

思春期保健ウェブサイトで発信するパブリックへの情報に関する研究

研究分担者 阪下 和美（都立松沢病院精神科）

研究要旨

思春期の心身の健康をより向上させるため学校健診に加え、医療従事者による包括的な思春期保健活動が求められる。思春期保健に関する研究は多岐にわたるが、過去・現在の研究成果は集約されておらず、参照・利用が容易ではない。また思春期の健康に関して医学的に正確な情報を包括的かつ系統的に発信するパブリックへの情報源は存在しない。思春期のヘルスリテラシーの向上、および医療者への効率的な情報提供のためにウェブサイトを媒体とした思春期保健データベースの構築を検討し、パブリックへの情報発信および専門的情報の集約を目指すこととした。本研究ではパブリックへ発信する情報を検討した。

A. 研究目的

1. 思春期保健の重要性

思春期の心身の健康状態は成人期に大きく影響を与えるため、思春期の心身の健康をより良く維持することは重要である。思春期には不適切な生活習慣やハイリスク行動の可能性が高まるほか、心身症や精神・行動面の問題が増加することが知られている。健康の社会的決定要因および健康のリスク因子を含む心理社会面を評価し、生活指導・助言、継続的な見守りによって心身の傷病を予防する積極的な一次予防が必要である。また、思春期の児のヘルスリテラシーを向上させることは、より健康な成人となるために重要である。学校健診に加え、医療従事者による包括的な思春期保健活動が求められる。

2. 思春期保健領域の研究活動における課題

思春期保健の領域では、さまざまな研究者・団体によって調査研究や支援策介が試行され、介入のための資料やツール（以下成果物と総称）の作成が行われてきた。たとえば、厚生省科研

費研究班、文部科学省研究班、各学術団体、自治体等である。しかし、それぞれの研究結果や成果物は集約されていない。正式な論文として発表されていない結果や公にされていない成果物も多く、情報の把握や成果物の効果的な活用が困難である。先人の実績を活用し、より効果的に研究活動や保健施策を行うために、過去のデータの集約は必須である。

3. 思春期保健領域の情報発信における課題

妊娠・出産・子育て支援期の健康に関する情報サイトとして「健やか親子 21」があるが、思春期保健に関してパブリック（思春期の子ども、保護者、医療従事者、教育機関等）へ向けた一元的な情報提供の場はない。通常、なんらかの健康情報が必要な際には、保護者または子ども本人がインターネット等で情報を検索するが、サイトによっては不正確な情報が掲載されていることや、説明がわかりづらいこともある。また関連する健康情報に触れることが難しい。効果的な健康教育およびヘルスリテラシーの向上のために、包括的な情報源が必要である。

4. 思春期コンソーシアムによるウェブサイトの検討と今年度の研究課題

思春期保健に関連する専門的情報を集約するデータベース、およびパブリックへの情報発信を目的とする媒体の構築を目指す。そのために思春期コンソーシアムと銘打った専門家集団を形成した。媒体としてウェブサイトを選択した(図1参照)。本研究では、パブリックへ発信すべき情報の種類、内容を調査し実際にウェブサイトへ掲載するコンテンツを検討することを目的とした。

B. 研究方法

本研究で作成を検討するウェブサイトでは、パブリックにおける対象として、①思春期(11~21歳)の子ども、②保護者、③教育者・学校関係者を設定した。欧米諸国の学会、公的団体、政府がパブリックへ発信しているウェブサイトを調査し、内容を精査した。調査結果を参考に、本邦でパブリックへ発信すべきコンテンツを整理した。

(倫理面への配慮)

インターネット上にすでに公開されている情報を対象とした調査であり倫理面への配慮は要しない。

C. 研究結果

以下、主なウェブサイトに掲載されているコンテンツを要約した。

1) Healthychildren.org

アメリカ小児科学会が運営する主に保護者を対象とした健康情報発信サイトである。思春期の項目として下記が掲載されていた。

①保護者対象のコンテンツ

- 思春期のメンタルヘルスについて
- 子どもの体形、体重
- 10代の運動・スポーツ

- 健康な食事、摂取すべき栄養素
 - カフェイン
 - セクシャリティについて話す
 - 中絶について
 - LGBTQの10代の親への情報
 - 10代の妊娠を防ぐ
 - コンドームについて教える方法
 - セックスのプレッシャーをはねのけるよう支援するには
 - 10代のパーティーに関する親へのガイド
 - 10代の体臭
 - ニキビのケア
 - 日焼け予防
 - 自己肯定感の高め方
 - 親の関わり方
 - ボディピアス
 - 自立、責任感について
 - お金の管理
 - いれずみ
 - 小児科医と子どもが1対1で話す時間について
 - タンポンの安全性とトキシックショックシンドロームについて
 - 10代の子どもとギャング
 - 運転について
 - 子どもと教師の葛藤への対応
 - 不登校への対応
 - 教育上のジェンダー格差への対応
 - 成績が悪い時の対応
 - 子どもが退学を望むときの対応
 - ギフテッドへの対応
 - 物質使用について
- ##### ②子ども本人対象のコンテンツ
- プライバシーについて
 - 髄膜炎菌による病気について
 - 日焼け、日焼けサロンについて
 - 避妊について

- 予期せぬ妊娠について
- コンドームの重要性
- セックスを待つということ
- 健康な交際
- LGBTQ について
- デートでの暴力

2)Centers for Disease Control and Prevention
CDC 内 Division of Adolescent and School Health (DASH、思春期・学校保健課)という名称の部門のウェブサイトに、主に保護者・教育者を対象としたさまざまな情報が掲載されている。主な内容を記載する。

①保護者対象のコンテンツ

- 疾病：ADHD、不安、うつ、子宮頸がん、血友病、肥満、インフルエンザ、性感染症
- 安全：外傷、運転、暴力、職場の安全
- 健康：学校、メンタルヘルス、体重、育児（ペアレンティング）、運動、健やかな性、妊娠
- リスク行動：物質使用、リスク削減、安全ではない性、避妊、LGBTQ の若者の健康、

②学校対象のコンテンツ

- 学級の管理
- LGBTQ の若者を支援する
- ジェンダー、セクシャリティ
- 健やかな若者の発達（性、妊娠、性感染症を含む）
- 学業と健康、いじめ対策
- 学校での健康教育

③データベース

思春期の健康に関係する行動を調査した The Youth Risk Behavior Surveillance System (YRBSS) の調査結果が掲載されており、だれでも自由に閲覧できる。行政が施策を検討したり、医療者が介入を検討したりする際に非常に有用である。YRBSS では以下 6 つのカテゴリ

ーの行動が調査されている。これらのカテゴリーは青年～成人の死亡や障害につながる行動である。

- 予期せぬ外傷・暴力につながる行動
- 予期せぬ妊娠・性感染症（H I Vを含む）に関連する性的行動
- アルコール、その他の薬物使用
- 喫煙
- 不健康な食行動
- 不十分は身体活動

これら以外にも肥満の有病率、喘息、性自認・性的指向に関する行動も調査している。

3)NHS Health for teens

英国の国民保健サービスである NHS(National Health Service)が 10 代の子どもを対象として発信しているウェブサイトである。

- メンタルヘルス：アンガーマネジメント、不安、悲しみと喪失、ボディイメージ、いじめ、自信、摂食障害、試験のストレス、気分の落ち込み、レジリエンス、自傷
- 身体面：アレルギー、糖尿病、てんかん、インフルエンザ、片頭痛、神経発達症、排泄のトラブル
- 生活習慣：アルコール、薬物、喫煙、電子タバコ、運動、栄養とダイエット、オンラインゲーム、スクリーンタイム、ヤングケアラ、試験のストレス、摂食障害
- 対人関係：恋愛、友人、LGBTQ、セクスティング（性的なメッセージ）
- からだとこころの成長：オンラインの安全、神経発達症、性成熟、乳房の発達、いじめ、ネット上のいじめ、にきび、学校生活、月経、学校卒業後の生活
- 性の健康：セックス、性感染症、避妊（コンドーム、その他）、性行為の同意および拒否、

D. 考察

上記は調査したウェブサイトの一部ではあるが、心身および心理社会面の健康に関連する話題が多岐にわたって掲載されていた。どのサイトも包括的かつ一元的に情報が掲載されており、読みやすく、また派生する健康情報にもアクセスしやすい構成になっていた。

特に性に関する情報は詳細な情報が提供されており、本邦の学校教育における性に関する学習指導要綱との差を認めた。

本調査結果を参考に、オリジナルのウェブサイトの制作を検討した。

E. 結論

思春期コンソーシアムと銘打った専門家集団がパブリックへ情報提供を行う媒体としてウェブサイトを検討した。欧米のウェブサイトを参考に、詳細かつ包括的な情報の掲載を検討した。

F. 研究発表

1. 論文発表 該当なし。
2. 学会発表 該当なし。

G. 知的財産権の出願・登録状況 該当なし

図1. 思春期コンソーシアムの概念図

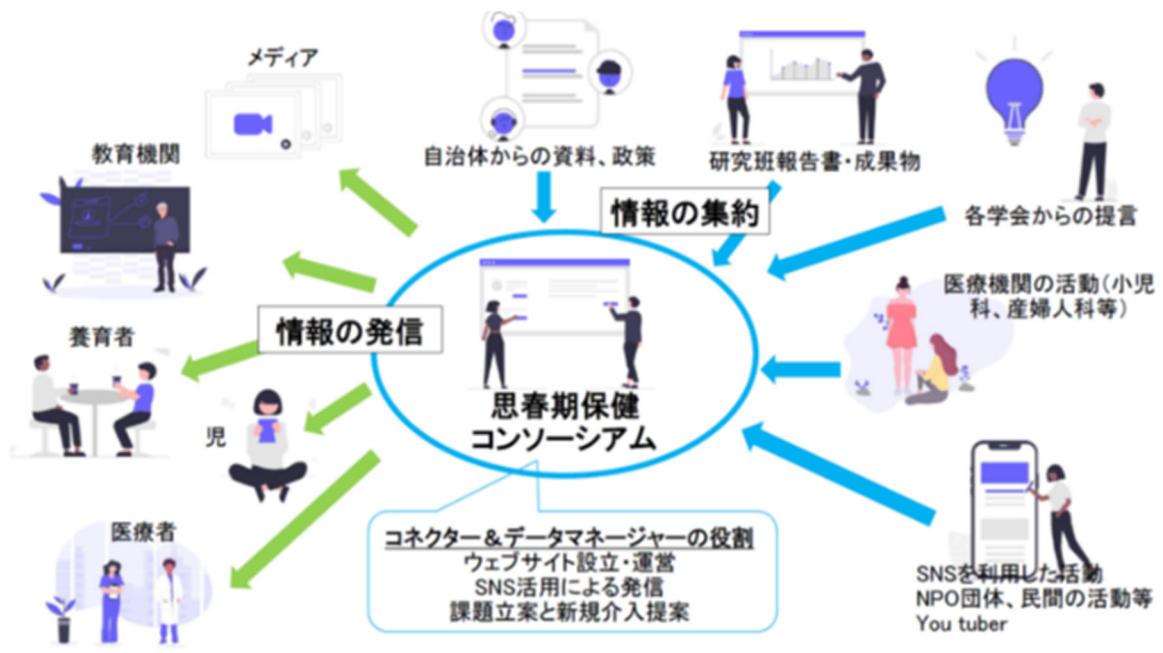


表. 思春期コンソーシアムによるウェブサイトに掲載検討中の健康関連情報の項目

子ども本人を対象とした項目

こころの悩み	こころが辛い。落ち込んでしまう。
	いらいらする
	集中できない
	眠れない
	不安になる
	死にたい、消えたい
	自分が嫌い
	親や家族のことで辛い
	他の人は気づかない物が 見える・声や音が聴こえる
性の悩み	生理が辛い
	生理前が辛い
	マスターベーションについて知りたい
	性別に違和感がある
	同性に恋愛感情がある
	性感染症ってなに？
	セックスってなに？
	避妊ってどうするの？
	おっぱいや性器の形が心配
急にぼっきしてしまう	
くせや行動	発達障害ってなに？
	タバコを吸いたい・吸っている
	お酒を飲みたい・飲んでいる
	薬物・ドラッグを使ってみたい・使っている
	ゲームがやめられない
	髪の毛を抜いてしまう
健康でいるために	健康的な眠り
	健康的な食生活・運動

	健康なところ
<u>保護者を対象とした項目</u>	
こころの悩み	ずっと落ち込んでいるよう
	いらいらしているよう
	成績が下がった
	眠れないよう
	不安が強いよう
	死にたいという
性の悩み	生理がつらそう
	子どものマスターベーションについて
	LGBTQ かもしれない
	セックスについてどう話せばよい？
	10代の妊娠
くせや行動	発達障害かもしれない
	タバコやお酒が心配
	ゲームやインターネットをやりすぎている
	暴力や親子ゲンカがある
	食行動が心配
<u>教育者・学校を対象とした項目</u>	
こころの悩み	成績が急に下がった
	死にたいと打ち明けられたら
	生徒が自傷行為をしている
性の悩み	生理の悩みへの対応
	性の多様性を知る
	セックスや妊娠についてどう伝える？
	生徒の妊娠への対応
くせや行動	喫煙・飲酒・違法薬物使用について
	授業中寝てばかりいる
	生徒の体重が心配

からだの悩み（子ども・保護者・教育者共通）

からだの悩み	頭痛
	たちくらみ
	首のはれ
	聞こえづらい
	耳鳴り
	耳痛
	眼が赤い、かゆい
	コンタクトレンズのトラブル
	まぶたのはれ
	視力低下
	鼻水、鼻のかゆみ、鼻づまり
	鼻血
	いびき
	虫歯、歯ぐきのはれ
	胸痛
	脈が速い、ドキドキする
	胸の骨がへこんでいる、ふくらんでいる
	腹痛
	便秘
	ゲリ
	関節の痛み
	扁平足、外反母趾
	爪の心配
	はだあれ・ニキビ
	日焼け
	おしっこするときに痛い