

- ・第29回日本思春期学会報告
- ・きよくり旅日記
- ・連載記事③ 食事のポイント
- ・私のオフタイム

中絶後にピルを服用する10代の女性が増えてきました

看護主任 竹田 理恵



去る2010年8月28～29日、真夏の小樽にて、第29回日本思春期学会が開催されました。「思春期の健康問題を科学する」をメインテーマとし、北海道大学の櫻木範明先生を会長に、疾患学についての掘り下げた内容の講演がプログラムされ、医療者としてとても興味深い内容の学会となりました。一般演題も100題近くあり、医療関係者や教育関係者、保健所などの行政に関わる方々など、思春期に携わる様々な角度からの発表があり、活発な議論がなされました。

クリニックからは「初期人工妊娠中絶手術を受けた10代女性の術後のピル選択（第3報）」と題して一般演題を発表しました。その概要をご紹介します。

中絶手術を受けた10代の女性のピル服用状況について、経年的に検討してきました。その結果について、第25回では「20代以上が増加傾向にあるのに対し、10代では7.3%で横這いであった」（第1報）と、第27回では「10代の服用率が他の年代と同様に増加した（37.1%）」（第2報）と、今回は「その後の2年間でさらに服用率が増加した（63.0%）」と報告しました。

低用量ピルは、認可されてから11年が経ち、日本での普及率は諸外国に比べてまだまだ低いとはいえ、当クリニックでは毎月平均40数名の女性が新たにピルの服用を開始しています。中絶手術後にピルを選ぶ女性も大幅に増加しましたが、それは十分な時間をかけた個別保健指導の効果だと思います。学校やメディアなどの様々な媒体を通して、ピルの知識が普及し身近なものとなってきましたが、まだまだ悪いものという印象を持っている方が多く、その副作用に不安を持っていることが少なくありません。そのため、保健指導でピルがどんなものなのかを知り、確かな知識によって誤解が解けて、安心して自分の身を守る選択をすることができるようになってきたと思われました。

避妊に対して不安なままセックスをする女性が少しでも減るように願い、ピルを安心して選択することができるよう、ピルについてのより確かな知識を提供していけるよう、今後もスキルアップに努めていきたいと思えます。

【きよくり旅日記 in 遠野】



9月24日-25日で岩手県遠野市へ行ってきました。遠野といえば、柳田國男の「遠野物語」、そして「昔、あつたずもな…」で始まり、「どんとはれ」で終わる「昔話」が大変有名です。伝承されてきた昔話は120話もあるそうですが、文字に書き記されることなく口承されてきたために、内容はそれぞれの語り部さんによって微妙に違ってきます。

私たちも、行く先々で昔話を聴き、郷土料理をいただき、「かつぱ」や「座敷わらし」の世界を満喫してきました。

伝承園「おしら堂」（右写真）



第3回 更年期からの食事 管理栄養士 佐々木南子 さん

コレステロールには善玉 (HDL) コレステロールと悪玉 (LDL) コレステロールがあり、悪玉コレステロールが増えると動脈硬化の危険因子になることは知るところです。コレステロールの 30% 程度は食べ物から、残りの 70 ~ 80% は体内で糖質や脂質を材料に作られるので、過剰なエネルギー摂取は要注意です。「コレステロールが高いので卵やイカは食べられない」とよく聞きます。確かに他の食品と比べるとコレステロール量は多いですが、特に卵は体に必要な必須アミノ酸をもつ優れた蛋白源ですし、イカにはタウリンを多く含んでいてどちらも一概に悪い食べ物とは言えません。寧ろ加工食品や菓子類を多く摂ることが問題です。コレステロール値が多少高い人でも 1 日 1 個の卵は差支えありません。コレステロール値を正常に保つには、1 日の摂取食事コレステロール量は 300mg を目安にしますが、因みに卵 1 個のコレステロール量は 210mg です。コレステロールの数値の増減は食事内容のバランスにもあります。動物性脂肪は飽和脂肪酸を、植物性脂肪には不飽和脂肪酸を含んでおり、飽和脂肪酸の摂り過ぎはコレステロール値を上昇させ、一方不飽和脂肪酸はコレステロールの吸収を阻害する働きをしますが、サンマ、サバの青魚 (EPA) にも同じ作用があります。ちょっとした調理の工夫でコレステロール量を少なくすることも可能です。肉は蛋白源ですが飽和脂肪酸も多いので脂身の少ない部位にする。揚物や炒物を時には焼く、蒸す、茹でる調理に変えてみるなど。網焼きやしやぶしやぶは脂肪を 10%~20% 少なくします。魚と肉の摂り方は 2:1 の割合で、油は植物油を使い 1 日大さじ 2 程度にします。肉料理には食物繊維の多い野菜と一緒に摂ることも大切です。

豚肉の辛味ソース



材料 (2 人分 使用量g)

豚肉 (肩ロース固まり) 160 (A: 長ねぎ適宜) きゅうり 60 大根 60 人参 20 レタス 30 (B: にんにく 6 生姜 10) 豆板醤 4 サラダ油 4 長ねぎ 10 たれ汁 (C: 酒 10 しょう油 15 煮汁 90 砂糖 6) ごま油 6

作り方

- 鍋に水、豚肉、A をいれて火にかけてアクをとりながら柔らかくなるまで茹でる。ラップでおおい冷ます (煮汁はとってとく)
- B を薄切りにし豆板醤と油で炒め C を加えて煮詰める。ごま油を加えて冷まし、生姜、にんにくを取り出してみじん切りのねぎを加え、たれ汁を作る
- きゅうり、大根、人参は細い千切りにして水にさらしパリッとした状態に
- 器にレタス、野菜を敷き茹でた肉をできるだけ薄切りにして盛る。食べる間際にたれをかけた肉で野菜を巻く。

私のオフタイム 看護主任 竹田 理恵

このクリニックで毎日、さまざまな背景を抱える患者さんと接していると、たくさんの問題意識を持つことが多いのですが、そのなかのひとつに「育児支援」があります。子供に厳しい社会の中で、今の子供たちはどんなことを考え、どんな場で生活しているのか、その親はどんな様子なのか、私にもできることはないか、などの問題意識から始めたのが、「読み聞かせボランティア」です。現在はとてたくさんの読み聞かせボランティアが存在しているようですが、私もそんなたくさんの中の一員として、絵本の世界と子供たちとの関わりに魅了されています。最初は小学校のボランティアのお手伝いとして軽く、くらいに思っていたのが、いつの間に発展したのかとても良い仲間達にめぐり会うことができ、現在では定期的な読み聞かせの他に、「お話と音楽の広場」と称してブラスバンドと絵本を組み合わせたいイベントをおこない、活動の場を少しずつ広げております。初めは絵本をどう読むか、に精一杯でしたが、最近は参加してくれる親子とのやり取りを楽しめるようになってきました。参加してくれる親子にも、純粋に絵本を楽しみに来てくれる親子もいますし、何らかの生きづらさを抱えた人もいます。絵本の楽しさを感じながら、人との関わりの中で、生きる活力を少しでも得て行って欲しいな、と願い今後も活動を楽しんでいきたいと思います。



臨時休診

- 12/14 (火)
- 12/22 (水) の午後
- 12/29 日 (水) の午後 ~
1 月 6 日 (木) はクリニックの都合により休診となりますのでご了承ください。

編集後記

今年も残すところあと 2 ヶ月となり、2010 年最後のきよくり NEWS となりました。今年は、皆さんにとってどんな一年でしたでしょうか。素敵な年末をお過ごしください ☺

