

# SAKASO

「さかそう」

ご自由にお持ちください

特集 先生に聞いてみよう

## 大切な性教育のこと。



2023.4 Vol.59

## お知らせ

### 「坂総合病院 市民公開講座」を開催します

テーマ 大腸がんの腹腔鏡手術について

今回は当院外科医・高津有紀子医師が大腸がんの腹腔鏡手術についてお話しします。また、当日は看護師によるテーマに関連した講演も行う予定です。問合せや申込みは当院の地域健康課で受け付けています。詳細は当院ホームページの「お知らせ」や院内の掲示をご確認ください。

- 日時: 2023年5月13日(土) 10:00~11:30
- 場所: 多賀城市市民活動サポートセンター 大会議室 (多賀城市中央2-25-3)
- 座席数: 60席(予定)
- 参加費: 無料 ※要事前申込
- 問合せ・事前申込み: 022-367-9027(坂総合病院地域健康課)



### 診療予約・変更・お問合せ

まずはコールセンターへお電話いただきご確認をお願いいたします。

コールセンター 022-361-8288

- 平日 8:30~16:30(小児科のみ8:00~)
- 土曜 8:30~11:30(小児科のみ8:00~)

※日曜・祝祭日、年末年始(12/30~翌年1/3)、8/16(お盆)は休業。

- ◎紹介状をお持ちの方は、必ずその旨をお伝えください。
- ◎上記時間以外で救急診療のお問合せは、病院代表番号(022-365-5175)にお電話をお願いします。

詳細はwebサイトでもご確認いただけます。

坂病院 🔍 検索 <https://www.m-kousei.com/saka/>

### 表紙について

いけばな小原流の「一級家元教授」を有する船山先生。自然の情景を表した2種の作品を生けてくれました。(指導:福田光春、花材:有限会社花久生花店 しおがま)

●表紙撮影/坂総合病院



電車の場合 ▶ JR仙石線・下馬駅下車。駅前が当病院です。

お車の場合 ▶ 第三駐車場は、当院ご利用の方は無料です。第三駐車場と病院間の送迎バスを運行しています。

SAKASO 坂総合病院 広報誌「さかそう」  
2023年4月1日発行

公益財団法人宮城厚生協会  
坂総合病院

〒985-8506 宮城県塩釜市錦町16-5 <https://www.m-kousei.com/saka/>  
【広報誌に関するお問合せ】Tel 022-365-5175(代)



……  
毎回特集内容を変え、  
病気や病院のあれこれを発信。  
今回は、「性教育の大切さ」  
をご紹介します。  
……

特集

先生に  
聞いてみよう

# 大切な性教育 のこと。



塩釜市を中心に地域の  
医療を支える坂総合病院。  
適切な治療と高度な技術で  
人々を支えています。  
今回は、自分と大切な人を  
守ることにつながる  
「性教育」について  
船山先生に聞きました。

## 船山 由有子 (ふなやま ゆうこ)

山形県出身。生物学を学んだことを機に医師の道を志す。山形大学卒業後、鶴岡市での内科研修を経て坂総合病院産婦人科へ。現在は産婦人科医としての診療と並行して、宮城県内の中・高校で思春期の心と体についての講演活動を行っている。

### 性教育は、人間教育

性教育では、妊娠や中絶、性感染症がよく取り上げられます。しかしそれは結果でしかなく、その前段階にある「自分自身」や「(他人との) 関係性」に焦点を当てるのが大切だと私は考えます。中学生や高校生に向けた講演は「国際セクシュアリティ教育ガイダンス」の指針に基づいて行っていますが、このガイダンスには体の発達や生殖についてだけでなく、ジェンダーの理解や人間関係についても記載されています。人間教育なのです。まずは、自分を大切にします。次に、自分の体と心について知識を深める。その先に相手を大切にすることが生まれる。そうして大切な人と家族を持ちたいと思い、命に対する責任も生まれるといったと考えています。

### 性被害の問題を “自分ごと”として考える

講演の内容は、中学生と高校生で若干変えています。体の仕

組み以外で中学生にお話するのはメディアリテラシーについてですね。スマートフォンを持ち始める頃なので、SNSなどの使い方を間違えると犯罪に巻き込まれて一生が台無しになることもあります、ということはお話しています。一方、高校生にはデートDV(カッパル間で起こる暴力や脅迫のこと)や性的同意(性的な行動を行う前にお互いが結ぶ同意のこと)についてのお話が多いですね。被害者には女性が多いため、男性は「自分のことじゃない」「関係ない」と思いがちです。しかし性被害に性別は関係なく、インターネットが発達した現代では都会でも田舎でも関係なく起きることなのです。

### 心と体、人間関係について 幼少期からの学びが大切

多感な時期になると性は恥ずかしいことだと感じる子が多くいます。だからこそ、子どもが小さい頃から性を正しく学べる環境を私たち大人が整えるべきだと考えます。例えば、妊娠・

出産について聞かれたら、産科学として真面目に話をしてみる。子どもから性に関する質問をされたときはごまかすことなく、絵本などを活用したりしてしっかりと向き合うのも大事なポイントのひとつです。心と体、そして人間関係についての正しい知識を積み上げていくことは、子どもたちにとって楽しいプロセスとなります。

日本は性教育やジェンダー問題、LGBTQに関して世界と比べて遅れているのが現状です。しかし声を上げたり、運動を始めた人々がいることで開かれた世の中に変わりつつあります。塩釜市は10年以上前から「中学生と赤ちゃんふれあい交流事業



「中学生と赤ちゃんふれあい交流事業」の様子。助産師の講話や新生児との触れ合いを通じて、命の大切さや正しい知識を学ぶ(提供: 塩釜市)

を実施し、私も協力していますが、中学生が命や性、関係性について考えるとてもよい機会になっています。また、当院の産科スタッフも近隣の保育所や小中学校からの依頼で性教育を行っています。地域ぐるみで子どもたちを支えていければと思っています。

## 「国際セクシュアリティ教育ガイダンス」とは?

ユネスコやユニセフなどの機関が協同して発表した、性教育を進めるうえでの国際的な手引き。子どもや若者が健康で安全で生産的な生活を送ることを目的としている。

### (主なコンセプト)

- 1 関係性
- 2 価値観、権利、文化、セクシュアリティ
- 3 ジェンダーの理解
- 4 暴力と安全確保
- 5 健康と幸福のためのスキル
- 6 人間の体と発達
- 7 セクシュアリティと性的行動
- 8 性と生殖に関する健康

## #4 自宅でできる！筋肉運動④

暖かい季節を迎えます。外に出る機会も増えますが、天候に関係なく室内でできるトレーニングは継続的な運動不足の解消にぴったりです。軽い運動は、免疫力アップにも役立つといわれています。

### 肩・背中のコリを防ぐ「背中の運動」

- ① 安定した椅子に座る。胸の前で両手を組み、少し背中を丸める。
- ② 背中の筋肉をさらに伸ばしたいときは、両手で丸太を抱えるような形にして組んだ腕と腕の間隔を広げる。背中をより丸めると、さらに筋肉が良く伸びる。

〈注意点〉

- ①で肩や腕が痛いときは手の位置を下げて行い、痛みの少ない角度を探してみる。

「運動療法センターのびのび」とは…?

坂総合クリニック1号館6階にあるメディカルフィットネス。健康増進・疾病予防運動、生活習慣病の運動療法、介護予防運動などを実践する施設です。

※現在はコロナ禍のため、特定の病気の重症化予防を目的として個別にご利用いただいています



# 支えるひとたち



第31回  
看護部長室

坂総合病院を、そして患者さんを支える人々。その「人となり」に迫ります。

システムエンジニアとして電算室（現在の情報管理課）に入職。電子カルテのシステム導入などに携り、その後、経営企画室を経て看護部長室へ配属され、看護部関連の統計や資料作成など事務的な業務を担当しています。仕事をする上では常に感謝の気持ちを持って臨んでいます。子育てで悩んでいたときに周囲から励まされたことや患者として坂総合病院に助けられたこと。そうした経験が仕事の原動力となり、「恩送り」という言葉のように、仕事を通じて感謝の気持ちを返していきたいと考えています。看護部長室では、日々忙しい業務の中でも看護職員一人ひとりの成長や仕事のしやすさについて考え話し合う姿を目にします。その時間を少しでも長くできるよう、そして事務的業務の負担軽減になるよう役立つことができればうれしく思います。

## 栄養手帖 ■■ -食養室だより-

## ウイルスに打ち勝つ体づくり

まだまだ油断できない感染症対策。丈夫な体のために必要なポイントを見直し、免疫力と抵抗力を高める体づくりを目指しましょう。

### ウイルス予防のポイント

#### 1日3食の食習慣

肉や魚などのたんぱく質、ビタミン・ミネラルが豊富な緑黄色野菜をバランスよく食事に取り入れましょう。



#### 手洗い・うがいの励行

手や口の中にいるウイルスや細菌を減らすだけでなく、清潔に保つことで感染症の予防につながります。



#### 十分な睡眠をとる

睡眠不足は体が疲れやすくなる原因に。就寝前にはテレビやスマホの利用を控え、睡眠の質を高めましょう。



#### 適度な運動をする

運動することで代謝が良くなり、免疫力が向上。早歩きや階段の利用など、生活の中で体を動かす工夫を取り入れよう。



### 次号は

〈みやぎ東部健康福祉  
友の会〉  
浅野 宣充



大事な資料は吊るして管理。素早く資料を取り出せるだけでなく、間隔を空けて吊るすことで中身が見やすいという工夫を取り入れました。



堀 明子 (ほり あきこ)  
看護部長室 事務

澁谷 みゆき (しぶや みゆき)  
師長

「赤ちゃんに優しい病院」としてBFH認定を受けた坂総合病院。ここは若手スタッフが多く活気にあふれた職場で、経験豊富なスタッフとともに安全・安心な看護を提供しています。35週以降、2000g以上の新生児を分娩対象とし、助産師は妊産褥婦および新生児の保健指導や助産業務を行っています。

分娩や帝王切開術、切迫流



新しい命が生まれる場に立ち会えること、母親が赤ちゃんを胸に抱き、喜びであふれる光景を間近で見られることは本当にうれしく、スタッフとしてやりがいを感じる瞬間でもあります。

昨今、家族の形も多様化し、様々な育児の形が存在しています。コロナ禍で育児の孤立化も問題になってきています。時代がどのように変化しても、母子とその家族を見守り、支え、よき理解者でいられるよう、アンテナを高く張っていたいと思います。

連携医のご紹介  
医療法人敬仁会・遠藤医院  
遠藤レディースクリニック  
遠藤マタニティクリニック  
[産婦人科]



理事長  
遠藤 英敬 先生 ※写真右  
(えんどう ひでたか)

院長  
遠藤 和敬 先生 ※写真左  
(えんどう かずたか)



遠藤レディースクリニック  
〒985-0023 塩竈市花立町1-32  
TEL 022-362-5603  
URL <https://endo-clinic.jp/el/>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00 - 12:00	○	○		○	○	※	
13:30 - 17:30	○	○		○	○		

※9:00~12:30  
休診日/土曜午後、日曜、祝日  
手術日/水曜



安全・安心な妊娠と分娩のために

昭和35年に故・遠藤清敬が産婦人科医院を開業して以降、地域の産婦人科として診療を続けてきました。当院の方針は、親切丁寧に誰でもわかるような説明を心がけて診察を行うこと。特に女性のトータルヘルスケアを重要と考え、女性特有のライフサイクルを捉えた、次のステップにつながる治療を目指しています。

さらに、女性にとって一番重要である妊娠・分娩期の安全管理を目的とする当院は、平成17年には分娩専門のクリニックを多賀城に増設しました。妊娠・

周産期管理は「遠藤レディースクリニック」で行い、妊娠後期の管理を行う「多賀城遠藤マタニティクリニック」では助産師に主体性を持たせた安全な分娩管理をはじめ、無痛分娩や立合分娩などのニーズに沿った分娩を目指しています。母乳外来や赤ちゃん外来、産後ケア外来なども完全予約制にし、待ち時間を最小限に努めているのも特徴です。

地域の基幹病院を担う坂総合病院にはハイリスクの患者さんを快く受けてもらうことが多く、ありがたく思っています。今後ともよろしく願っています。

遠藤マタニティクリニック

〒985-0845 多賀城市町前2-2-8  
TEL 022-361-1230  
URL <https://endo-clinic.jp/em/>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00 - 12:00	○	○	○	○	○		
14:00 - 17:30	○	○	○	○	○		

休診日/土曜、日曜、祝日

