

## 2015/5/30 第17回基礎体温計測推進研究会定例会報告

2015年6月9日

基礎体温計測推進研究会事務局

5月30日(土)13時半より東京・四ツ谷の主婦会館3Fの会議室で開催した、第17回基礎体温計測推進研究会定例会「思春期の子ども達と基礎体温」について報告いたします。

まずは、堀口貞夫会長よりご挨拶。横浜出身の堀口先生は、研究会の前日となる5月29日は、70年前に横浜大空襲があった日であることについてお話をされました。思春期にさしかかった青年時代の貞夫先生にとって、さぞ大きな衝撃であったのだろう、と想いをめぐらせました。



### 講演①「基礎体温で知る・守る 自分のからだところろ」

神奈川県立汐見台病院 産婦人科副課長 早乙女智子先生

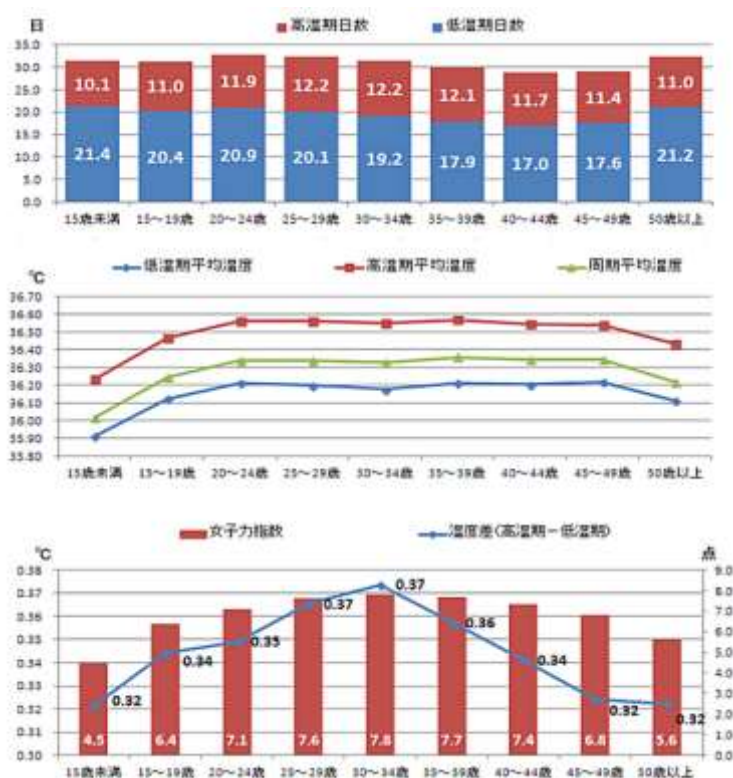


早乙女先生からは、基礎体温に関する基礎知識、そして女性の性・生殖に関する日本の医療・社会の現状と課題をお話いただきました。

基礎体温を測ることは、『毎日医者に行き血液検査で黄体ホルモンを測る』ことと同じ意味であり、月経の変化や不順の様子を知るためにとても重要な役割を果たします。

もし10代のうちに医師から無排卵・黄体機能不全と言われたならば、その事ばかりを気にするのではなく、常に身体が変化の中で「今はどんな状況か？」と考えてほしいそうです。そして大人たちも、人生で一番大切な時期にいる10代を脅しすぎないでほしい、そして窮屈そうにしている子どもよりも今を楽しむ子どもの方に将来を託したいというお話もありました。

また、初産の年齢が高齢化し、5人に1人が35歳以上で初産をむかえる今日が日本の現実です。体外受精でも妊娠率は35歳で35%に対し、43歳では10%まで落ちてしまいます。右図からも分かるように、年代別女子力指数は女性ホルモンの変化に一致しています(女子力指数とは月経周期、低温期数、高温期日数、基礎体温から分析した指数)。しかし、この女子力が



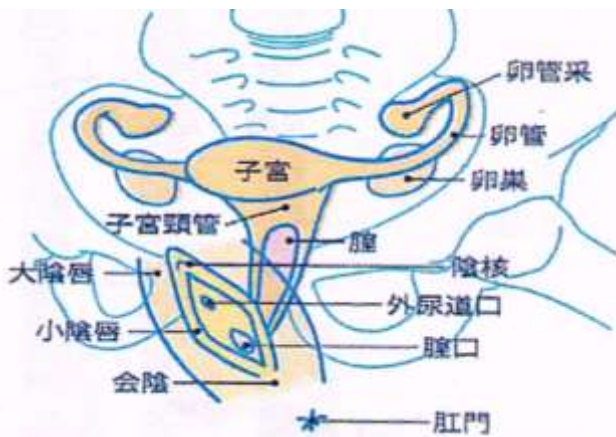
下がる前に出生率がわずかに上がったとしても、出産年齢の女性が激減している以上、1人の女性が10人程出産しない限りは日本の人口減少に歯止めがかからないというお話も納得です。

女性の性ステロイドホルモン、月経周期、正常な月経周期、不妊・未妊、年齢による妊娠率の変化等、早乙女先生ならではの切り口でお話されていました。最新の避妊や日本の実態など、先生から直接伺えるときのみの醍醐味をじっくり味あわせていただきました。

特に、避妊を男性任せにするのではなく、自身が管理する意識が必要ということで、合成黄体ホルモン、レボノルゲストレルを子宮内に持続的に放出する子宮内避妊システム LHG-IUS (levonorgestrel-releasing intrauterine system) : OC (低用量経口避妊薬) の高い避妊効果と、IUD (子宮内避妊用具) の長期にわたる避妊という2つの特徴を併せもっている) : 『ミレーナ』(5年間体内挿入が可能) もご紹介いただきました。避妊はすでに、LARC (long action reversible contraception) の時代とのこと。海外では若者が IUS を利用することもあるとか、避妊効果が16年という避妊インプラントの情報も衝撃的でした。



早乙女先生は、基本的に夫婦間で信頼があれば、良いコミュニケーションのためにもコンドームではなく他の避妊方法を考えたいようです。なぜ日本でコンドームが主流なのか？と逆に皆さんに質問したいと強調しておられました。



また「緊急避妊薬ノルレボ」や、日本で認可申請中の「中絶ピル RU486」の紹介もありましたが、膣に指を入れて子宮頸管の固さをみる方法(自然家族計画法: 通常鼻の頭の固さで、排卵期には鼻翼くらいにふわりと柔らかくなり、透明な頸管粘液が多ければ排卵期のサイン)も、自分のからだを自分で管理する方法であることを教えていただき、基礎体温計測とこの方法を組み合わせるとかなり自己管理できそうだという印象を持ちました。

基礎体温を計測することにより、今月はこんな月経だった、こんな状況だったから妊娠できた、できなかった、と振り返ることができます。自分の身体と向き合い、これから宿命とも向き合えれば中絶はできなくなるでしょう。大人が中絶をやめることで年間中絶件数は半分に減ります。大人の都合で決めるのではなく、ぜひ子どもと対話し、子どもの言うことを信じてほしいとおっしゃっていました。



休憩時間中の堀口雅子先生と、2013年に研究会講師をお願いした河合蘭さん



## 講演②「思春期への取り組み～現場の助産師として～」

神奈川県立汐見台病院 産婦人科助産師 鈴木みゆき先生



2つ目の講演は、小・中・高校で実際に子どもたちと向き合い、性教育を行っている大変パワフルな助産師、鈴木みゆき先生にお話し頂きました。

先生と基礎体温との出会いは、看護学校時代の授業の課題で行った基礎体温計測で、当時主流であった水銀計を何本も落として壊してしまったそうです。

助産師のお仕事をしながら、39歳で教育学部に入学。在学中勉強を進める中、学生たちに『教える』機会も増えていったとのこと。

夏休み・冬休み前には学校から指導を頼まれることが多いようですが、HIVについての講演であっても、小中学校では、基本「性交」に触れてはならないという依頼に苦心するそうです。また、近年問題視している「DV」について学生の前で話すと、カップル同士互いの携帯を見せ合う事は当たり前になっていると学生から聞いたそうです。若いカップルは愛と束縛という真反対のものを同じものに思っているようで、その様な子どもたちが母親になることを考えると心配になるという話もありました。



講演後には手作りの教材を見せていただきました。女性器・男性器を説明するエプロン、紙粘土で作ったコンドーム装着指導用の器具、おなかの中の赤ちゃんなど、かわいらしく分かりやすいものばかりでした。性を学ぶこととは、生きる力を育むことですが、「性教育」というと偏った見方をされがちですが、鈴木先生は「健康教育」や「リスク回避スキル」と呼び方を変える等の工夫もしているそうです。

また、児童養護施設で講演された際のお話の中で、養護施設の子どもたちの中には「自分を大切にしない」と話しても、大切にされた経験がなく「大切に」の意味が分からない場合があることにショックを受けたお話がありました。さらに、10代の子どもに中絶の話をする時、中絶は人殺しだと認識しており、もし自分が今妊娠したとすれば自殺するしかないと言われたというお話もありました。それをきっかけに、鈴木先生はできるだけ中絶をポジティブな意味として認識してもらえるよう講演する際は意識しているそうです。もし望まない妊娠をしたとしても、中絶という選択肢もあると説き、大事なものは「立ち直る力」なのだと言いたいとおっしゃっていました。

研究会後は 2F のレストランに場所を移し、いつものように懇親会を行い、交流を深め楽しいひと時を過ごしました。



講師の先生方、ありがとうございました。次回第 18 回は、2015 年 11 月を予定しております。ウェアラブルな深部体温計を中心とした内容となる予定ですので、法人会員のみならず、ぜひご参加ください。