

### 母乳育児体験談

娘が生まれてしばらくは、母乳量が少なかったり痛みがあったり毎回の授乳を苦痛に感じたこともありました。それでも2ヶ月程でお互いに慣れ、おっぱいを飲む娘の姿がとても愛おしかったです。今は無事に卒乳しましたが、母親の私の方が寂しく思うほど母乳で育てることができたことを幸せに思っています。

中條 悦子



### 産婦健康診査のご案内

高岡市では、平成30年10月1日より産後うつ予防など、出産後のメンタルチェックを含めた産婦健康診査を実施しています。



産後の健診日に高岡市に住民票がある方が対象で、富山県内の産婦人科病(医)院等で受診できます。

受診時期の目安は、1回目:産後2週間前後、2回目:産後1か月前後です。助成額は、1回の健診につき上限5,000円まで(超過分は自己負担)となっています。

〈受診内容〉

問診、診察、体重測定、血圧測定、尿検査、心の健康チェック  
上記以外の検査及び赤ちゃんの健診は含まれませんので、ご注意ください。また、医師の判断により、産後2週間の健診を実施しない場合があります。

詳しくは健康増進課までお問合せください。

☎ 20-1344

### はじめての離乳食教室のご案内

高岡市では5~6か月のお子さんを対象に「はじめての離乳食教室」を開催しています。平成30年7月より、教室の開催場所を高岡子育て支援センター(御旅屋セリオ8階)に移設しました。教室では、保育士や母子保健推進員による歌遊び、栄養士による離乳食の具体的な進め方のお話があります。また、講義だけではなく、実際に10倍がゆとじやがいのペーストの試食もできます。

離乳食は赤ちゃんにとって、はじめての食べ物との出会いです。離乳食を進めていく上でのポイントや、量・味付け・食材の工夫などの話を聞いてみませんか?

離乳食をまだ始めているお子さんも、すでに始めているお子さんも、ぜひお越しください!



詳しくは健康増進課までお問合せください。

☎ 20-1344

### 編集後記

母乳育児をすすめる会が設立から40年を迎え、たらちねも40号となります。40年といえば不惑という言葉が思い出されます。館孔三先生らが立ち上げられ、様々な方々が支えてこられた当会も不惑となりました。時代の流れにより、変化していくものもありますが、不変なものもあるはず。そのひとつとして、人間としての愛情も、いつの時代も変わらぬ形で存在するはず。この紙面にある色々な愛を感じ取っていただけましたら幸いです。

今号から石多先生より市村が編集を引き継ぎました。これからも先達の想いを忘れることなく、引き継いでいきたいと感じております。

(編集委員長 市村 昇悦 記)

#### 編集委員

市村 昇悦(委員長)  
田畑 知里  
島 治美  
布目 千裕  
関 理恵子

#### オブザーバー

大蔵 桂子  
吉田 智子

## 40周年 記念号

# たらちね

平成31年2月1日

## 第40号

編集・発行

母乳育児をすすめる会

〒933-0021 高岡市下関町4番56号

高岡市医師会内

TEL 25-7060

「たらちね」は母乳育児・子育てに関する情報を発信します。

## 母乳育児をすすめる会 40周年をむかえて

母乳育児をすすめる会 会長  
高岡市民病院 医療局長 山川 義寛



昭和53年に発足して以来、本会は設立40周年を迎えました。12月1日に開催された「母乳育児をすすめる会設立40周年記念大会」は日本母乳の会監事、富山ろうさい病院婦人科部長の中野隆先生を講師にお迎えして、成功裏に幕を閉じました。

本会は小児科医師の館孔三先生の発案により「生涯の健康の基礎を築く小児期において、乳児の健全育成を図るために母乳育児が重要な意味をもっている

という母乳育児の重要性を広く一般に認

識してもらい、母乳育児を通じて母親であるという喜びと誇りをもっていただくこと」を目的として設立されました。全国に先駆けて、母乳育児に対する地域支援を行っているのはすばらしいことです。この活動は、富山県母乳育児推進連絡協議会発足へとつながり、県全体に拡がって行き、全国的に富山県が母乳育児先進県であることに繋がっています。本会の設立趣旨は歴代会長の中川俊彦先生、館一矩先生へと引き継がれ、現在に至っています。

本会は平成14年に日本公衆衛生協会会長表彰、平成20年に富山県厚生部門功労表彰を受け、また平成23年には、厚生労働大臣表彰を受賞しました。大変名誉なことで、日頃ご協力いただいている行政・医療機関・市民団体等の方々のおかげであり、それらの連携・協力体制の下、情報の共有化を図りながら、市民への母乳育児の啓蒙や継続的な母乳育児支援を推進してきた賜物であると思います。

今後ともこれまでの業績に恥じないよう、より一層活動の充実を図り、継続していく必要性を感じています。皆様のご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。



ポスターに書かれている絵画は、「乳」と題した高木義雄画伯の作品で、読売新聞日曜版「日本の四季」(昭和55年6月8日)に掲載されたものです。昭和55年7月に「母乳育児をすすめる会」が、画伯のご厚意によりポスターとして作成しました。

# 母乳育児をすすめる会 設立40周年記念大会を開催しました

中田かかし祭りで  
中田地区の  
婦人会にて母乳育児を  
すすめる会の40周年を  
記念して作られた  
かかしです。



と き：平成30年12月1日（土） ところ：高岡市ふれあい福祉センター



〈開会挨拶〉	会 長	山川 義寛
〈感謝状の贈呈〉	前副会長	宗玄 俊一
	前 理 事	石多 茂
	前 会 計	村本 涼世
〈来 賓〉	富 山 県 厚 生 部 長 (祝辞)	前田 彰久
	高岡市福祉保健部長(市長代理・祝辞)	吉澤 実
	高岡市医師会長(祝辞)	藤田 一
	富山県母乳育児推進連絡協議会長	畑崎 喜芳
〈40年のあゆみ〉スライド上映		

## 記念講演

テーマ：我が国における母乳育児支援の現状と課題－母乳育児を推進するために－  
講 師：日本母乳の会 監事、富山ろうさい病院婦人科部長 中野 隆 氏  
座 長：実行委員長 小栗 絢子



母乳育児に関心をもって18年間取組まれた内容を、以下の4点にまとめて講演されました。ご講演内容の要旨を紹介します。

### 1) 何故、今、母乳育児が求められるのか

- 日本の母乳率の過去最低は昭和45年の20%である。これはアメリカからの施策で母子分離により人工栄養に切り替わったことが原因である。早期の母子分離は不登校、自閉症、児童虐待等の問題に影響を及ぼしている。母乳推進の活動により、平成27年の1ヶ月の母乳率は51%まで上昇してきているが、本来は80%以上にしたい。

### 2) 世界的にはどのような取組みがなされてきたのか

- WHO/ユニセフによる主な母乳育児支援では、特にイノチェンティ宣言が大切であり、完全母乳でなくても母乳を可能な限り続けることが大切である。
- 世界では飲料水の汚染や感染症で1日5500人の乳幼児が死亡している。母乳育児が行われていたらこれは回避できる。発展途上国だけでなく、先進国も含めて母乳育児の重要性を世界的に広めていく必要がある。
- 母乳育児は母子のがんや生活習慣病、感染症等の疾病予防だけでなく、母性を育てる、虐待を予防するという効果もある。母乳栄養ではなく母乳育児で人として育てることが大事である。

### 3) 日本、富山県での取り組みならびに現状

- 富山県には「赤ちゃんにやさしい病院 (BFH認定)」は4施設ある。全国でBFH認定を受けていない病院で、認定基準を満たしていない場合でも、母乳育児支援を積極的に実施している病院も多くあるため、日本母乳の会ではBFH準認定病院も検討されている。
- 富山県は全国的にみても母乳育児先進県である。富山県の母乳育児推進連絡協議会の礎は高岡市である。また富山県では母子保健推進員による母乳育児支援が積極的に行われている。

### 4) 今後の課題

- アメリカのデータでは母乳率を90%にすると乳がんや卵巣がんの予防などで約1兆円の経済効果があった。これを日本全体で単純計算すると約4300億円の医療費が削減される計算になる。母乳育児をすすめることは疾病の予防だけでなく経済効果もある。
- 母乳育児を可能な限り継続するには、産後の支援が必要である。病院を退院するときには、母乳育児にある程度の自信をもってもらえるようしっかり支援すべきである。



# 母乳育児をすすめる会の40年のあゆみを紹介します

## ◆昭和53年 発会

母乳は栄養学的・免疫学的見地だけでなく、「母乳の尊さと母乳育児を通して母親の喜びと誇りをもって欲しい」という願いのもと初代会長の館孔三先生が中心となり、「母乳育児をすすめる会」を昭和53年6月25日に発会した。

## ◆昭和58年 富山県西部母乳育児推進協議会の結成

本会が蒔いた一粒の種が広がって県西部協議会が結成され、平成元年には、富山県母乳育児推進連絡協議会へと発展し現在に至る。

## ◆昭和59年 機関誌「たらちね」創刊

母乳に関連したニュースを広く市民にPRするという大きな役割を担って機関誌が登場した。

## ◆昭和63年 「母乳育児をすすめる会」10周年記念大会の開催

記念講演の講師として、上野動物園園長の中川志郎先生をお招きし、「動物にみる子育てヒント」と題して講演会を開催した。

## ◆平成3年 「親と子のつどい」の実施

母乳育児の母親を表彰したり、親子の写真撮影、母乳相談、手作りおやつ、親子の遊び、手作りおもちゃなど、いろいろなコーナーを設けて、楽しいふれあいの場として「親と子のつどい」を開催していた。その後、「パパのミニ講座」、「パパとママの育児講座」と名称を変更し、高岡市健康と生きがいフェスティバルの中で開催した。

## ◆平成4年 母乳育児に関する妊婦への訪問調査の実施

高岡市母子保健推進員協議会の皆様の協力により、妊娠7か月の妊婦さんへの訪問時に母乳育児に関する調査とガーゼハンカチのプレゼントをしていた。平成9年からは妊娠届出時にガーゼハンカチをプレゼントし、母乳育児をPRしている。

## ◆平成10年 「母乳育児をすすめる会」20周年記念大会の開催

記念講演の講師として、東京マザーリング研究所所長でマタニティーアンドベビーカウンセラーである、たけながかずこ氏をお招きし、「母乳支援こそ子育て支援」と題して講演会を開催した。

## ◆平成14年 「母乳育児をすすめる会」が日本公衆衛生協会会長表彰(団体の部)を受賞

昭和53年の本会設立以来、一貫した母乳育児の啓発・普及活動と母子保健の向上に寄与したことが認められた。平成17年には、健やか親子21全国大会において表彰を受けた。

## ◆平成17年 富山県済生会高岡病院がBFH(赤ちゃんにやさしい病院)の認定を受ける

高岡市内の医療機関である富山県済生会高岡病院がユニセフ・WHOが提唱する「母乳育児を成功させるための10か条」を実践し、BFHの認定を受けた。

## ◆平成20年 「母乳育児をすすめる会」が県功労表彰を受賞

「母乳育児をすすめる会」が県厚生部門功労表彰を受けた。

## ◆平成20年 「母乳育児をすすめる会」30周年記念大会の開催

記念講演の講師として、聖マリアンナ医科大学小児科学教授で、日本母乳の会運営委員である、堀内勲氏をお招きし、「母乳育児と物語り支援」と題して講演会を開催した。

## ◆平成23年 「母乳育児をすすめる会」が厚生労働大臣表彰(団体の部)を受賞

昭和53年の本会設立以来、一貫した母乳育児の啓発・普及活動と母子保健の向上に寄与したことが認められた。

## ◆平成25年 「たらちね文庫」の設置

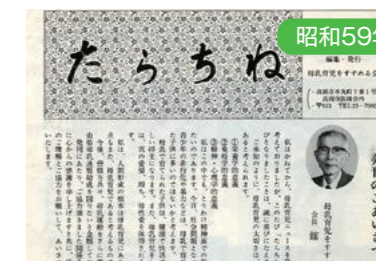
館一矩名誉会長が、母乳育児や子育て支援に関する蔵書120冊を寄贈され、高岡市保健センターと高岡市中央図書館に設置した。高岡市保健センターでは、利用者に子育ての参考にさせていただくため、「たらちね文庫」を開設した。



昭和53年



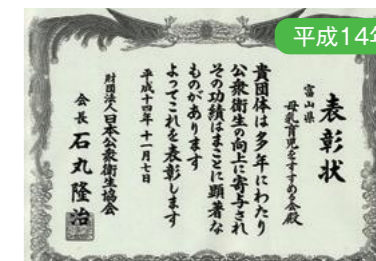
昭和58年



昭和59年



平成3年



平成14年



平成20年



平成25年

### 機関誌「たらちね」の変遷

**創刊号**  
たらちね

**第17号**  
富山県の乳児栄養方法の割合を掲載し、高岡市の更なる母乳育児の推進を図りました。

**10周年**  
10周年 発会10年目の節目として新たに記念特集号を発刊し、10周年記念事業の様子を掲載しました。

**第19号**  
白黒からカラー印刷になり、優しく温かい印象になりました。

**20周年**  
20周年 母乳育児をすすめる会「20年のあゆみ」を掲載し、発会後20年間の取り組みについて紹介しました。

**第37号**  
縦書きから横書きに！4頁から6頁に増やし、子育ての情報提供や市内の病院・産科医院での母乳育児の紹介が追加されました。

**30周年**  
30周年 記念大会参加者の声から、「母乳育児をすすめる会」30周年記念式典の様子が伝えられました。

**第38号**  
母乳育児をたたえる表彰に参加したパパママからの愛のあるメッセージが掲載されました！

### 感謝状受賞者から一言

### 母乳育児をすすめる会との歩み

母乳育児をすすめる会 前副会長 宗玄 俊一



「母乳育児をすすめる会」は昭和53年に小児科開業医の館孔三先生によって立ち上げられました。当時赤ちゃんの栄養はミルクで始めるのが半ば常識で、母乳率は1ヶ月児で31%、3ヶ月児で23%でした。その時代に母乳の大切さを主張したのは全国的にも一部の小児科医で、館先生はそのうちの一人でした。1989年(昭和64年)にはWHO・ユニセフから「母乳育児成功のための10か条」が宣言されました。これが本会にとって大きな支えになりました。宣言には新生児期の早期哺乳(生後30分以内に母乳を飲ませられるようにする援助)や母子同室等の産科体制への要望も含まれています。

大学、病院時代に未熟児・新生児を主に診ていた私は、平成2年に開業医となり、平成7年から本会理事に就任し、平成10年から平成27年まで副会長をやらせていただきました。副会長就任時の会長は館一矩先生(本会創設の館孔三先生の御長男)で、父上の御遺志である本会の活動を積極的に進めておられました。副会長当時から全国組織である日本母乳の会のシンポジウムに参加されていましたが、本会会員を毎年順番に参加できるように勧めてくださいました。平成3年からスタートしたこのシンポジウムは母乳育児・母子同室を先進的に実施している施設からの発表を中心に運営され、私を含めて本会会員にとって非常に刺激的な会です。参加した会員には、その経験や感想を本会機関誌「たらちね」に発表していただきました。これらのことで、母乳栄養、母子同室、母親への指導等への理解が進み、それが昭和53年には3ヶ月児の母乳率が23%だったのが、平成5年で43%、平成29年で66%と急激に上昇したことに大きく関係していると思います。

また、本会は毎年「母乳育児をたたえる表彰」や「パパとママのミニ育児講座」を行っています。私もパパの育児支援(ママと赤ちゃんへのバックアップ)の大切さ等話をしました。


今後とも本会の活動が母乳育児を通して健やかな親子関係の成熟に寄与されるよう願います。

### 感謝状受賞者の功績


**宗玄 俊一氏**  
平成7年から27年まで、理事・副会長として会の運営に携り、母乳育児の推進に大きく寄与された。また、母乳育児をたたえる表彰において初めてミニ育児講座を開催され、現在も続く講座の礎を築かれた。



**石多 茂氏**  
平成3年から29年まで、監事・理事として会の運営に携るとともに、平成14年から機関誌「たらちね」の編集委員長として、多くの親身に親しまれる編集企画を取り入れるなど母乳育児の普及に尽力された。



**村本 涼世氏**  
平成13年から29年まで事務局会計(高岡市医師会事務局長)として、医師会各医会に会の趣旨について賛同を得るとともに、協賛金の働きかけ等に尽力された。



## 2018年母乳育児をたたえる表彰を行いました

と き：平成30年12月1日(土) ところ：高岡市ふれあい福祉センター 表彰者：28組

「おめでとうございます」  
母乳育児をすすめる会 会長 山川 義寛



### これからパパ・ママになる方へメッセージ

私は3人の子ども達を3歳まで母乳で育てました。母乳をあげることはとても幸せなことです。1歳頃になると脱乳、卒乳の話がチラホラ聞こえてくると思いますが、お子さんがほしがる間はあげてもらえたらと思います。

初めての母乳育児、最初はちゃんと母乳が出ているか不安でしたが、我が子が一生懸命飲んでる姿を見てとても愛おしく1歳の誕生日まで母乳を頑張ろうと思いました。

育児は大変なこともあります。日々楽しみと発見があります。毎日イキイキします。

出産を控え不安なことや心配なことがたくさんあるかと思いますが、でもたいていのことは何とかなります。肩肘はらずに頑張りすぎずママ・パパを楽しんでください。

母乳で育てるのは自分の時間が少なくなったり、大変な時もあるかもしれませんが、大きく育てくれる時の感動もその分大きくなると思います。

