

2019/6/22 第 25 回基礎体温計測推進研究会定例会報告

2019 年 7 月 12 日

基礎体温計測推進研究会事務局

6 月 22 日（土）13 時半より東京・四ツ谷の主婦会館 4F の会議室で開催した、第 25 回基礎体温計測推進研究会定例会についてご報告いたします。

まず、いつものように、当研究会会長の堀口貞夫先生より、「体温を測ることで卵巣の機能がわかります。産婦人科医として、前会長故松本清一先生の後を引き継ぎ、会長を務めてきましたが、男性もなにかわかることがあるのか？自身の基礎体温を測り続けています」とご挨拶いただきました。



講演 1

「学習指導要領と性教育」

公益財団法人日本学校保健会事務局相談役 和田勝行氏

最初の演題は、「学習指導要領と性教育」と題して、JMARI(日医総研)主任研究員で、日本学校保健会事務局相談役の、和田勝行氏にご講演いただきました。

学校保健の法令上の位置付けとして教育基本法があり、教育課程に関する法律上の仕組みとして国が定めるのが学習指導要領のようです。しかしこれは、最低基準であり、内容は上回ってもかまわないとのこと。校長の責任において、創意工夫した教育課程を編成してよいとのこと。地域や学校の実態に応じてカリキュラムを編成しており、ずいぶん進んできているようです。



小学校 4 年で初経や精通など身体の変化、中学校で受精や妊娠（妊娠の経過は取り扱わないものとする）、エイズや性感染症などの内容が含まれます。性交為や sex などと言わずに「性的接触」と言う言葉で表現するようです。教科書には「月経周期から排卵日を予測できます」という内容もありました。高校の指導要領では、生涯にわたる健康がテーマとなっていて、基礎体温にも触れられ、妊娠出産、家族計画と人工妊娠中絶、性感染症やエイズの予防などにも触れるようです。

学習指導要領は随分進化しましたが、インターネット上には性に関する情報が氾濫し、SNS 等を介して性犯罪に巻き込まれることもあり、若年層のエイズを含む性感染症や人工妊娠中絶も課題となっています。

昨年 3 月に足立区で行われた授業で、避妊や人工妊娠中絶の具体的な話に及んだことが、中学では性交と妊娠の経過は扱わないことにしていると学習指導要領を逸脱していると、ある都議会議員が問題視し、波紋をよんだそうです。都は、学習指導要領を超えて授業を行う場合は、保護者や地域への十分な配慮が必要と指摘

したとのこと。区は、性教育実施の際には、保護者会等で事前に資料を配布することや授業を公開するなど、丁寧に説明し、保護者や地域の理解を得たいとしています。

一方、秋田では地元の産婦人科医が立ち上がり、学習指導要領を超えた性教育を14年間続けており、10代の若者の中絶の件数は当初の324件から71件にまで激減したそうです。もう待たなしとなっている状況、子どもたちがいつ、性について正しく知るか？学校、家庭がどう向き合うかは、しっかり議論が必要とのことでした。

ご参加されていた高等学校養護教諭の先生からは、「高校1年生がトイレに赤ちゃんを産み捨てた事件から、犯罪者を作りたいくない、産まれる子は祝福されて産まれてきてほしい、と強く思っている中、何ができるのか今日勉強させてもらった。基礎体温は性教育のきっかけになる。大変参考になった」と感想をいただきました。

講演 2

「男の基礎体温」

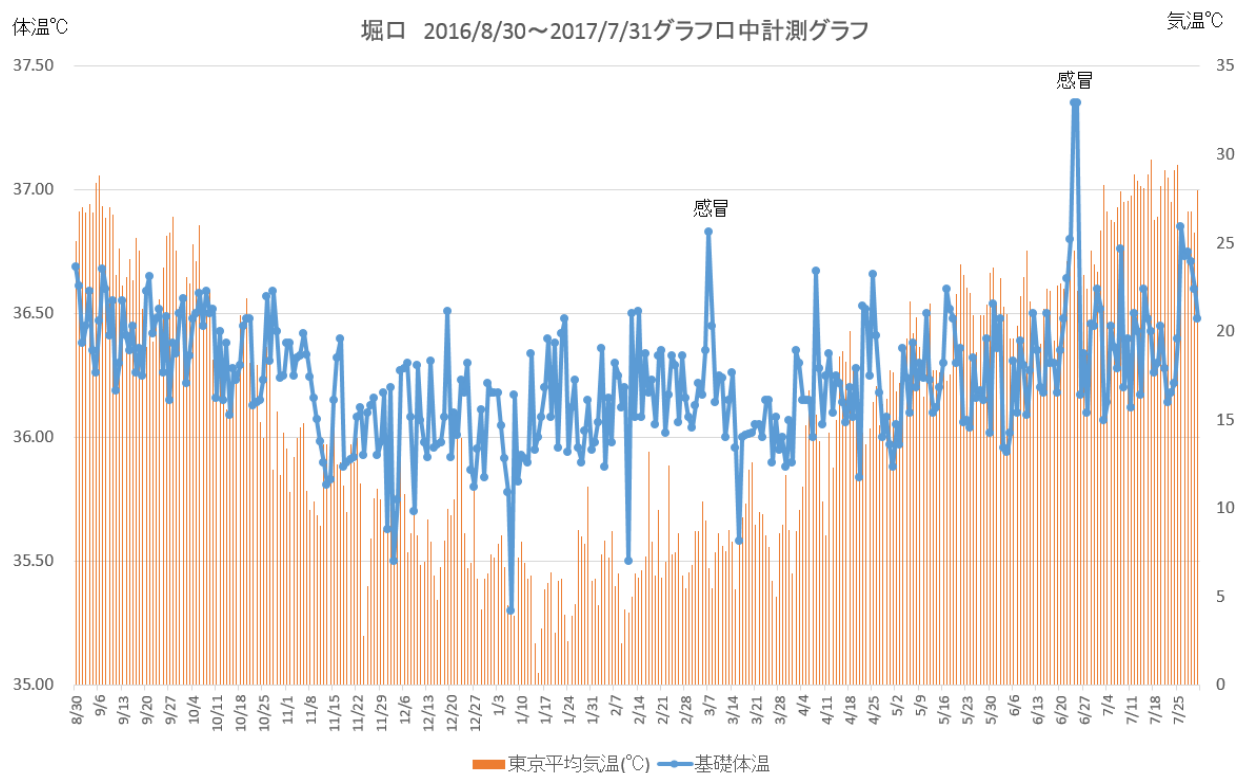
産婦人科医 当研究会会長 堀口貞夫先生

堀口貞夫先生には、「男の基礎体温」と題して、体内で起こる様々な化学反応が、熱を発生する仕組みについて、お話しいただきました。



気温の影響を受ける「変温動物」に対して、気温の影響を受けない「恒温動物」は、内分泌系の自律的体温制御を行っており、体温上昇に対しては発汗や浅速呼吸で調節、体温下降に対しては脂肪分解や勤労作や震えで調節。視床下部の前部にある体温中枢は、体温情報を処理して自律神経を介して調節するが34℃以下・38℃以上では機能障害を起こし、20℃以下 42℃以上では生命が危険となるとのこと。

女性の二相性の基礎体温については、文献には黄体ホルモンの影響で体温が上がると書いているが、なぜ上がるかのメカニズムを書いたものはないそうです。閉経を挟んだ女性の6年間のグラフや、ご自身が3年間計測されたグラフもお示しいただきました。



堀口先生の3年間の基礎体温データでは、平均気温の変化に合わせて、冬場の体温が少し下がり、また日差変動は0.3~0.4°C。風邪気味の時はこの変動の上限をさらに0.2~0.4°C超え、この3年間（約1000日の間）に10回くらいありました。また、逆に変動の下限を0.2~0.3°C下回るものも10回ありましたが、思い当たる体調の変化はなかったとのこと。さらに、転んで肋骨にヒビが入った時は、日差変動の範囲を0.2~0.3°C超える日が4日間続いたのは特異な動きで、肋骨骨折という『局所的な小さな異常に全身が反応していることが現れていました。

戸川達男先生からは、この男性の基礎体温データは歴史上初めてかもしれず、たいへん貴重なデータであるご意見をいただきました。また、川瀬良美先生からは、松本先生は生前、男性の基礎体温はフラットであると話しておられたことをうかがいました。様々な計測目的やデータの蓄積より、さらに基礎体温の活用法がわかってくる時代となってきたことを実感しました。

研究会の後は、2F レストランに会場を移し、懇親会を行いました。研究会当初からのメンバーに加え、初めて参加の方もおり、自己紹介を兼ねての近況報告もあり、楽しくも中身の濃い意見交換・交流ができました。



次回第 26 回は、2019 年 11 月～12 月を予定しております。みなさま半年後も、ぜひご参加下さい。またお目にかかれることを、楽しみにしております。