

思春期女性に対するメール相談の意義

島根大学保健管理センター¹⁾

松江生協病院女性診療科²⁾

河野 美江 (Yoshie Kono)¹⁾ 長廻久美子 (Kumiko Nagasaki)¹⁾

戸田 稔子 (Toshiko Toda)²⁾

要 約

私たちは「女の子のためのER」という思春期女性に向けたホームページを作成し、メール相談を行っている。今回、2010年4月1日～2011年5月31日までの14ヵ月間に寄せられた相談メール72件に対し、メール相談の主訴、対応について検討し考察を行った。メール相談の主訴は、乳房異常24% (17/72)、不正性器出血14% (10/72)、月経がない11% (8/72)件、外陰部異常・かゆみ10% (7/72)、帯下8% (6/72)、妊娠が心配8% (6/72)、マスターベーション4% (3/72)、その他21% (15/72)であった。メールでの対応は、「医療機関への受診を勧めた例」が69% (50/72)、「心配ないと伝えた例」が28% (20/72)、「他の相談機関を紹介した例」が3% (2/72)であった。メール相談の内容は、病院の思春期外来と比較してより多様であった。思春期女性にとって、産婦人科受診は抵抗が大きく、メール相談は情報提供と受診勧奨の意義が大きいと考えられた。また中高生はもとより保護者に対しても性教育の充実を図ることが重要である。

I. はじめに

近年、インターネットや携帯電話を用いた医療情報提供が行われるようになってきた。私たちは2007年より「女の子のためのER」<http://www.onnanokonotameno-er.com/>という思春期女性に向けたホームページを開設し、2010年4月からはメール相談を行っている。メール相談は電話相談よりさらにアクセスしやすく、若者にとって便利である反面、情報が一方通行で相談者の医療機関への受診を遅らせる恐れがある。今回、「女の子のためのER」に寄せられた相談メールを検討し、メール相談の意義について考察した。

II. 方 法

「女の子のためのER」はパソコン、携帯電話両方からアクセスできるようになっており、思春期によくある悩みに対してQ&A方式の「相談集」をのせている。まず性に関する質問がある時は、「相談集」を見てもらうが、どうしてもわからない時には、専門家がメールでの相談にのることにしている。メール相談の注意事項は、ホームペー

ジに記載している(表1)。

今回は、2010年4月1日～2011年5月31日までの14ヵ月間に寄せられた相談メール72件に対し、メール相談の主訴、対応について検討し考察を行った。

表1. メール相談の注意事項

* 注意事項
☞ ご相談内容に対する返信について ご相談いただいたからすぐに返信することができない場合がありますのでご了承ください。
☞ ご相談内容の著作権について ご相談時に書き込みいただいた内容の著作権は「しまね・心と性の相談プロジェクト」に属するものとします。
☞ ご相談内容の再利用について ご相談いただいた内容は、個人を特定できない状態で「女の子のためのER」内に掲載、もしくはレポートや配布物などに転載する場合がありますのでご了承ください。
☞ 掲載内容の責任について 「女の子のためのER」に掲載している内容について医療上の責任は一切負いかねます。特に相談集に掲載している内容は電子メールでの相談もあり、実際に診察した上での回答ではありませんのでご注意ください。

III. 成 績

メール相談の主訴は、乳房異常24% (17/72)、不正性器出血14% (10/72)、月経がない11% (8/72)件、外陰部異常・かゆみ10% (7/72)、帯下

8% (6/72), 妊娠が心配8% (6/72), マスターベーション4% (3/72), その他21% (15/72)であった(図1)。

メールでの対応は、「医療機関への受診を勧めた例」が69% (50/72), 「心配ないと伝えた例」が28% (20/72), 「他の相談機関を紹介した例」が3% (2/72)であった(図2)。

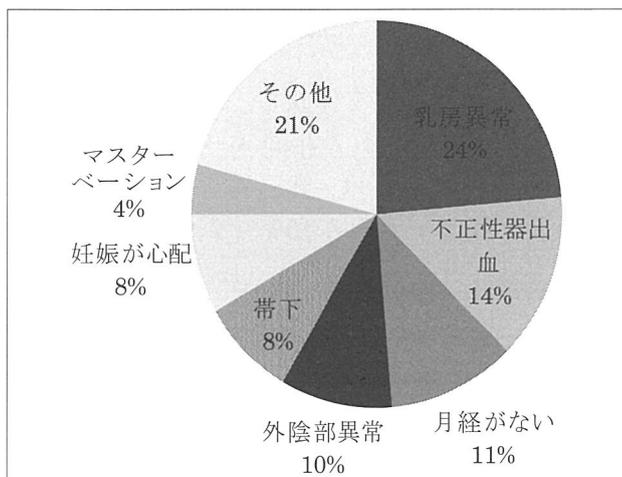


図1. メール相談の主訴

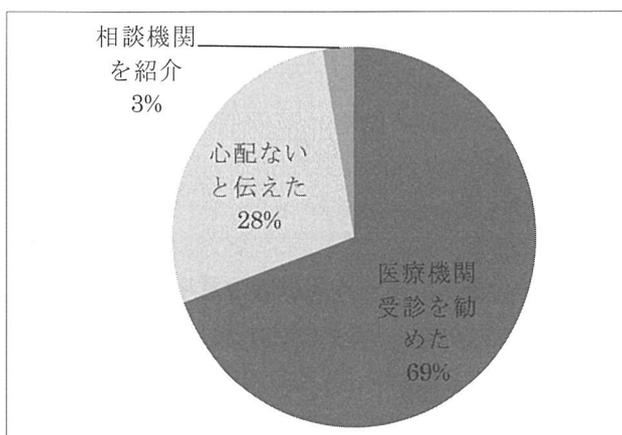


図2. メールでの対応

IV. 症 例

1. 医療受診を勧めた例

症例1：彼とセックスした翌日から血尿，排尿後に外陰部違和感がある。

症例2：4週間，月経が続いている。血液の量もコップの水を半分ひっくり返した位で，どうしたら良いか。

症例3：不正性器出血が続いて困っている。月経は来ない。産婦人科に行くのも親に言うのも怖い。どうすれば良いか。

産婦人科受診が必要と考えられる例でも，自分一人では受診の判断が困難と考えられる。症例1に対しては「膀胱炎が考えられるので，内科か婦人科を受診して下さい」，症例2に対しては「貧血になっている可能性があるので，すぐに婦人科を受診して下さい」，症例3に対しては「思春期外来もあるので，親に話して受診して下さい」と，端的に受診を指示した。症例3ではすぐにS病院思春期外来を受診し，甲状腺機能亢進症と診断され，現在治療中である。

2. 他の相談機関を紹介した例

症例4：彼から殴る蹴るの暴力を受けている。どうしたらいいかわからない。

メール相談では，このようなデートDVの例もある。メールは相談者の状況がわからず，相談の継続も不確実なため，1回の相談で適切な相談機関を紹介することが求められる。症例4に対し，私はデートDV防止プロジェクト岡山の「恋する2人のまじめな相談」¹⁾の掲示板を紹介した。

3. 心配ないと伝えた例

症例5：胸が小さくても母乳は出るか？

症例6：小陰唇が大きくなったが，直す方法はないか？

症例7：マスターベーションをしているが，大丈夫か？

症例8：乳頭の周囲に毛が生えているが，異常ではないか？ 剃っても大丈夫か？

このように，成長過程で正常範囲内のことであっても，思春期女性にとっては重大な悩みとなる。症例5に対しては「胸が小さくても母乳はしっかり出るから，心配ないですよ」，症例6に対しては「小陰唇が大きくなるのは，性器の成長によるもので個人差です。全然心配いりません」，症例7に対しては「大丈夫ですよ。でも清潔には気をつけてくださいね」，症例8に対しては「心配ないですよ。剃ると傷つけるかもしれないので，切った方がいいかもしれません」などと，本人の不安を解消するように答えた。

V. 考 察

私たちは思春期女性のヘルスプロモーションの必要性に着眼し、1993年よりS病院において産婦人科思春期外来を開設している²⁾。しかし鳥根県内の中高校に性教育講演会に出かけて感想を聞くと、生徒にとって受診はハードルが高く、またささいな悩みで心を痛めている生徒が多数いた³⁾。携帯電話が便利なツールとして一般的になり、婦人科医師によるメール相談の報告もみられることより⁴⁾、私たちもメール相談を開始した。

このホームページは鳥根県内の医療機関の紹介をすることが主な目的であり、ターゲットを鳥根県内の高校生～大学生に定め、鳥根県内の医療機関の情報などを掲載している。広報は、講演中に紹介し講演後にホームページのURLを掲載したカードを女子生徒全員に配布する、カードを鳥根県内大学の新生女子に配布する、などで行っている。インターネットで全国から見ることができると、他県からのメール相談もある。

メール相談の実数は14カ月で72件であった。メール相談の主訴は、乳房異常、月経異常に関する愁訴が多かったが、外陰部異常・かゆみ、帯下、妊娠が心配、マスターベーションなど多様な相談があった。病院の思春期外来においては、月経異常に関するものが大半であると報告されているが^{2, 5)}、メール相談の内容はより多様であった。メール相談は思春期女性にとって、手軽で相談しやすいと考えられた。たとえば、「妊娠が心配」という相談メールは、「昨日コンドームを途中からつけたが、妊娠はしていないか?」とか、「彼の手にカウパー液がついてしっかり洗ったが、その後、膣に手を入れられた。妊娠しないか?」というように、中途半端な避妊方法で性交したものの、後で不安になったと思われる症例であった。性の知識が不十分のまま、男性の言うなりに性交にいたる思春期女性が浮かび上がる。このような症例に対しては、産婦人科を受診し緊急避妊ピルを飲むように情報提供すると同時に、基礎体温をつけることや低用量ピルの服用を勧めた。北村⁶⁾は緊急避妊ピル使用後、低用量ピルや銅付加子宮内避妊具のような確実な避妊法へと行動変容させる重要性について述べている。しかし、メールで

の回答には限界があり、中学・高校での緊急避妊ピルなどの避妊方法を含めた性教育が重要と考えられた。

メールでの対応で、医療機関受診を勧めた例が69%と高かった。症例1～3のように、膀胱炎症状や不正性器出血があっても、自分一人では婦人科受診を判断することは困難と考えられることより、メール相談は受診勧奨の意義が大きいと考えられた。また、症例4のようにデートDVに関する相談もあった。デートDV被害者へのカウンセリングでは、交際相手を好きだという気持ちを否定せずに、まず何を話しても大丈夫だと安心してもらうことが大切⁷⁾と言われている。相談機関で面と向かってDVの相談をする前に、メールで非難されず、継続して自分の気持ちを吐露する経験は大切で、専門家が関与する掲示板は効果的と考えられる。メール相談を行う際には自分の限界を知り、他の専門機関のリファー先を確保しておくことが大切と思われた。

心配ないと伝えた例は、成長過程で多くの人が経験すると思われる悩みとあってよいだろう。「胸が大きい」、「小さい」、「背が低い」、「太っている」などの悩みは、本来であれば母親や養護教諭など身近な大人に相談する方が良い。しかし最近では悩みばかりでなく、保護者との間でこのような語り合いの機会をもちにくくなっている子どもが増えていると言われている。植山⁸⁾は、「これらは思春期心性（親には話したくない心性）のためだけでなく、大人に語り合う物理的余裕がないこと、子どもと語り合うことにあまり大きな価値を置かない傾向があること」を指摘している。思春期の悩みを親や身近な大人が聞くことで、実際の問題は解決しなくても、「そうか、それでいいのだ」と安心する経験が必要である。メールの回答では、「お母さんに相談してみたらどうですか?」と母や養護教諭に相談するように勧めることもある。メールの回答者がすべてを抱え込むのではなく、身近に相談できる大人と一緒に探すような働きかけが大切と考えられる。

さらに、保護者に対する講演会において正しい性の知識を教えるとともに、小さいころから性の話に真摯な態度で向き合っ欲しいこと、それが

思春期になってから親に相談できる関係作りの基本であることを伝えていく重要性が示唆された。

VI. 結 語

メール相談を行う際には、他の専門機関のリファーマンを確保しておくことや、回答者がすべてを抱え込むのではなく、相談者の身近に相談できる大人を探すような働きかけが大切である。また、中学校での緊急避妊ピルなどの避妊方法を含めた性教育や、保護者に対して小さいころから性に対して真摯な態度で向き合う必要性を伝えることが重要である。

参考文献

- 1) 恋する2人のまじめな相談：デートDV防止プロジェクト岡山 <http://www.love-ok.jp/home.html>
- 2) 戸田稔子, 長廻久美子, 河野美江: 当科における思春期女性受診者の臨床的検討. 思春期学. 1998, 16(3), 319-323
- 3) 河野美江: 学校・地域保健連携推進事業における産婦人科医のかかわり. 第37回全国学校保健・学校医大会誌. 2006, 266-270
- 4) 上村茂仁: 特集・婦人科クリニックにおける思春期相談の実際ーわたしはこうしているーメール相談. 思春期学. 2009, 27(4), 313-315
- 5) 井上善仁: 思春期のころとからだ. 日産婦誌. 2009, 61(9), 397-402
- 6) 北村邦夫: 緊急避妊法. 日産婦誌. 2007, 59(9), 514-518
- 7) 野坂祐子: デートDVの被害・加害への介入支援. 臨床精神医学. 2010, 39(3), 281-286
- 8) 植山起佐子: 大人に求められる対話力. ころの化学. 2008, 140, 52-55