

- ・性を持った人間として  
いかに生きるか
- ・連載記事② 食事のポイント
- ・新スタッフ紹介

Muraguchi Kiyomuraguchi Women's Clinic

## 「いかに生きるか」を教えなければならない社会

院長 村口 喜代



最近、宮城教育大学保健学科の数見隆生教授の「10代の性をめぐる現状と性の学力形成」という本が出ました。私は以前から同教授と共に「人間と性」という講義をやってきたとの縁から、その本の中で、3章「医療現場から見た10代の性の実態と問題状況」を分担執筆しましたが、その紹介をさせていただきます。

開院して10年間の医療現場での経験を改めて振り返ってみました。たくさんの妊娠中絶、そして性感染症の女性たちに向き合い、一喜一憂しながらも、スタッフとの共同戦線（と言いたい）で何とかやってきました。一人ひとりの患者さんの情報を集計・検討し、その結果を社会に還元していく、それが医療人としての社会的責任なのだと思ふを伝えてまいりました。たくさんのことが見えてきましたが、大海に帆を浮かべるごとくで、整理しまとめて述べるなど、所詮出来ることではないのだと悟りたい、そんな心境になりました。

- 性の問題行動の背景には、とくに中・高校生のケースでは両親の離婚、片親、親の再婚など、家族機能が低いと思われた家族が目立ちます。養育過程の早期から家庭のなかに安心できる居場所がなく、深い寂しさを感じ、家庭を飛び出し、社会に投げ出されていくのでしょうか。
- しかし一方で、一般的・平均的家族背景も多いと見えました。多感な思春期の彼女たちにとって、悩み・不安・葛藤・・・問題行動は大人へ通過点として当たり前のことでしょう。親との衝突・反抗、学校がつまんない、成績が上がらない、友達とうまくいかない・・・、思春期に起こる様々な葛藤・閉塞感は、いつの時代にもあったことです。しかしながら今日のように性情報が氾濫し、性の渴望をあおる社会にあっては、それらは容易に性行動にシフトしていくという、ハイリスクの社会状況を肝に銘じておくべきなのでしょう。
- セックスし、出会い別れを繰り返し、一方で恋人以外とも簡単にセックスし、妊娠や感染リスクの高いセックスを・・・なぜそんな性行動に走るのでしょうか。性行動に伴うリスクの意味も知らず無防備・素手のままに、彼女たちの出会いの場は学校を飛び越え、社会の真っ只中に開かれています。アルバイト先で、友人の紹介で、携帯サイトで、ボーダレス社会化する高校生、そこで出会うのは多くは年上・大人たちです。人格・人間性を求め合う 関係は築きがたく、お互いの日常性のない関係で、セックスだけが一人歩きし、簡単に望まない妊娠や性感染症を引き受けてしまいます。なんともやり切れないことです。・・・

今何が問われ、求められているのでしょうか。性の問題行動、その抑止力を考えるとき、早期からの性教育が不可欠であることは明らかです。それは妊娠や性感染症予防のための知識に止まらず、**性を持った人間としていかに生きるか**を含むもの、それが不可欠なのです。



## 第2回 更年期からの食事

管理栄養士 佐々木南子 さん

骨粗鬆症は骨量が減少し骨がもろくなり、骨折しやすくなる状態で閉経後の女性に多くみられます。これは生理的な要因に加え、日常のカルシウムの摂り方や運動不足も危険因子になっています。骨や歯を作るのはカルシウムだけでなく、リンも重要な栄養素です。リン（卵黄、チーズ、胚芽、肉・魚類）は骨や歯を作る成分として、またエネルギーを運搬し貯蔵して、神経や筋肉の機能を正常に保つ役目もしています。しかし、リンを必要以上に摂るとカルシウムの吸収を妨げます。リンとカルシウムのバランスは1:1が理想ですが、日常食にはリンが非常に多く含まれています。食品を美味しくするために、リン酸塩は粘着剤や安定剤または保存料として食肉加工品や冷凍食品、漬物やインスタント食品にも使われていますが、生体に無害なため、規制のない添加物として広く利用されているのです。日本人のリン摂取量は1,200mg～1,300mgと多く、注意が必要です。カルシウムの食事摂取基準は本年から推奨量として、成人女性で650mg/日と変更され、骨粗鬆症予防には800mg/日が有用としていますが、かなり意識して摂らないとクリアするのが難しいです。カルシウムの吸収率は成人では、50～60%で加齢に伴い低下しますが、吸収を促す栄養素であるマグネシウム（ゴマ、大豆、穀類）・ビタミンC（納豆、緑黄野菜）・ビタミンD（レバー、魚類、鶏卵、きのこ類）などを一緒に摂ることで吸収率を高め、中でもビタミンDは不可欠なので適度な日光浴もお勧めです。牛乳は単品でもビタミンDや良質な蛋白質も多く、吸収も抜群でコップ1杯で220mgのカルシウムが手軽にとれますが、一度に多く摂っても吸収量には限度があり、毎日コツコツ摂る必要があります。一方、摂り過ぎによる過剰症（泌尿器系結石など）は一般の食品からは起こりにくいのですが、健康食品やサプリメントは利用目的や摂取量に留意する必要があります（カルシウムの上限量2,300mg）。カルシウムは食事で摂ることが基本ですが、ひとつの食品に偏らずいろいろな食品をバランスよく摂ることに加え適度な運動（体を動かす）は骨粗鬆症の予防にもつながります。

1日100mgのカルシウムを増やしましょう

- ごはんやおひたしにゴマをふりかけて（大さじ1杯9g）
- 海藻サラダに一掴み（20g）のしらす干しを
- 朝食のトーストに1切れ（18g）のチーズを
- グラタンにコップ1/2（95cc）の牛乳を
- デザートの果物にヨーグルト（85g）を

## 牛乳の茶碗蒸し



材料（2人分使用量g）

鶏卵 50(1個) 牛乳 140 コンソメスープの素 1.6 湯 60 しょう油 2 みりん 2 しめじ 20  
カニ風味かまぼこ（ずわいがに入り）40 みつ葉4 ・銀あん（だし汁 40 酒 5 しょう油 2  
塩 0.4 片栗粉 5）

作り方

①卵を割りほぐし牛乳と合わせる ②湯にコンソメスープの素を溶かし、しょう油、みりんを入れ①に加えてこす ③器に小房に分けたしめじを入れ②の汁を注ぎ、カニ風味かまぼこをのせ蓋をする ④鍋に③を入れ湯を1/3位まで張り器ごと茹でる。出来上がったら2.5cm位に切ったみつ葉をのせ、銀あんをかける。＜銀あんの作り方＞鍋にだし汁と酒、しょう油、塩を加えて火にかけ煮立ったら水溶き片栗粉を入れとろみをつける。

## 新スタッフ紹介

看護師 早坂 恵（はやさか めぐみ）



今年6月より、ご縁があり、看護師としてスタッフの一員に加わらせて頂くことになりました。出産、育児、家族の介護の為、看護職を離れておりましたので、10年ぶりの看護師復帰です。婦人科の分野に携わるのは初めてですが、同じ女性として感じる思いや気持ちを大切に考え、皆様と関わっていけたらと思っています。どうぞよろしくお願ひします。

## 臨時休診

- ① 9月24日（金）～25日（土）は、クリニック研修旅行のため
- ② 10月16日（土）は、第30回日本性科学会学術集会参加のため休診となりますのでご了承ください。

## 編集後記

まだまだ残暑が厳しい毎日です。今年は本当に「夏らしい」夏でしたがみなさまのように満喫されましたでしょうか。暑さで食欲のない日もありますが、佐々木先生の「食事のポイント」を参考に、上手に美味しく栄養を摂ってくださいね 😊



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