

ほほえみ



令和3年11月24日発行
仙台市立仙台青陵中等教育学校
養護教諭 堤 真理子 宮野 弥生
TEL 022-303-5551

肌寒い日々が続き、風邪を引いたという生徒が何人か見られるようになってきました。風邪の予防と重症化を防ぐために、免疫力をアップさせる「麹菌」をご紹介します。日本では伝統的にカビの一種である「麹菌」という微生物を使って原材料を発酵させ、様々な旨みの元となる食品や飲み物を生み出してきました。例えば味噌、みりん、醤油、鰹節、穀物酢、甘酒などが代表的です。麹は腸内環境を改善し、免疫力をアップ、便秘やメタボにも有効です。また、自律神経を整えストレスにも有効に働き、農薬や放射能をデトックスする成分を有していることも分かっています。温かい食卓に麹を使った食品を上手に取り入れ、心の身体も健康に過ごしましょう。

4年生 保健講話の感想

「いのちってすごい ～心とからだと未来を守るために～」

講師：日本誕生学アドバイザー 小野寺 美樹子 氏 10月5日実施

- 個人的に妊娠というのはつらく苦しいものでしかないというイメージでしたが、最後のビデオ・写真を見ると笑っていたり、嬉しくて泣いているという人がほとんどで、そういう喜びの感情の方が大きく上回ることに驚きました。自分も将来命の誕生に立ち会うかもしれないので、今回の講話で教えてくださったことを心にとめておきたいと思います。
- 仙台市の高校生の妊娠する人と中絶のグラフが出てきて、自分にとってこんな身近にそれらを体験している人がいるのかという点で衝撃でした。たまにニュースで見ることがありますが、それでも全国で年に3桁にも満たないだろうと思っていました。また、高校生のほとんどは、授業などで性行為は妊娠する可能性を秘めており、また避妊もできることを学んできたはずなのに、なぜこんなにも多いのか気になりました。最後に流れた映像で少しウルッときました。とても良い経験になったと思います。
- 「大切な人が困っているときにはすぐに手を差し伸べてあげられるように」という言葉と、「みんなが生まれていて家族の皆が喜んでいる、これからあなた達が大人になっていくのが楽しみ」という言葉が心に残りました。今日学んだことを生かして“よかった”で始まる妊娠がある人生を目指して生きていきたいと思います。
- 赤ちゃんの成長や出産の流れなど図や模型を使って説明してくださりととても分かりやすかったです。また病気のことなど知っておかなくてはいけないことも教えてくださり、とても勉強になりました。普段の授業では教わることのない命の大切さや愛のことなど、貴重なお話を聞くことができました。特に映像を見て感動し、泣きそうになってしまいました。命の大切さを改めて考え、まわりの人を大切にしようと思いました。
- ここまで生きてるのは両親のおかげなんだな、というのを感じました。親ではないから分からないが、自分だったら正直こんなに迷惑をかけられたら育てたくないなと思ってしまうと思います。だから「生まれてきてくれてありがとう」と言われるより、自分は「生んでくれて、育ててくれてありがとう」という気持ちを持って行動していく方が大事なのかなと思いました。

4年生保健講話の(Q&A)

1. コロナによって妊婦の数や心情は今までとどのように変化しているのか？

⇒ コロナ禍で妊婦さんは普通の人以上に不安を感じていると思います。治療薬もなく、自分一人の体ではないし、出産時に感染していたら大学病院など限られた施設で帝王切開によって出産しないといけない状態でした(2021年夏)。入院中の面会制限、立ち会い分娩の制限など、ただでさえ不安な妊娠生活にコロナも加わり、相当なストレスを抱えていると思います。妊婦さんの数は全国的に減少しているようですが、当院での変化はないように感じます。



2. COVID-19ワクチンの副作用として、反ワクチンの人がよく持ち出す不妊になるという話について真偽を教えてください。

⇒ コロナのワクチンと不妊症、これはデータもありませんので分かりません。すべてのことはまだよく分かっていない現状だと思います。

3. 帝王切開のリスクについて

⇒ これは一般的に医療行為にはすべてリスクも伴うものと同じです。100%安全ではないが、相当な合併症は、頻度としてはかなり低いです。

4. 言語と愛を与えなかったことだけが赤ちゃんの死の要因なのですか？(他の要因が影響していなかったのか)

⇒ 「フリードリッヒ2世 沈黙の育児」の逸話があります。科学的な証明はないので推測ですが、ストレスによって成長や生命維持に必要なホルモン分泌が抑制された結果ではないかと言われています。



写真1 演題:「いのちってすごい！」



5. 胎児は妊娠何ヶ月目から人権が発生するのですか？(中絶できる週が決まっていたので)性感染症の予防の手段としてコンドームが上げられましたが、避妊の手段としても有効ですか？

⇒ 胎児の人権、どうでしょう。私個人としては、心拍が確認できて成長し始めたらもう赤ちゃんです。中絶できる週数が22週未満とされているのは、母体外で生命を保続することができない時期、ということから設定されています。母体保護法では、1976年には「妊娠24週未満」、1990年には「妊娠22週未満」と改定されています。新生児医療水準の向上により、ガイドラインが変わってきました。500gにも満たない赤ちゃんを救命、生存例があります。

コンドームは性感染症の予防、避妊の手段として正しく使用すれば有効です。正しい使用方法でも100%ではありません。

6. もし子供が障害を持って生まれてきたとき、海外では神から授かった重要な認識として捉えられるがなぜ日本では悲しまれたり、他からの同情を受けたり、親失格であると言われなければならないのでしょうか。

⇒ 親失格なんて、なんて悲しい言われようでしょうか。社会の無理解だと思います。よく知らない人がそのような認識を持つのだと思います。どのような人でも生きやすい社会であることを願います。

7. もし妊娠してから子供を産みたくなくなったとき(22週以内で)手術で取り出された胎児はどうなるのですか？

⇒ 中絶された胎児は火葬されます。

8. 流産などお産の途中で赤ちゃんが亡くなってしまったとき、妊婦さんやお父さんの心のアフターケアはどうしているのか気になりました。

⇒ 流産や死産、本当につらく悲しい経験です。私たち医療者はお母さんの気持ちに寄り添い、悲しみを表出できるよう接します。

9. ①ワクチンの必要な性病の名前を今一度確認しておきたいです。

②子宮頸がんのワクチンを男性も受けることができるという噂を聞いたことがあるのですが、これは何が目的なのでしょう？

③HPV ウイルスで具体的にどのような症状が起こるのか気になりました。治療法はありますか？

④子宮頸がんのワクチンの危険性について

⇒①子宮頸がん。

②ヒトパピローマウイルス（HPV）に持続的に感染することが原因と考えられています。HPVは性交渉により感染し、多くの女性が一生に一度は感染すると言われている、ありふれたウイルスです。通常は免疫機能により排除されますが、ごく一部の人の細胞が癌化することがあります。男性もHPVに感染します。まれに陰茎がんや中咽頭がんを発症するようです。男性にもワクチン接種が有効とされ接種可能ですが、まだ一般的ではないようです。

③HPV感染は、特に自覚症状はありません。定期的な検診を受けることで、癌化するリスクがある病変がないか、進行しないか、経過を見ていくこととなります。もしがんを発症してしまったら、通常のがん治療（手術、化学療法、放射線治療）が行われます。HPVは数種類あり、尖圭コンジローマもHPVによるものです。コンジローマは外陰部や陰茎にいぼのようなできものができます。コンジローマを発症するHPVにもワクチンが有効です。

④HPVワクチン接種のリスクは、副反応としてアレルギーや接種部位の痛み、腫れなど他のワクチン接種のリスクと同様だと思います。ほかに恐怖心から失神することもあるようです。このワクチン接種が始まったときに、けいれんや全身の痛みなど、重篤な症状が副反

応として問題になったことがあり、積極的な接種が控えられてきました。しかし、世界的に見てもこのワクチンだけが特



別に重篤な副反応の頻度が高いこともなく、因果関係は不明のままです。調査中とのことです。高校1年生相当の年齢までは、公費負担で無料です。その時期を過ぎて受ける場合、公費による助成が受けられず有料になります。無料で受けるのも有料で受けるのも、同じワクチンです。最近、接種時期を逃した年齢の女性に対して、救済措置が検討されるとのニュースがありました。今後の動向に注目していただければと思います。

10. 生理のひどいとき、なんともないときが私にランダムに訪れるのですが、何か生活に原因があったりするのでしょうか？

⇒ 生理痛がいつもひどい人は、一度受診をお勧めします。10代のうちは、ホルモンバランスが整っていなかったり、周期が不規則だったりするかもしれません。ストレスや無理なダイエット、不規則な生活、睡眠不足、不摂生でもホルモンバランスは崩れます。体を冷やしたりもよくないです。ホルモンバランスの不調は、無排卵となったり、不妊症の原因にもなります。

11. 無痛分娩というような背中に麻酔をして痛み無く出産する方法があると聞くのですが、安全なのかまたその方法のメリット・デメリット等通常の出産との違いを教えてください。

⇒ 「無痛分娩」とは、硬膜外麻酔によって、出産時の陣痛の痛みを和らげるものです。背骨の間隙から硬膜外に麻酔のチューブを挿入します。「無痛」という言葉ですが、痛みがゼロになるわけではありません。下半身の感覚は鈍くなり、立つて歩くことも困難になるほど、力が入りません。安全に十分に留意して行われますが、やはり普通の出産に比べると麻酔の医療行為が増えた分のリスクがあります。出産自体には無痛も通常の出産もリスクは同程度です。



12. 羊水中の胎児の肺の中に水が入っているのかわかりたいです。

⇒ 胎児の肺は羊水で満たされています。



写真2 赤ちゃんが生まれるときに通る道

13. 誕生日を決めるとあるが、どのような仕組みでなっているのですか？

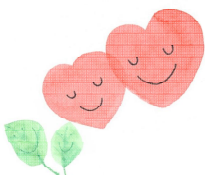
⇒ 時期が来ると、陣痛を起こすホルモン（オキシトシン）が分泌されて陣痛が始まり、生まれてきます。胎児が十分成長して生まれたくなったら分泌される・・・科学的にはっきり証明されていないので、やはり赤ちゃんが外に出たくなったら、です。神秘的ですね。



14. 誕生学とは具体的にどんな学問でどんな研究をしているのですか？いわゆる「反出生主義」についてどう思いますか？

⇒ 「誕生学」とは、いわゆる学問ではありません。誕生を伝える、生涯教育プログラムとしてあります。命の始まりから出産の過程を分かりやすく伝えるためのプログラムです。科学的な知識を覚える、というより、感情に響くことに重点を置いています。

「反出生主義」、こういう考え方をする人もいるんだな、程度にしか考えたことはないの、私にはよく分かりません。そもそも人間は生まれてこないほうがよかった、というもの、誕生の否定、ですよね。私は自尊感情や自己肯定を高めたいという立場にいますので、考え始めると出口の見えないトンネルに入りそうです。



15. 人の命に関わる仕事はたくさんの責任を感じるのと思うのですが、その仕事を続けられる理由は何ですか？

⇒ 人の命にかかわる仕事は、本当に責任重大だと思います。その分やりがいがあります。日々、赤ちゃんたちの元気な泣き声を聞いていると、本当に力強い生命力を感じます。そして癒やされます。



写真3 この同じ日の出を、この先もたくさんの人が見続けることができますように・・・

講師の小野寺美樹子先生からは、「命のつながり、いのちの力、生まれる力、自分自身の生きる力、それぞれに感じていただけたのが分かり、とても嬉しく思いました。同時に、たくさんの質問もいただき、皆さんとても関心をもって聞いて頂けたのだと、さすが青陵生とされているところです。」と嬉しいお言葉をいただきました。

<今後の保健講話について>

日程	対象学年	講師の先生方
11月25日	2年生	内科校医 石川一郎
12月1日	1年生	歯科校医 斧田太郎
12月8日	3年生	薬剤師 北村哲治

今後は、前期の保健講話を予定しています。引き続き内容や生徒からの感想などをお伝えします。

お知らせ

歯科検診や視力検査の結果が要受診となり、まだ受診報告書を提出していない生徒を対象に、再度12月頃に受診報告書を配付いたします。もし受診されていた場合には、保健室まで受診報告書を提出していただくようお願いいたします。



