

令和2年度厚生労働科学研究費補助金
(女性の健康の包括的支援政策研究事業)
総括研究報告書

保健・医療・教育機関・産業等における女性の健康支援のための研究

研究代表者 荒田 尚子

国立成育医療研究センター周産期・母性診療センター母性内科 診療部長

研究要旨

本研究では、生涯を通じた女性の健康の保持増進を図れるような環境整備を進めるために、すでに各分野で実施されている女性の健康支援の取組を調査・分析し、リプロダクティブ・ヘルス/ライツの視点等を重視しつつ、女性がその健康状態に応じて的確に自己管理を行うことができるようになるための健康教育、相談体制を確立することを目的としている。

令和元年度に作成した、UNESCO作成の指針である「International technical guidance on sexuality education 2018」、および「プレコンセプションケア」の国際標準の基本的な理念や方針に基づき、日本の現状に合わせた小児・思春期から40歳以降までのライフステージの女性を教育・支援するための教育プログラムを開発し、5～8歳(レベル1)および18歳以降のテキスト、動画、指導案などを開発した。その一部を実証することで、開発したテキストブック(支援者向け、対象者向け)、動画等を、健康教育の教材として、また個人のヘルスリテラシー向上のために広く活用可能と考えられた。また、令和元年10月に国立成育医療研究センタープレコンセプションケアセンターと共催した『プレコンセプションケアを考える会』の議論、文献レビュー、および同研究班内での議論を踏まえて日本版プレコンセプションケアのポリシーブリーフを作成した。さらに、20歳～79歳以下のネットリサーチ会社に登録しているモニター男女に対し2021年3月に実施した。約8万人の対象者から10000人に対して調査回収を行い、コロナ拡大後に体の健康状態が悪くなかったと答えなかった人に見られた特徴は、コロナにより生活や働き方に変化がない、もしくは変化に対し特に何も感じなかった、ことであり、反対に、コロナ拡大後に体の健康状態が悪くなったと答えた人に見られた特徴は、生活や働き方に変化があった、もしくは変化に対し悪いと感じていることだった。コロナ拡大後に心の健康状態が悪くなったと答えなかった人、悪くなったと答えた人に見られた特徴も、概ね、同様の傾向であった。新型コロナウイルス感染症拡大により、短期的な心身の健康状態の悪化を自覚している属性を把握できた。

研究分担者 高松 潔 東京歯科大学市川総合病院産婦人科 教授
研究分担者 辻 真弓 産業医科大学医学部衛生学講座 教授
研究分担者 片井 みゆき 東京女子医科大学病院 准教授
研究分担者 小宮 ひろみ 福島県立医科大学附属病院性差医療センター 教授
研究分担者 西岡 笑子 防衛医科大学校医学教育部看護学科母性看護学講座 教授
研究分担者 井ノ口 美香子 慶應義塾大学保健管理センター 准教授
研究分担者 前田 恵理 秋田大学大学院医学系研究科衛生学・公衆衛生学講座 准教授
研究分担者 山本 精一郎 国立がん研究センター対策情報センター特任研究部長
研究分担者 山上 須賀 国立がん研究センターがん対策情報センター 特任研究員
研究協力者 本田由佳 国立成育医療研究センター周産期・母性診療センター 母性内科研究員
研究協力者 渡邊尚子 明治安田生命東京診療所所長
研究協力者 中村雅子 帝京大学 教職研究科 准教授
研究協力者 猪狩和子 豊島区学校保健会 会長 医師
研究協力者 佐々木掌子 明治大学文学部心理社会学科臨床心理学専攻 准教授
研究協力者 吉川陽大 桐朋女子中学校・高等学校保健体育科 教員
研究協力者 武藤 香織 東京大学医科学研究所 教授

A. 研究目的

女性の健康は、生涯を通じて身体的・精神的に

女性ホルモンの動態の影響を受ける。月経に伴う心身の不調、子宮や乳房のがん、更年期障害などといった女性特有の疾患、自己免疫疾患などの性差のある疾患、妊娠・出産といったリプロダクティブ・ヘルス / ライツなどの視点を考慮した健康支援をできる人材育成やその組織、仕組みの構築は十分に行われていない。さらに、わが国における女性の健康支援は、団体ごと、診療専門科ごと、職域ごとに疾病治療やスクリーニングを中心に縦割りに展開されていることから、これらの組織をシームレスに繋ぎ、隙間を補充していくことが重要となる。すなわち、月経関連疾患、閉経、加齢により損なわれる女性の健康を把握した上で、これらへのリスク要因をできるだけ早い時期から横断的・予防医学的に教育・支援すること、若い世代の女性にプレコンセプションケア(妊娠や次の世代の健康を考慮したヘルスケア)の概念を浸透させることが重要な課題である。

本研究では、生涯を通じた女性の健康の保持増進を図れるような環境整備を進めるために、すでに各分野で実施されている女性の健康支援の取組を調査・分析し、女性が健康状態に応じた的確に自己管理を行うことができるようになるための健康教育、相談体制を確立することが目的である。

令和2年度においては、令和元年度までに作成した包括的女性の健康支援教育プログラムおよびテキスト、支援体制のガイドラインを完成させ、それらの実践・検証を行うことを目的とした。また、わが国の実情に合ったプレコンセプションケアを普及させるために、令和元年度の議論と文献検索をもとに、ポリシーブリーフ案を作成した。

また、新型コロナウイルス感染症拡大により、短期的な心身の健康状態の悪化を自覚してい

る属性を把握し、就労形態や経済状況、働き方などが、短期的な心身の健康状態悪化に与える影響を明らかにすることを目的とした。

B. 研究方法および C. 結果

1) 包括的女性の健康支援ガイドライン、教育プログラム・テキスト作成

本研究において、国際セクシュアリティ教育ガイダンス(以下、ガイダンス)の概念を取り入れた包括的性教育を日本に取り入れていくために、まず、ガイダンスと日本の文部科学省による小中学校・高等学校の新学習指導要領を比較し、日本の社会的背景、文化等を考慮した Level 1(5歳～8歳)の教材開発を行った。本研究では、Level 2(9歳～12歳)、Level 3(12歳～15歳)、Level 4(15歳～18歳)の教材開発は予定していない。18歳以上の女性を Level 5 とし、18歳～40歳までの性成熟期(プレコンセプション期)と40歳以降～に分け、教材開発を行った。また、ガイダンスの概念を補足するために18歳以上の女性を対象に「ジェンダー」の教材開発を行った。女性の健康支援者、教育者向けのテキストブックのタイトルは、「まるっと 女性の健康支援 女性の健康支援者のためのテキストブック」とし、研究分担者および各専門家に執筆もしくは監修を依頼し、支援者向けのテキスト作成を、平易なことばでわかりやすい文章にすることを優先し行った。

(1) 支援者向けのテキストとwebサイトの企画・制作

序論(女性の健康の包括的支援について、生涯を通じた女性の健康の格差と性差など)、1章 小児・思春期女性の健康支援、2章 性成熟期女性の健康支援、3章 更年期女性の健康支援、4章 老年期女性の健康支援の章立ての上、テキストを作成した。さらに、web サイト上で自己学

習できるようホームページ(テスト版)上で、支援者用の自己学習用の動画をウェブサイト投入した(レベル1:各10分×4本、プレコンセプション期:20分、40歳以降(更年期以降):20分。さらに、教育プログラムの解説用に「動画(各3分×2本)」を作成した。

(2) レベル1(5～8歳)の対象者用のテキストおよび短編動画制作、指導者向けの指導案の作成

「からだと心の科学 まるっと まなぶつく」というタイトルでガイダンスの1～8のコンセプト(1.人間関係、2.価値・権利・文化・セクシュアリティ、3.ジェンダーの理解、4.暴力と安全の確保、5.健康と幸福のためのスキル、6.人間のからだ発達、7.セクシュアリティと性的健康、8.性と生殖に関する健康)に沿って、4冊のテキスト(プロトタイプ版)を日本の文部科学省による小学校の新学習指導要領および教材(まなぶつく)の対比表を作成しつつ、元小学校教員、助産師、看護師、医師らによって作成した。これらは、ある地域の医師会、小児科医会の担当者、区立小学校教員等より意見を伺いながら、教材を完成させた。小学校教員、校長の経験者でありこの分野の専門家である、帝京大学 教職研究科 中村雅子准教授に指導案を作成していただいた。さらに、授業の復習で活用いただく対象者向け「復習用動画(各3分×4本)」を作成した。

(3) 「ジェンダー」テキストの作成

レベル1のテキスト以外に、キーコンセプト3.ジェンダーの理解、4.暴力と安全の確保の内容で、レベル4の教材の一部としてテキストを1冊開発した。こちらは、「ひとりひとり違っているのはあたりまえ 性のグラデーション&スペクトラムって知ってる？」というタイトルとした。このテキストは、多様な性(セクシュアリティ)に対する臨床心理学研究者である、明治大学文学部心

理社会学科臨床心理学専攻 佐々木掌子准教授の助言を受けて作成した。

(4) 性成熟期(プレコンセプション期)女性の健康教育「動画」の制作

18歳以降、性成熟期女性のからだと心を学ぶ動画を制作した(性成熟期 20分)。プレコンセプション期の対象者用のテキストは、令和2年度の厚生労働科学研究費補助金(健やか次世代育成総合研究事業)「生涯を通じた健康の実現に向けた『人生最初の 1000 日』のための、妊娠前から出産後の女性に対する栄養・健康に関する知識の普及と行動変容のための研究(研究代表者 荒田尚子)」で作成された「プレコンノート」にリンクの上活用することにした。

(5) 40代以降の女性を対象者用のテキストおよび短編動画制作、指導者向けの指導案の作成「40代から健康で美しく過ごすための女性のヘルスケア・チェック」という対象者用のテキストと、対象者向け「復習用動画(各4分×1本)」を制作し、指導案を作成した。

(6) まるっと 女性の健康支援 web サイトの開発
国立成育医療研究センターホームページからリンクし閲覧できる「まるっと 女性の健康支援 web サイト」を開発し、上記の教材や動画を格納した。この web サイトは、包括的な女性の健康教育プロットフォームとして今後活用できることも考え「女性の健康ヘルスケアラボ」や「女性アスリート健康支援委員会」等、他の信頼性の高い健康支援 web サイトへのリンクも貼り、このページを訪れた方の不安や悩みが解消できるよう工夫を行った。

(7) まるっと 女性の健康支援教育プログラムの評価に向けたインタビュー調査
モデル施設を設定し、保健、教育機関、産業等の実態把握をインタビューを行った。令和2年度は、関東を中心として、女性の健康支援につい

て関心の高い施設の民生委員、養護教諭、産業分野の医師・看護師などの医療従者、人事部の課長等を対象にインタビューを実施した。各施設における女性の健康支援の実施状況、まるっと 女性の健康支援教育プログラムの効果と、実践において配慮すべき点などについてインタビューを実施した。現在の包括的な女性の健康支援や教育は、十分に実施されていないこと、信頼性のある教材やプログラムを活用したい、男女ともに一緒に男女のからだところを学ぶことを希望するなどが明らかになった。

(8) 某大手企業の人事担当者において、動画を用いた web 研修会の開催と実証。
男性職員を含め約 35 名が参加した。参加者の反応は概ね良好であり、これからの自身の健康維持のみならず、自分の周りの方への波及効果も含めて、効果が認められる結果となった。

2) 日本版プレコンセプションケアのポリシーブリーフ作成

令和元年 10 月に国立成育医療研究センタープレコンセプションケアセンターと共催した『プレコンセプションケアを考える会』の議論、文献レビュー、および同研究班内での議論を踏まえて作成した。「日本版プレコンセプションケア」の定義を「前思春期から生殖可能年齢にあるすべての人々のの身体的、心理的および社会的な健康の保持および増進」、目標を「現在から将来にわたる自らの健康のみならず次世代の健康の保持および増進を図り、国民全体の健康を向上すること」とした。我が国の課題として、①計画妊娠、②リプロダクションライフプラン、③やせと肥満、④低栄養と葉酸不足、⑤喫煙・飲酒・薬物、⑥リプロダクティブヘルス全般に対するリテラシー、⑦慢性疾患(メンタルヘルス含む)、⑧感染症、⑨職業性および環境中有害物質暴露 の 9 項

目をあげた。また、プレコンセプションケアに期待できる効果、プレコンセプションケアを推進するための提案を行った。

3) 新型コロナウイルス感染症流行が生活習慣や健康に及ぼす影響の実態把握に向けた研究—女性の健康支援の観点から—

20歳～79歳以下のネットリサーチ会社に登録しているモニター男女に対し2021年3月12日～3月24日に実施した。約8万人の対象者から10000人に対してと調査回収を行い、コロナ拡大後に体の健康状態が悪くなかったと答えなかった人に見られた特徴は、コロナにより生活や働き方に変化がない、もしくは変化に対し特に何もかんじなかった、ことであった。反対に、コロナ拡大後に体の健康状態が悪くなったと答えた人に見られた特徴は、生活や働き方に変化があった、もしくは変化に対し悪いと感じていることだった。さらに、悪くなったと答えた人は、もともと体の不調を訴えている人が多いという特徴があった。コロナ拡大後に心の健康状態が悪くなったと答えなかった人、悪くなったと答えた人に見られた特徴も、概ね、同様の傾向であったが、いくつかの項目について、より強く差が出ている傾向にあった。

(倫理面への配慮)

1)のヒアリング調査と実証研究は、国立成育医療研究センター倫理委員会の承認を、3)のウェブ調査は国立がん研究センター研究倫理委員会の承認を得て、「人を対象とする医学系研究に関する倫理指針」を遵守して実施した。

D. 考察

1) 包括的女性の健康支援ガイドライン、教育プログラム・テキスト作成

(1)～(8)について概ね研究計画通りに遂行することができた。開発したテキストブック(支援者向け、対象者向け)、動画については、健康教育の教材として、また個人のヘルスリテラシー向上のために広く活用可能と考えられた。今後、実証を重ねさらに完成度の高いものにしていく必要がある。ガイダンスはレベル1からレベル4までの4段階からなるが、本研究においては、レベル1のみの開発となった。レベル2,3,4のテキストに関しては、令和3年度以降、開発の検討が必要である。また、本研究班では教育プログラム作成を中心に行われたが、今後は女性の健康支援に向けて具体的なガイドラインが必要であろう。

2) 日本版プレコンセプションケアのポリシーブリーフ案作成

今後、産婦人科、小児科、母子保健関係者のみならず、全ての診療科の医療従事者や産業保健・地域保健関係者に関心をもっていただき、一体となった推進していくことが重要である。また、今後、これをもとに議論が日本全体での議論が進むこと、わが国からのプレコンセプションケアのエビデンス創出などにより、ポリシーブリーフ案が定期的に更新されることを望む。

3) 新型コロナウイルス感染症流行が生活習慣や健康に及ぼす影響の実態把握に向けた研究—女性の健康支援の観点から—

コロナ拡大後に体の健康状態が悪くなったと答えなかった人、答えた人。心の健康状態が悪くなったと答えなかった人、答えた人の特徴が明らかになった。今後は、コロナ拡大により、新進の健康状態が悪くなった人へのペルソナをある程度特定できるため、そのような人々へのサポート方法を検討する材料になりえる。

E. 結論

本研究において、わが国の諸問題を解決するための包括的女性の健康支援ガイドライン、教育プログラム・テキストを含めた教育プログラムを開発した。生涯を通じた女性の健康の保持増進を図れるような環境整備を進めるために、まずは、女性が健康状態に応じて的確に自己管理を行うことができるようになるための健康教育体制確立の一助になると思われた。今後は、支援体制の強化が必要である。また、本研究班の作成したポリシーブリーフ案がわが国の実情に合ったプレコンセプションケアの普及に役立つであろう。さらに、新型コロナウイルス感染症拡大により、短期的な心身の健康状態の悪化を自覚している属性を把握できた。

F. 健康危険情報

なし。

G. 研究発表

1. 論文発表

- 1) Maeda Y, Maeda E, Arata N. Preconception folic acid supplementation use and the occurrence of neural tube defects in Japan. Congenit Anom (Kyoto). 2020;60(3):100.
- 2) Tatsumi T, Sampei M, Saito K, Honda Y, Okazaki Y, Arata N, et al. Age-Dependent and Seasonal Changes in Menstrual Cycle Length and Body Temperature Based on Big Data. Obstet Gynecol. 2020;136(4):666-74.
- 3) 前田 恵理. 世界のプレコンセプションケアの動向. 産科と婦人科 87(8) 881- 886. 2020年8月
- 4) 西岡笑子, 今野友美. 妊娠前・妊娠期・育児期に使用するスマホアプリ -現状と今後の

展望-.保健の科学 62(1),30-37, 2020.

- 5) 臼井綺海, 西岡笑子.自治体におけるライフプランニング支援の現状. 防衛医科大学校雑誌 44(3.4), 122-137, 2020.
 - 6) 松尾ひな, 西岡笑子. 月経症候群に対する看護介入の有効性についての文献検討. 保健の科学 62(6),421-427, 2020.
 - 7) 西岡笑子. 特集 I 第39回日本思春期学会総会・学術集会. ワークショップ(2)「プレコンセプションケア」 3. 国際基準の科学的健康教育 -国際セクシュアリティ教育ガイダンスを日本で普及していくために- 思春期学 vol.39(1), 60-65,2021.
 - 8) 荒田尚子. 母性内科学的視点からみたプレコンセプションケア. 日本女性医誌. 2021;28(3):409-14.
 - 9) 荒田尚子. 総論 日本におけるプレコンセプションケア. 東京産婦人科医会誌. 2020(53):15-8.
 - 10) 荒田尚子 プレコンセプションケア概論. 産科と婦人科. 2020;87(8):873-80.
 - 11) 西岡笑子. 国際基準の科学的健康教育 -国際セクシュアリティ教育ガイダンスを日本で普及していくために-. 思春期学. 2021. 39(1):60-65.
- ### 2. 学会発表
- 1) 西岡笑子. 看護薬理学カンファレンス 2020 in東京. シンポジウム2 プレコンセプションを考える. 生涯にわたる女性の健康とプレコンセプションケア. 抄録集p12, 2020.12.20.
 - 2) 西岡笑子. ワークショップ2 「プレコンセプションケア」 国際基準の科学的健康教育-国際セクシュアリティ教育ガイダンスを日本で普及していくために-第39回日本思春期学会総会抄録集P46,2020.
 - 3) 鳴海 覚志,辰巳 嵩征, 三瓶 舞紀子, 齊

藤 和毅, 本田 由佳, 岡崎 有香, 荒田 尚子,
鳴海 加奈子, 森崎 菜穂, 石川 智則, 中村
茜里, 塚原 信, 佐藤 誠, 小林 礼, 日根 麻
綾. 日本人女性の月経周期・基礎体温の年齢
依存的变化と季節性変化「ルナルナ」の600
万周期の解析-日本内分泌学会雑誌, vol96(1)
P.264, 2020

4) 本田由佳. 働く女性の体調不調・月経痛な
どが仕事の生産性(プレゼンティーズム)に与
える影響について-日本女性医学学会抄録集
vol.8(1) P.101、2020.10

5) 佐藤雄一, 本田由佳. 働く男女のプレコンセ
プションケアの知識に関する調査-日本女性医
学学会抄録集vol.8(1) P.102、2020.10

6) 本田由佳、一宮麻里奈、井ノ口美香子、當
仲香、徳村光昭、荒田尚子. 大学保健管理セ
ンターにおける女子大学生の健康支援の実態
に関する調査. 第57回 全国大学保健管理研
究集会 2020. 6.17 (CAMPUS HEALTH.
2020;57(1):107.)

7) 荒田尚子. 女性のライフステージと健康
～臨床医の立場から～. 第93回日本産業衛
生学会, WEB開催, 2020.5.14

8) 荒田尚子. プレコンセプションケとは? .
第39回日本思春期学会総会・学術集会,

WEB開催, 2020.8.29

9) 荒田尚子. 糖尿病の視点からプレコンセプ
ションケアを考える. 第36回日本糖尿病・妊
娠学会年次学術集会, WEB開催,
2020.11.13

10) 荒田尚子. リプロダクティブ・ヘルスプレコ
ンセプションケア. 第35回日本女性医学学
会学術集会, WEB開催, 2020.11.22

11) 荒田尚子. 助産師が行うプレコンセプショ
ンケア. 第35回日本助産学会学術集会,
WEB開催, 2021.3.20

H. 知的財産権の出願・登録状況(予定を含 む。)

なし。

1. 特許取得

なし。

2. 実用新案登録

なし。

3. その他

特記すべきことなし。

F. 健康危険情報

なし。