寄せられた HPV ワクチンについては、20～30 代の女性に子宮頸がんが増えている背景から、子宮がん検診とワクチン接種の重要性が強調された。さらに、2 価・4 価・9 価ワクチンの種類と違いについて、『キャッチアップ接種』について解説があった。『キャッチアップ接種』とは、令和 3 年 12 月 28 日厚生労働省の通知により、HPV ワクチンの積極的な勧奨の差控えにより接種機会を逃した人に対して公平な接種機会を確保する目的で、積極的な勧奨を差し控えている間に定期接種の対象であった女子を対象に、公費で接種できるものである(現在、男子は公費対象外)。

その他にも、避妊の具体的方法や性感染症予防、不妊症についても言及された。思春期の女子が産婦人科を受診するのはハードルが高いと思うが、受診時の具体的な行動を示して、「だれでも悩んでいること、失敗することはある。緊急事態もある。しかし、早く親や専門家に相談できれば、日ごろの苦痛、大きなトラブル、本当に悲しい思いを防げる。1人で悩まないで、正しい情報を知って、不安や疑問があったらどんどん聞いてほしい」とあたたかく、力強いメッセージが送られた。

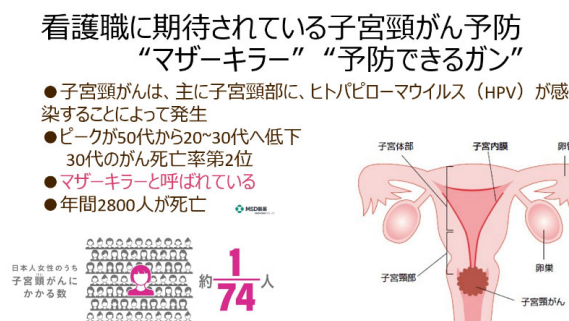
2) 長坂 桂子 氏

長坂氏は、現代女性の生涯の月経回数が 400～450 回と、祖母世代に比べて 9 倍になっていること、月経困難症、PMS、子宮内膜症が増加し、仕事や生活に支障がある女性が増えているという問題点を指摘し、月経コントロールと避妊対策を強化する必要があると述べた。一般の方も正しい情報を入手できるインターネットサイト等を紹介したり、事前質問に回答しながら、月経時のセルフケアについて解説があった。

とくに PMS の対処については、特別ゲストの女子中学生(当日は期末試験のために録画)がピル服用後に辛かった PMS 症状が激減したことを語った。また、長坂氏のファシリテーションで特別ゲストの大学生 3 人のトークもあり、女子学生は月経時のトラブルやセルフケアに関するリアルな体験談や悩みを、男子学生はそのような女性の状況をどう思うか、男性として何ができそうか、などの本音を語った。

HPV ワクチンについては、子宮頸がんが「マザーキラー」と言われる理由の説明があり(図 4)、子宮頸がんの予防が女性自身の人生だけでなく、子どもや家族にとっても大変重要な意味を持っていることを助産師、そして母親としての立場から強調された。HPV ワクチン接種率はイギリス、オーストラリアがともに 82%、アメリカが 61% であるのに対し、我が国は副反応への懸念や一時期の積極的な勧奨の差し控えの影響で、2019 年の女性の接種率は 1.9%と著しく低い。しかし、新潟での大規模な追跡調査から接種 9 年後にワクチン接種群では子宮頸がんの予防効果が認められたこと、若年(初交前)の接種がより効果的であることが分かったことが示された。

図4 子宮頸がんが「マザーキラー」と言われる理由



(長坂氏の講演資料より許可を得て掲載)

前述の特別ゲストの女子中学生と、同じく男子高校生(当日は期末試験のために音声録音)が HPV ワクチン接種時の痛みや副反応の感想も語ってくれた。長坂氏は、HPV ワクチンの効果と副反応を正しく知ったうえでワクチンを打つか、打たないかを親子で決定することが大切であると強調した。そして、「娘にどう説明したらいいんでしょう?」という事前質問に対して、以下のように示された。

<子どもに HPV ワクチンを説明するときのポイント>

①子どもの発達に応じた適切な「知ること」「気づき」を助ける

(具体例) 子宮頸がんは HPV ウイルス感染によっておこる、予防できるがんである

②検査や処置で何が起こるか話す

(具体例) 注射である、インフルエンザワクチンより少し痛いかもしれない、注射後 30 分は接種会場で観察が必要、3 回接種する

③子どもが状況をどのように理解しているか、また処置や治療を受け入れさせるための不適切な圧力など子どもに影響を与える因子を査定する

(具体例) 塾、遊び、受験、部活動などの子どものスケジュールを考慮する

上記を吟味したうえで、最終的に子どもがケアを受けたいという気持ちを確認する。決して子どもをだましてはいけなと強調された。

その他、思春期の健康な体づくりには、タンパク質と鉄分を効率よく摂取すること、週に 150 分以上の運動をすること、親も子どももヘルスリテラシーをもつことが大切で

あるという説明もあった。専門的内容でありながら特別ゲスト大学生との掛け合いもあり、終始なごやかな雰囲気であった。

5. 参加者の反応

セミナー当日も Zoom ウェビナーの Q&A 機能を使って実際の質問が多く寄せられ、司会者(横手)が質問を拾って適切な講師に回答を依頼した。

出嶋氏には「出嶋先生はピルをどのくらいの期間服用していますか?」「月経困難症や PMS の症状によって薬を使い分けるといいますが、実際にはどのように?」「持病がある子どもに HPV ワクチンは打てますか?」など、数多くの質問があり、セミナー時間内ではすべて回答ができないほどだった。また、極めて個別性が高い質問もあったため、後日、司会の横手が出嶋氏から回答を預かり、質問者にメールで回答を伝えた。

長坂氏とゲスト大学生にも質問が寄せられた。長坂氏には専門家としてだけでなく、母親としての意見を求められることもあった。また、大学生には保護者や医療者、教諭から当事者のリアルな気持ちを知りたいというものが多かった。

6. おわりに

本セミナーは、最近メディアでもよく取り上げられているテーマを扱ったため話題性はあるが、「性」に関する内容であること、とくに思春期の子どもやその保護者を対象としたことから、まず広報活動をどのように展開するかで苦慮した。チラシデザインを工夫し、複数のツールで募集を行い、春日井市や本学関係者にも多大な支援をいただいたことで、参加申し込みは 127 人となった。当日の参加者は 100 人程度で、参加率は 78.7% であった。

通常、ウェビナーの参加率は全業種平均でおよそ 46%、つまり申し込みがあった内の約半数以上はキャンセルされる⁸⁾ことを考えると、本セミナーはとても参加意欲の高い人々にお申し込みいただいたと考える。これはテーマと講師の魅力、そしてセミナーを届けたい対象が存在する場所や空間に広報活動を行った効果と、「カメラオフで参加できます」というプライバシー保護の効果もあったと思われる。

また、事前質問も、当日セミナー内での質問も多く、筆者らが意図していた「双方向性」の市民セミナーになったと考える。これは、カメラオフ・匿名で参加できるというウェビナーのメリットが本セミナーのテーマに適していたこと、医師・助産師・男女の中高大生という多様な講師・ゲストからリアルな話を聞けたこと、事前質問や当日の質問にも実際の回答を得ることができたためと考える。

PCC は母性看護学の専門分野で重要な概念であるだけでなく、医療や教育に携わるすべての専門家、そして将来医療職や教職を目指す人が必ず知っておくべき内容である。さらには PCC が実践できるかどうかは、思春期の若者の健康的な生活の維持や修学にも影響するため、子ども本人と保護者にとって重要な知識であり、実践である。本学でも、男女を問わず、すべての学生が PCC について理解しセルフケア能力を身につけ、ライフプランやキャリアプランに役立ててほしいと願う。

最後に、大変興味深い内容を幅広い年代にも分かりやすく解説し、多くの質疑応答にも快く応じてくださった講師と特別ゲストの皆様、本セミナーにご参加いただいた皆様、企画・運営に際しご尽力いただいた関係各位に厚く御礼申し上げます。

引用文献

- 1) 国立成育医療センター
<https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/> [2024 年 2 月 12 日アクセス]
- 2) Centers for Disease Control and Prevention (2023) Preconception Health and Health Care Is Important For All.
<https://www.cdc.gov/preconception/index.html> [2024 年 2 月 12 日アクセス]
- 3) World Health Organization (2012) Preconception care to reduce maternal and childhood mortality and morbidity
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241505000> [2024 年 2 月 12 日アクセス]
- 4) 名草かおり(2019)成熟期女性のプレコンセプションケアに関する文献検討. ヒューマンケア研究学会誌、

第10巻、第1号、9-17.

- 5) 文部科学省(2017)中学校学習指導要領(平成29年告示)解説 保健体育編
https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/micro_detail/_icsFiles/afieldfile/2019/03/18/1387018_008.pdf [2024年2月12日アクセス]
- 6) 厚生労働省(2023)令和4年(2022)人口動態統計(確定数)の概況
https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/akutei22/dl/15_all.pdf [2024年2月16日アクセス]
- 7) 日本対がん協会(2022)HPVワクチンについて
https://www.jcancer.jp/about_cancer_and_checkup/hpv_vaccine#:~:text=%E5%AD%90%E5%AE%AE%E9%A0%B8%E3%81%8C%E3%82%93%E3%81%AA%E3%81%A9,%E3%81%AB%E5%86%8D%E9%96%8B%E3%81%95%E3%82%8C%E3%81%BE%E3%81%97%E3%81%9F%E3%80%82 [2024年2月12日アクセス]
- 8) リコー オンラインウェビナー・ソリューション. ウェビナー・イベントの参加率の平均はどれくらい?
<https://www.ricoh.co.jp/products/concept/online-webinar-solution/column/detail007> [2024年2月17日アクセス]

講師紹介

出嶋 弥広 氏

現職:昭和大学産婦人科学講座 助教(産婦人科医)

社会活動:昭和大学病院産婦人科で妊娠・出産、不妊治療に携わり、現在は悪性腫瘍の治療をメインとして診療に従事。思春期女性とその保護者への親身な情報提供も好評で、女性が診察室の外でどんな生活を送られているのかを丁寧に聞き取り、患者の生活に合った治療の選択肢を提供することをモットーとしている。思春期女性とその保護者への親身な情報提供も好評で、自身の経験も活かして、プレコンセプションケアの啓蒙活動にも取り組んでいる。

長坂 桂子 氏

現職:西武文理大学看護学部 准教授(母性看護専門看護師、助産師、看護師、保健師)

社会活動:プレコンセプションケアについて市民講座、企業の健康講座、NPO 開催セミナー、大学生向けの授業を通して、情報発信中。また、コメディカルを対象とした研修会や学術集会等で、多職種連携で取り組むプレコンセプションケアについて講演多数。臨床目線、母親目線でのメッセージが共感を呼んでいる。日本母性看護学会理事、日本産婦人科乳腺医学会評議員として、高度実践看護師(Advanced Practice Nurse)及び乳房エキスパート看護職の養成にも尽力。

企画・運営

2022 年度生命健康科学研究所の市民セミナー助成金を受けて実施した。

Title: Short brief on the citizen seminar “Preconception care for adolescent girls and their parents taught by obstetrician and gynecologist and midwife”

Authors: Naomi Yokote^{1, 2)}, Megumi Yamashita^{1, 2)}, Satomi Nakayama²⁾

Addresses: ¹⁾ Department of Nursing, Graduate School of Life and Health Sciences, Chubu University, ²⁾ Department of Nursing, Faculty of Life and Health Sciences, and ³⁾ Center of Nursing Practicum, Chubu University, 1200 Matsumoto-cho, Kasugai, Aichi 487-8501 Japan

Keywords: preconception care, adolescent, menstruation, PMS, HPV vaccine