

分担研究報告書

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

研究分担者 荒田 尚子 国立成育医療研究センター 母性内科診療部長
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 片井 みゆき 政策研究大学院大学 保健管理センター 教授
研究分担者 小宮 ひろみ 福島県立医科大学 医学部 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 辻 真弓 産業医科大学 医学部 衛生学 教授
研究分担者 村嶋 幸代 公立大学法人大分県立看護科学大学 理事長・学長
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、支援者用テキストブック、5～8 歳（レベル1）および 18 歳以降の対象者向けテキスト 6 冊、動画 15 本、指導案 3 本などを開発した。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。

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
中村雅子 帝京大学 教職研究科 准教授
猪狩和子 豊島区学校保健会 会長 医師
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
吉川陽大 桐朋女子中学校・高等学校保健体育科
教員
渡邊尚子 明治安田生命東京診療所所長

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

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

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の実践・検証し、完成させることを目的とした。

B. 研究方法およびC. 研究結果

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

支援者向けのテキストの構成は以下の通りである。(添付資料1)

・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、地域保健における

女性の健康支援について、思春期・性成熟期の女性の健康支援と教育(プレコンセプションケア)、学校現場における女性の健康教育について、就業女性における女性の健康の包括的支援について、世界基準の女性の健康支援と教育)、

・1章 小児・思春期女性の健康支援

からだの変化、思春期初来と委譲、体温について、貧血、お腹の不調、やせ・ダイエット、肥満・DoHaD仮説、骨、思春期の心の発達、性同一性障害・性別不合・LGBT、性感染症と予防接種、性感染症、ジュニア女子アスリートの健康と支援、健康教育と支援)

・2章 性成熟期女性の健康支援

プレコンセプションケア、(各論1、各論2、各論3)、がん、乳がん検診と乳腺腫瘍、がん、紫外線と健康、月経関連疾患、子宮がん検診、婦人科感染症、月経移動と避妊、性暴力、人工妊娠中絶、不妊治療、加齢と妊孕性、妊娠期からの切れ目ない健康支援、妊娠・分娩・産褥(正常な妊娠編)、妊娠・分娩・産褥(異常な妊娠編)、妊娠・分娩・産褥(周産期メンタル編)、周産期異常(HDP,GDMなど)の後のヘルスケア、自己免疫疾患、ウェアラブルで売値・Femtech

・3章 更年期女性の健康支援

更年期障害、生活習慣病、更年期の健康管理

・4章 老年期女性の健康支援

骨盤臓器脱/下部尿路機能障害、運動器障害、認知症

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(添付資料2)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x4本、プレコンセプション期:20分、更年期:20分。さらに、教育プログラムの解説用に「動画(各3分x2本)」を作成した。

動画の構成は以下の通りである。(添付資料3)

・レベル1支援者向け「学習用動画(各10分x4本)」

・レベル5支援者向け「学習用動画(各20分x2本)」

(プレコンセプション期:20分、40歳以降(更年期以降):20分)

・教育プログラム解説用「動画(各3分x2本)」

・まるっと 女性の健康体操「動画(各3分×2本)」

(2)レベル 1(5~8 歳)の対象者用のテキスト(添付資料4)および短編動画制作、指導者向けの指導案の制作

「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.人間のからだが発達、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。医師、保育士、助産師、看護師、小学校教員、祖父母、保護者らの意見を反映し、イラストレーターを選定し、イラスト作成を依頼した。

(3)「ジェンダー」テキストの作成(添付資料4)

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(添付資料4)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(添付資料2)

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ラ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

女性の健康支援者を対象とした対面またはWebによる半構造化インタビュー調査を実施した。

【方法】2021年2月~女性の健康支援を行う養護教諭、教員、民生委員、産業医、人事部健康支援担当者を対象とした健康影響予測評価を用いた対面・Webによる半構造化インタビュー調査を行った(表1,表2)。調査は、地域保健・教育・産業分野の3分野、ライフステージとしては、学童・思春期、性成熟期、更年期の3ステージを対象として実証モデルを4箇所で行った。教育実証モデルのフィールドは、本研究班のメンバーが関わっている豊島区、東京都内私立中・高校、明治安田生命に依頼し実施した。各フィールドにおいて、参加協力・同意が得られた支

援者に対し、健康影響予測評価のインタビューシートを用いた半構造化インタビュー調査を実施した。

【半構造化インタビュー調査】研究者1名が聞き手となり、本研究班のメンバー1名同席の上、本教育プログラム全体像およびコンテンツのプロトタイプ版についての意見、影響度と配慮すべき点、効果等を調査項目と問いかけ項目に応じ、発言をノートに書き留める方式で実施した。インタビューは30分～1時間で個別またはグループインタビューを実施した。

【結果・考察】インタビュー内容を(表3)に示す。インタビューの結果、現在の包括的な女性の健康支援や教育は、指導者が学ぶ場所がなく、ライフステージごとに何をすれば良いかわからない状況が多く、十分に実施されていないことが明らかとなった。また、現在は、日本のマスメディアのトピックの影響を受け、流行りを取り入れ各分野で実施されていることが多いことも明らかになり、メディアの影響は大きいと考えられた。また、現在、指導ツールがないことから、本研究班で開発した教材やプログラムを活用したいという意見が多かった。

レベル1に該当する児童・生徒などの教育のインタビューでは、支援者に女性の体と心に関する専門的な知識が必要である上に、文部科学省の学習指導要領に沿わないものは、保護者や教育委員会からの苦情や強い要望などの可能性があるため、実施しにくいとの声もあった。実際に、今回、予定していた小学校の授業実証は、包括的な健康教育に積極的な先生の移動によって実施できなくなった。

各分野・ステージごとに共通して配慮すべき点としては、「男女ともに男女の体と心が学べること」であり、特にレベル1・2・3においては、ジェンダー平等の視点から、配慮が必要であり、今後、多様性に配慮・考慮した包括的な健康支援プログラムの構築が必要であると考えられた。

(8) 本健康教育プログラムプロトタイプ教材を活用した介入(事前・事後調査)における体と心に対する意識・態度と知識の変化

【方法】レベル5(20才以上)の調査は、教育支援実

証モデルとして協力が得られた産業分野(某大手企業)の従業員60名向けに実施した。包括的な女性の健康教育プログラムとして開発した更年期&老年期用(40才以上)介入教材「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」の解説動画と復習動画をウェブ研修形式で実施し、事前事後自記式質問紙調査を実施した。

【結果・考察】ウェブ研修会を開催し、男性職員を含め約35名が参加した。実施・アンケート回収率は、58.3%(35/60名)であった。「ウェブ研修会を受けて研究更年期女性の健康情報を理解できましたか。」という質問に対し、全体の9割が「理解できました」と回答した(図1)。理解が深まった上位3項目は、「更年期の身体的な特徴」「更年期の心理」「更年期後の身体的変化」であったが、「子宮下垂」「骨粗鬆症」「尿失禁」について理解することは難しい結果であった(図2)。また「今回学んだ更年期女性の健康情報を人に伝えることができますか。」という問いに対し、約8割の者が伝えることができると回答した(図3)。以上より、更年期の体と心の基礎的な部分については、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。

(倫理面への配慮)

研究実施に関して、国立成育医療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。(受付番号2020-324)。

D. 考察

(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が、(7)のレベル1の実証については、実施できなかった。レベル1に該当する児童・生徒などの教育のインタビューでは、支援者に女性の体と心に関する専門的な知識が必要である上に、文部科学省の学習指導要領に沿わないものは、保護者や

教育委員会からの苦情や強い要望などの可能性があるため、実施しにくいとの声もあった。実際に、今回、予定していた小学校の授業実証は、包括的な健康教育に積極的な先生の移動によって実施できなくなった。しかしながら、公立の学校では、教育委員会や校長会のコンセンサスをとれば、実施できるとの声もあった。さらに、保育園の親子を対象とした家庭教育であれば、学習指導要領に縛られることなく、実施できるのではないかと意見もあり、今後、引き続きアプローチし、レベル1での実証を検討したい。

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、今後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していただけることが期待できる。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。

E. 結論

本研究において、女性の健康の支援者向けテキストブック1冊(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)、対象者向けテキスト6冊(ガイダンス レベル1 からだと心の科学 まるっと まなぶっく4冊、レベル4 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?、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)、動画15本(レベル1(学習用動画4本、復習用動画4本)、レベル5(学習用動画2本、復習用動画1本)、教育プログラム解説用動画2本、まるっと 女性の健康体操動画2本)を開発した。開発したテキストや動画は、今後、包括的な女性の健康教育プラットフォームとも位置付けられる「まるっと 女性の健康支援webサイト」に投入し、保健・医療・教育機関・産業等における女性の健康支援者だ

けでなく、個人のヘルスリテラシー向上のために広く活用していただけることが期待できる。

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) 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.
- 4) 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.
- 5) 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.
- 6) 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.
- 7) 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.
- 8) 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.
- 9) 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.
- 10) 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

していくためにー. 思春期学. 2021. 39(1):60-65.

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ー 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変化と季節性変化 「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

2. 学会発表

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。