

— 高校生の“今” —

知っておいてほしい 女性の体のこと



目次

高校生は、大人への第一歩 2

月経について

こんな不調、経験ありませんか？ 3

女性の体と月経 4

月経痛の対策 5

がまんしないで婦人科へ行こう 6

月経にまつわるQ&A 8

避妊について

“今”真剣に考えよう、避妊のこと 9

性への意識と性行動の選択 10

受精と妊娠 10

望まない妊娠を防ぐために 11

避妊にまつわるQ&A 13

婦人科で処方されるLEP・OCとは？ 14

高校生は、大人への第一歩

成年年齢が18歳になるという話を聞いたことはありませんか。2022年4月より、現在の20歳から18歳に引き下げられます。そうなれば、親の同意がなくても自分の意思でさまざまな契約（携帯電話・クレジットカードなど）もできるようになります。

2022年からは、多くの人が高校に通いながら成人することでしょう。

高校生は責任のある大人の一人と言えるのです。

同時に、まだまだ自分の可能性を伸ばしていける時期でもあります。

高校生である皆さんは、勉強やスポーツ、その他好きなことに精一杯励み、将来何になりたいか、時には悩みながらも考え、将来へ向けての準備をしていることでしょう。



では、高校生の「体」はどうでしょうか。

男性は声が低くなったり、ひげが生えてきたりするなど、自分が大人に近づいていると感じていることでしょう。

女性は初経を迎えて数年たち、月経（生理）の周期が徐々に安定してきます。妊娠し、母親になる準備が整ってきているのです。



一方、「心」の変化として、男女とも異性への関心が高まる時期です。

そんな“今”だからこそ、自分たちの体のことを正しく知ってほしいのです。

この冊子では、女性だけでなく男性にも理解しやすいように、月経について、妊娠について、さらには避妊について紹介します。自分の体や家族の体、さらには将来家族になっていくであろうパートナーの体を大切にするためにも、高校生である“今”しっかりと学んでいきましょう。

この冊子によく出てくる

監修



女性ヘルスケア
専門医

ひがしだて のりこ
東館 紀子先生

婦人科、産婦人科って？

婦人科とは、女性特有の体のことや病気について診察、治療してくれる専門科です。産婦人科とは婦人科の役割に加え、妊娠、出産まで扱っています。月経をはじめとした女性の体についての悩みなら、婦人科、産婦人科のどちらへ行っても大丈夫です。

こんな不調、経験ありませんか？

頭痛
眠気
集中力の低下
食欲の増加・減退
めまい
吐き気

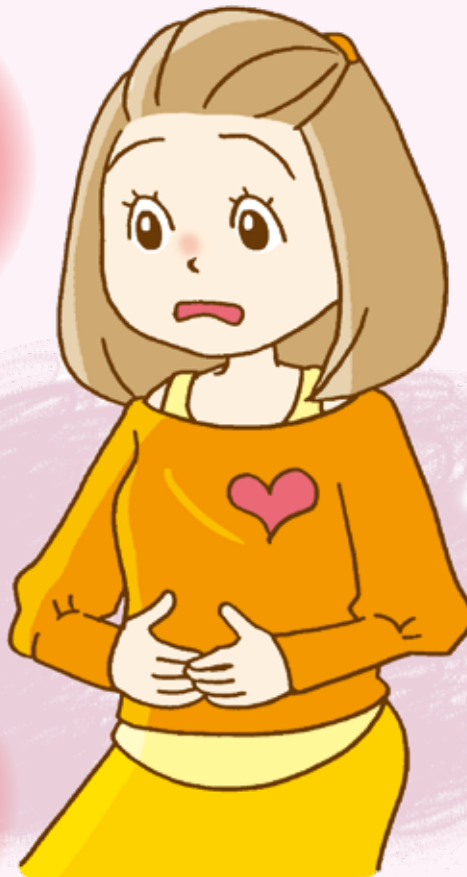
にきび
肌荒れ

乳房の張り
乳房痛

ゆううつ
怒りっぽくなる
イライラする
不安

下痢
下腹部痛
下腹部の張り
便秘

腰痛



女性のみなさんは月経前や月経中に、上のような体の不調を経験したことはありませんか。

次のページから、月経はどのようにして起こっているのか、月経による体の不調の対処法まで説明します。“今”しっかり学んでいきましょう。

Navigator

一緒に学んでいこう！



卵胞ホルモン



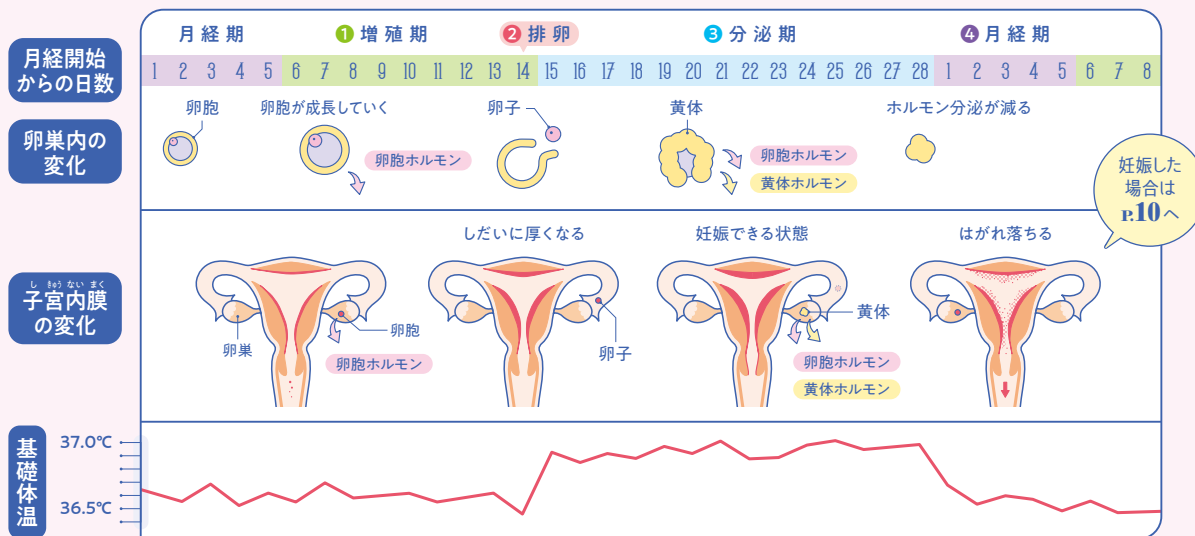
黄体ホルモン



女性の体と月経

まずは中学校でも習っている月経周期について確認しておきましょう。月経は、脳からの指令や女性ホルモンの働きによって起こります。

女性の性周期-月経周期(月経初日から次の月経が始まるまで)が28日で妊娠しなかった場合-



4

月経周期の流れ

- 増殖期**…脳からの指令で卵巣の中の卵胞(卵子が入っている袋)が育ち、育つにつれ卵胞から「**卵胞ホルモン**」を分泌。この卵胞ホルモンにより子宮内膜(赤ちゃんを育てるところ)が厚くなっていく。
- 排卵**…卵胞が十分に発育すると、脳から指令がきて卵胞から卵子が飛び出す。
- 分泌期**…残った卵胞は黄体という組織になり、卵胞ホルモンに加えて「**黄体ホルモン**」も分泌。これらにより子宮内膜は妊娠できる状態に変化する。
- 月経期**…妊娠しないと黄体が縮小し、**卵胞ホルモン・黄体ホルモンの分泌が減ることにより子宮内膜がはがれて血液と一緒に排出**。

子宮内膜を厚くさせるよ!

子宮内膜に受精卵が着床しやすい状態にするよ!

これが月経

知っておこう!

月経痛って、なぜ起こる?

月経痛は、症状も原因も人それぞれです。ここでは主な原因となっている2つを紹介します。

● プロスタグランジン ホルモンに似た物質

月経のときに子宮を収縮させ、子宮内膜を血液とともに体外に出すはたらきをしています。この分泌量が多いと頭痛や腹痛の原因になります。

● 子宮の出口がせまい

出産経験のない若い女性は、子宮の出口がせまいために月経血を体外に流しにくいことが原因で痛みを感じる場合があります。

他にも冷えやストレス、さらには病気のサインとして痛みが現れることもあります。

正常な月経の目安

月経周期日数…25~38日
(±6日以内であれば、一定でなくても問題ありません)

月経継続期間…3~7日

月経血量…20~140ml

初経…10~14歳

閉経…45~56歳

無理はしない！月経痛の対策

つらい月経痛のせいで、学校へ行っても授業に集中できない、なんてことにもなりかねません。そんなときには無理にがまんすることなく、体を休ませるようにしましょう。

次のようなことをしてみると、痛みが和らぐことがありますよ。

軽い運動をする

軽く体を動かすと血流がよくなり、痛みがやわらぐことがあります。全身伸びをしたり、ストレッチをしたりしてみましょう。もちろん痛みがひどい場合は無理に動かさず、安静に。



リラックスをする

「つらいな」と思っていると、余計につらく感じてしまうことも少なくありません。自分の好きなことをしたりゆっくり休んでみたり、リラックスできるようにしてみましょう。



体をあたためる

体が冷えると血流が悪くなります。それが月経痛を悪化させる原因にもなるのです。特におなか周りや腰は冷やさないようにしましょう。もちろんお風呂に入って全身をあたためたり、あたたかい飲み物を飲んだりすることもおすすめです。



鎮痛薬を飲む

薬局で購入できます。プロスタグランジンの生成を抑える働きがあり、痛みがやわらぎます。痛みがひどくなってからではなく、月経が始まり、痛みが出始めたら服用しましょう。

婦人科または産婦人科に相談する

婦人科や産婦人科は、妊娠したとき、妊娠の可能性あるときだけでなく、女性の体の不調についても診てくれます。

詳しくは
p.6へ

男性目線、女性目線で考えてみよう！

周りにつらそうな人がいたら、あなたはどうしますか。

月経痛に限らず、腹痛や頭痛といった症状は誰も経験があると思います。そのような症状が出ているときは、できるだけ体を休めたいものです。周りにつらそうな人がいたら優しく声をかける、手伝うなどしてみてください。月経痛で苦しんでいる女性に限らず、つらそうな人がいたら、その人のためにできることはないか、心配りができる「大人」は素敵ですよ。

がまんしないで婦人科へ行こう

月経になるとともにつらい症状が出てくる場合は月経困難症、月経の前につらい症状が現れる場合は、月経前症候群が考えられます。これらの症状のせいで学校を休みがちであったり、症状が重くてつらいと感じていたりしたら、婦人科（または産婦人科、以下同）へ行ってみるようにならしましょう。原因やその症状を和らげる方法を教えてもらえますよ。

月経困難症

月経の時期に不快な症状が出るのが月経困難症です。原因となる病気がないのに症状が現れる「機能的」月経困難症と、子宮の病気が原因で起こる「器質性」月経困難症の2つのタイプに別れます。

	機能的月経困難症	器質性月経困難症
年齢	<ul style="list-style-type: none"> ・初経の2~3年後くらいから。 ・思春期に多い。 	<ul style="list-style-type: none"> ・初経から数年以上たってから。 ・20代後半以降に多く、年齢が高くなると増える。
症状	<ul style="list-style-type: none"> ・痛みは周期的。 ・月経の初日や2日目に特に症状が強くなる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・月経数日前から月経数日後まで続くことも。 ・月経中は症状が強くなる。
原因	プロスタグランジン（p4で紹介）が通常より多く作られることで子宮が強く収縮し、痛みの原因となっていると考えられている。	子宮内膜症や子宮腺筋症、子宮筋腫など、何らかの病気が原因。

高校生は「機能的」の月経困難症が多い世代だね！



6

月経前症候群(PMS)

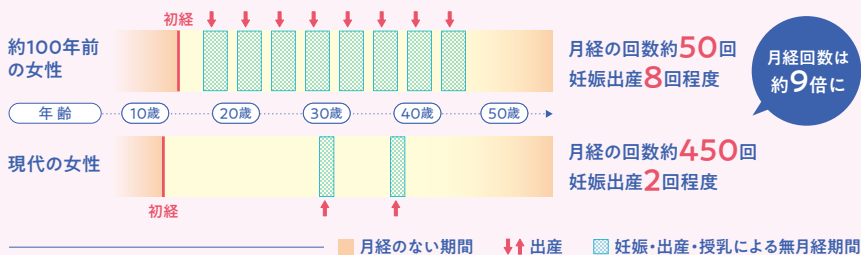
月経が始まる数日前から始まるまでに起こる体と心の不調が月経前症候群（PMS）です。下腹部痛や腰痛、胸の張りなどの体の症状や、イライラする、突然悲しくなる、感情の起伏が激しくなる、気持ちが落ち込むなどといった心の症状が主なものです。月経前症候群は、心の持ち方で症状が変わってくることも少なくありません。体や心の不調を感じたら、「これは月経前症候群だ」と気づくだけでも症状が和らぐこともあります。

自分のPMSが起こる時期を知っておくといいね！



知っておこう！

現代女性の月経回数は100年前の女性の9倍！！



Short RV: Proc R Soc Lond B Biol Sci.1976;195(1118):3-24.より作成

婦人科医を味方につけよう

受診してまず行われるのがカウンセリングです。どのような症状が出るのか、その症状が出るタイミングなどを確認するところから始まります。実はこのカウンセリングがとても大切。専門医に親身になって話を聞いてもらえるだけでも気持ちが落ち着くことがあります。そして、場合によっては鎮痛薬や卵胞ホルモンと黄体ホルモンが入った^{レップ}LEP（詳しくはp14）、その他漢方やビタミン剤など、その症状に合ったくすり処方されます。器質性月経困難症の場合は、手術が必要になる可能性も。つらいなと思ったら、がまんすることなく婦人科へ行ってみるようにしましょう。



婦人科疾患を経験した 室伏由佳さんに聞きました



室伏由佳 Yuka Murofushi

順天堂大学スポーツ健康科学部講師
2004年アテネオリンピック女子ハンマー投代表。アスリート時代に子宮内膜症等婦人科疾患と向き合った経験から啓発活動を行っている。

「お話ししてみようかな」という 気持ちで行って大丈夫

私はアテネオリンピックが迫っていた2003年、ひどい下腹部の痛みから婦人科を受診しました。診断は子宮内膜ポリープで、処置をして痛みから解放されました。しかし、検診を怠っていたところ、2009年に子宮内膜症を患い、投薬や大きな手術の体験をすることに。「婦人科検診を怠らなければ」というのが正直な感想ですね。

高校生の皆さんにぜひ知っておいてほしいことは、少しでも「つらいな…」「心配だな…」と思うことがあったら、婦人科の専門医を訪ねてみるということです。月経痛など何かしらの自覚症状がある場合、病気が潜んでいるかもしれません。早めの受診は症状の軽減や病気を未然に防ぐことにもつながります。「少し不安だから先生にお話ししてみようかな」というような気持ちで行っても大丈夫ですよ。

もともと、月経自体、女性にとって大きな負担となることが多いもの。特に高校生は、集団行動をとることがとても多くありますよね。トイレに

行く回数が多くなるだけでも大変なものです。でも、「みんなもそうなんだ」「これが普通なんだ」と思いがちではありませんか。私自身も高校生の頃は、誰かに相談することはなかったですし、なかなかこういったことを相談できる方もいませんでした。

また、排卵や月経を繰り返しているときの女性の体は、妊娠へ向けて常にエンジンをふかしているような状態になっているんです。体への負担が大きく、長年、休むことなく排卵と月経を繰り返すことが、月経にまつわるつらい症状や病気につながることもあります。さらに、月経時の出血自体、貧血の要因にもなります。つまり、「毎月きちんと月経があるから安心」とも言えないのです。将来、子どもがほしいと思ったときに妊娠できるようにするためにも、そして病気を未然に防ぐためにも、“今”の自分の体を大切にしてほしいと思います。痛みがある、ないにかかわらず、少しでも心配なことがあれば婦人科の先生を訪ねて話を聞いてもらうといいですよ。

月経にまつわるQ&A

月経についての悩み事、「身近に相談できる人がいない……」

なんて女性も少なくないことでしょう。

ここでは高校生によくある悩みについて、回答します！

こんなとき、
どうしよう…



**Q.部活動の大会と月経が重なりそうで不安です。
何かいい方法がありますか。**



ANSWER まずは婦人科医に相談してみましょう。月経になると、「月経痛でつらい」「貧血になってしまう」「月経量が多い」など、悩みは人それぞれです。婦人科ではそれらの悩みに合わせた治療、くすりの処方などをしてくれることもあります。月経期間中は心身ともに不安定になるもの。高校生は、部活動だけでなく、試験や学校行事など、大事なイベントがたくさんあります。万全な状態で大切な日を迎えられるよう、一人で悩まないようにしてください。



8

**Q.月経が3か月ほどきていません。
婦人科へ行くべきですか。**

ANSWER 10代のうちは月経周期が安定しないことも多いため、排卵が順調に行われずになかなか月経がこないことはよくありますが、場合によっては妊娠している可能性もあります。小さなことであったとしても、早めに婦人科の先生に相談すると安心ですよ。

**Q.月経のとき、出血が3日目くらいで
止まってしまいます。問題ないですか。**

ANSWER 正常な月経継続期間の目安は3～7日程度ですので、大きな心配はしなくていいでしょう。ただ、毎回おりもの程度でしたら、月経時の出血の量が少ない「過少月経」や「過短月経」の可能性も考えられます。一度、婦人科を受診してみてください。

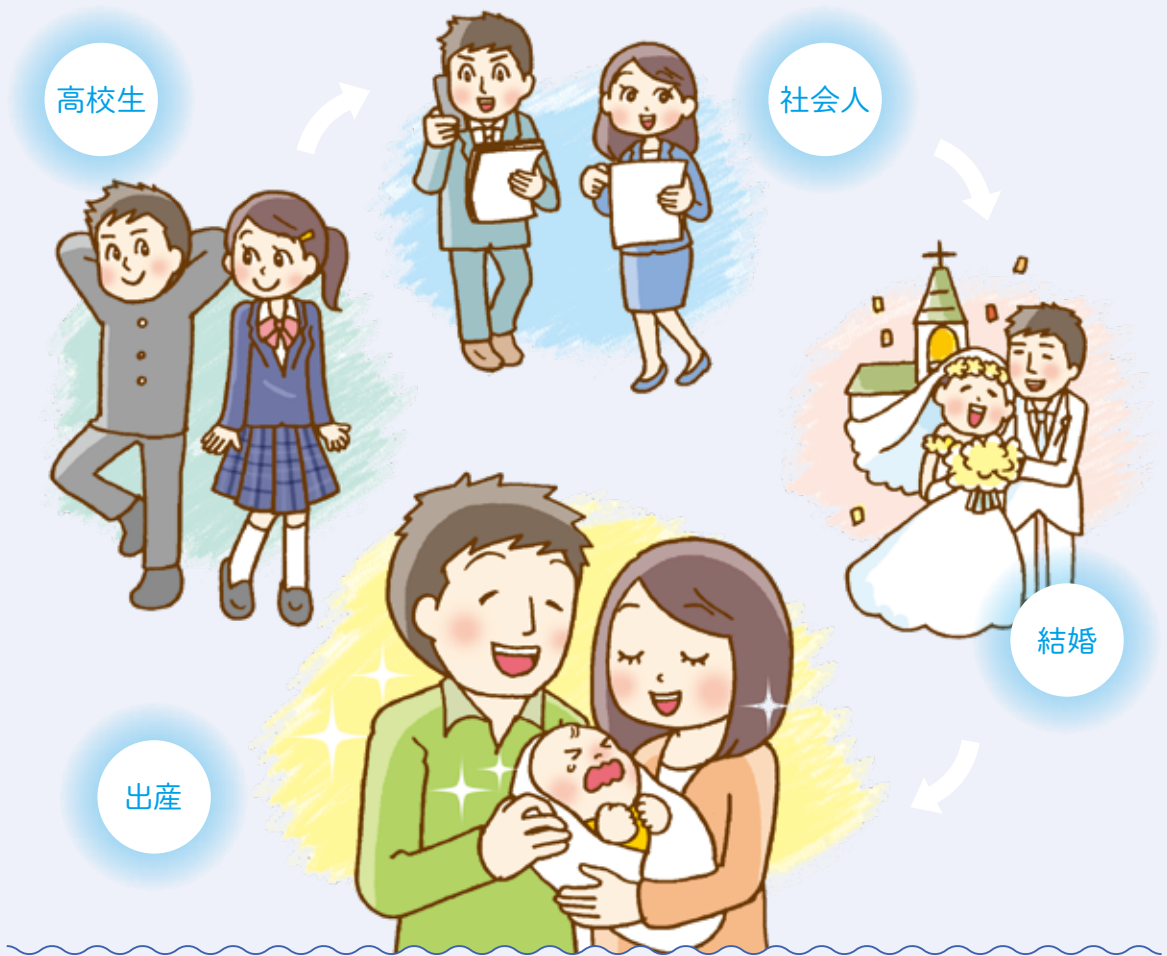
周りの人のことを
思いやれるように
なろう！



**Q.月経について、男性が知っておいたほうが
よいことはありますか。**

ANSWER 性別にかかわらず、この冊子にある内容は理解しておきましょう。身近な女性の状況を理解するために、さらには将来、親になったとき、女性を指導する立場になったときなど、正しい知識はさまざまな場面で必要になります。正しい知識をもって周りの人の体を大切にできるようになるとよいですね。

“今”真剣に考えよう、避妊のこと



あなたは何歳ごろに結婚したいか、子どもは何人くらい欲しいか、考えたことはありますか。

出産には適齢期があり、20代後半が母子ともに最も安全な時期と言われています。

高校生の“今”、体は大人に近づいてきているところです。子どもをつくる準備ができつつあり、高校生も性行為をすれば、妊娠する可能性は十分にあります。

妊娠、出産となれば、その生まれてきた子を責任もって育てていかなければなりません。お金の面だけで考えても、例えば未就園児（幼稚園や保育園に通う前の子ども）一人を育てるにしても、年間で100万円ほどかかると言われています。また、自分の時間を削って育児のために費やす時間も多くなることでしょう。

“今”、もし子どもができたら、出産してその子を育てていくことはできるでしょうか。

性や妊娠、避妊について向き合うことを恥ずかしく思うかもしれません。

しかし、性に関する行動は自分自身だけでなくパートナーの体、さらには人生にも大きな影響を及ぼす重大なことです。一時的な感情に流されることのないよう、男性も女性も性に関する正しい知識をつけ、自分はどう行動するべきか考えられるようになりましょう。

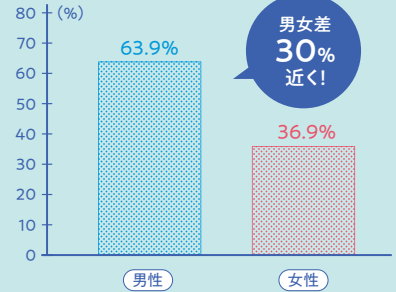
性への意識と性行動の選択

高校生は思春期の後半にあたり、異性への関心、性的な関心も高まっていきます。これは当然のこと。しかし、その関心は個人の差はもちろん、男女の差もあります。決して自分本位にならないよう、相手のことも考えた行動をとることが大切です。異性の体や考え方を理解し、相手や自分の体について、真剣に向き合うようにしていきましょう。

さらに誤った情報に惑わされないようにすることも大切です。現在は、テレビや雑誌、インターネット、さらには友人や知人などさまざまなところから情報を得られます。しかし、その中には商品やサービスに興味をもたせるために、過激、過剰な表現をしているものがあることも事実です。うのみにすることなく、正しい情報なのか考え、判断していくようにしましょう。

性交渉することへの関心の有無

(16~19歳)



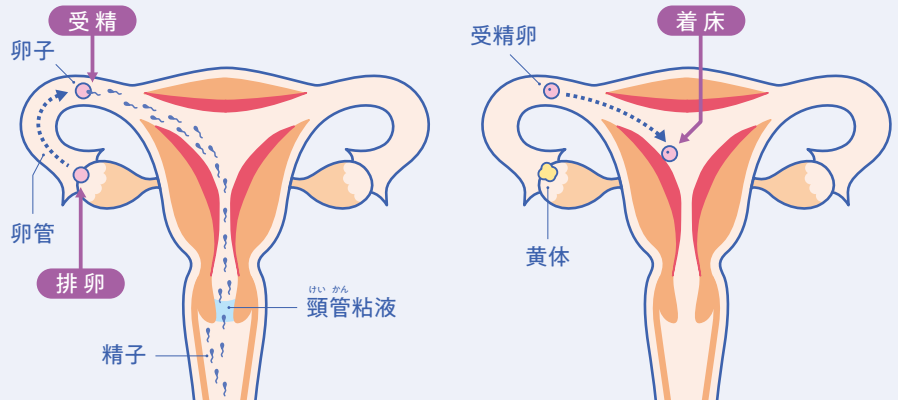
※調査時期は平成22年9月。男性61人、女性65人の回答。

〔研究者 北村邦夫「第5回男女の生活と意識に関する調査」厚生労働科学研究費補助金 成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業 望まない妊娠防止対策に関する総合的研究 研究代表者 竹田省 平成22年度総括研究報告書〕(厚生労働科学研究成果データベース閲覧システム)より作成)

受精と妊娠

10

新しい命の誕生へとつながる妊娠。女性のちつ腔から子宮、卵管へと進んだ男性の精子が、排卵された卵子と卵管で受精し、子宮内膜に着床すると妊娠となります。(妊娠すると排卵、月経が止まります)



考えてみよう!

どのような時期に性行為をすると、妊娠する可能性が高いのでしょうか。

考えるヒント … 生存期間 精子:約3日 卵子:約1日

※上記の生存期間はあくまでも目安です。例外も少なくありません。

女性の月経周期は、p4で確認しよう!



望まない妊娠を防ぐために

妊娠は女性の胎内に新しい命が芽生えたということ。大変喜ばしいことで、妊娠したとわかったときに幸せを感じる人はとても多いでしょう。

しかし、妊娠し、出産するという事は、その女性自身や相手の男性の生活、生き方を大きく変えることにもなります。年齢や立場、状況などによっては素直に喜べないこともあるのです。

高校生であるあなたもそうではないでしょうか。

そんな“今”だからこそ、避妊についてしっかり学んでおきましょう。

避妊の種類について

一般的な避妊法とその特徴を下の表で紹介합니다。

避妊法	失敗率(妊娠率)	方法	メリット	デメリット
低用量ピル (OC) (詳しくは p14へ)	理想的な使用 0.3%	・毎日服用することで排卵を抑制。 ・精子の子宮内侵入の抑制。 ・子宮内膜に着床しにくくする。 ・医師の処方が必要。	・女性自身で行える。 ・正しく服用すれば失敗率が低い。	・服用により副作用がみられることがある。 ・かかっている病気などにより服用できない場合もある。
	一般的な使用 9%			
コンドーム	理想的な使用 2%	・性器に装着し、精子が膈内へ侵入するのを防ぐ。	・性感染症(詳しくはp12へ)の予防にも効果あり。 ・自分自身で購入可能。	・装着ミスや破損など、失敗が多い。
	一般的な使用 18%			

その他、膈外射精や基礎体温を利用する方法(排卵日を予測し、その時期の性行為を避ける方法)なども思い浮かぶかもしれませんが、しかし、これらは実は効果の高い避妊法とは言えません。

また、上の表を見てもわかるように、避妊効果の高い方法であってもそれぞれにメリット・デメリットはあります。それを知ったうえで、自分、そしてパートナーにとってどの方法がベストかを考え、選択することが大切です。

確実な避妊をすることが大事だね!



妊娠する可能性が最も高い時期 → 排卵日の3日前から排卵日の翌日までの5日間

ただし、排卵日を正確に予測することはできません。特に初経からまだ数年という時期では、月経周期が安定していないことも多々あります。そのため、**妊娠しないと断定できる日はない**ということも覚えておきましょう。

もしものときのための緊急避妊

「性犯罪に遭ってしまった」「コンドームが破れてしまった」「低用量ピルをのみ忘れてしまった」など、避妊に失敗したときに妊娠を防ぐ最後の避妊法が緊急避妊です。その代表的な方法が、緊急避妊ピル（アフターピル）を服用すること。時には子宮内避妊器具（銅付加IUD）が使用されることもあります。

緊急避妊ピルは医療機関でのみ処方されるくすりです。無防備なセックス後、主に72時間（3日）以内に服用することで妊娠を防止します。なお、緊急避妊ピルでは完全に妊娠を防ぐことはできません。数%程度の確率ですが、妊娠が起こります。緊急避妊はあくまで最後の手段。その他の手段で確実に避妊するようにしましょう。

	人工妊娠中絶件数	出生数
総数	141,433件	840,835人
うち、20歳未満	10,309件	6,948人

*人工妊娠中絶件数は「衛生行政報告例」（厚生労働省）。
出生数は「人口動態統計」（厚生労働省）より2020年の数値。

20歳未満では、人工妊娠中絶件数のほうが、出生数よりも多いんだね！



人工妊娠中絶

日本では妊娠満22週未満で、かつ特別な理由があれば、手術によって胎児を母体の外に出す人工妊娠中絶が認められています。しかし、身体的な負担が大きいだけでなく、自分の体から新しい命をつむことによる精神的なダメージはとて大きいものです。妊娠を望まない場合は、確実に避妊をするようにしましょう。

知っておこう！

性感染症・エイズを防ぐために

性感染症とは、おもに性行為から広がる感染症のこと。放置してしまうと不妊症や卵管内で胎児が育ってしまう異所性妊娠（子宮外妊娠）を引き起こす可能性もあります。予防には、感染している人と性的な接触をもたないことが大切です。しかし、自覚症状がほとんど出ない場合が多く、その人自身が感染に気付いていないことも少なくありません。さらに、相手が過去にどのような人とどのような関わりがあったかを正確に把握することは大変困難です。相手がこれまでに感染につながる性行為がなかったと言いきることはできません。最も有効な予防法は、コンドーム（p11で紹介）を最初から使用すること。別の避妊法を使っている場合、コンドームと併用するようにしましょう。

また、エイズというHIVを病原体とした性感染症についても理解しておきましょう。HIVに感染すると免疫力が低下し、通常の状態であればかからない感染症や肺炎、がんなどのさまざまな病気を発症します。この状態がエイズなのです。HIVに感染してもエイズ発症までおよそ10年と潜伏期間が長く、その期間に感染を広めてしまう危険もあります。なお、現在の医学ではエイズを完治させることはできませんが、発病を遅らせる治療は行えるようになりました。

性感染症を不安に思っても、恥ずかしさや迷いなどで検査や受診をためらうかもしれません。しかし、症状の進行や感染を広げることのないよう行動を起こすことが大切です。

女の子の場合

- おりものが増えた、色や匂いが少し変
- 月経ではないのに出血がある
- 下腹部がずきずき痛い
- 性器周辺に変なぶつぶつ発見
- 排尿時、性交時に痛い

男の子の場合

- 排尿時に痛い
- 尿に血が混じっている
- 性器周辺に変なぶつぶつ発見

こんな症状、出ていませんか？



避妊にまつわるQ&A

妊娠は、女性にも男性にもその後の人生に大きな影響を与えるもの。しかし、避妊について、周りの人には相談しにくいと思う人もいるのではないのでしょうか。ここではよくある避妊についての疑問について回答します！

気になるけど、
なかなか
聞けない……



Q.低用量ピルをのむことで、
将来妊娠しにくくなる可能性はありますか。

ANSWER ありません。低用量ピルの服用をやめると、ほとんどの人は3か月くらいで自然な月経が
起こるようになり、妊娠が可能になります。

Q.最も有効な避妊法は何ですか。

ANSWER 100%避妊できる方法はありません。
そのため、複数の避妊法を併用するようにしま
しょう。もちろん、最善策は「その場の雰囲気で」
「断りにくくて」というような一時の感情での性
行為をしないこと。常に自分の体や相手の体のこ
とをしっかりと考え、「今」の自分たちはどうす
べきかをパートナーと話し合っていくようにしま
しょう。

Q.低用量ピルの副作用にはどのような
症状がありますか。

ANSWER おもな症状として、吐き気、
頭痛、乳房の張りや痛み、不正性器出血があ
りますが、通常はのみ続けることによってお
さまることが多いです。今は低用量ピルにも
さまざまな種類があるので副作用が気になる
ようだったら、婦人科の先生に相談するよう
にし、自分にあったくすりを見つけてみてく
ださい。

Q.パートナーにも避妊に協力してもらいたいのですが、
何と言えばいいか、わかりません。

ANSWER まずは、パートナーに「今は確実な避妊が必要だと思
っており、そのためにも協力してほしい」という正直な気持ちを伝え
て、2人で話し合う機会をつくるのはどうでしょうか。相手ときちん
と相談できるように、男性も女性も低用量ピルやコンドームといった
避妊法の特徴をしっかりと理解したうえで話し合えるといいですね。
p11にある情報もぜひ活用してください。

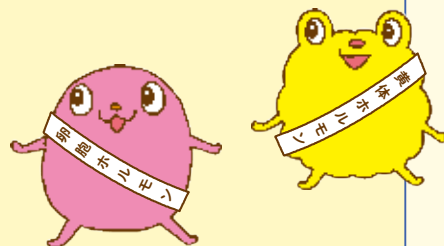
女性の体のこと、
そして自分たちの将来も
しっかり考えて話をすれば、
きっと理解してもらえるよ！



婦人科で処方されるLEP・OCとは？

月経困難症や避妊といった悩みは、一人で抱え込まずに婦人科の先生に相談しましょう。きっとあなたに合った方法を提案してくれます。

その際、月経困難症治療薬（LEP）、低用量ピル（OC）といった卵胞ホルモンと黄体ホルモンの入ったくすりを処方されることがあります。



月経困難症治療薬（LEP）

目的 | 月経困難症の治療

どうして効くの？

排卵を抑制し、子宮内膜が厚くなりません。そのため、月経時にはがれ落ちる子宮内膜の量が少なくなり、痛みの原因となるプロスタグランジンを抑えます。

低用量ピル（OC）

目的 | 避妊

どうして効くの？

以下の3つの作用により、避妊効果を発揮します。

- ① 排卵を抑制
- ② 子宮内膜を妊娠・着床しづらい状態にする
- ③ 子宮内に精子が入りにくくなる

LEP・OCには、どのようなイメージがありますか？

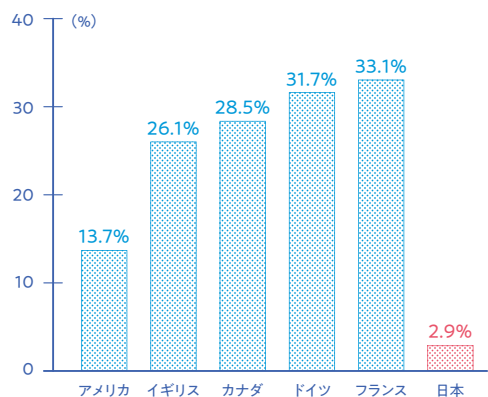
LEPやOCといったくすりをのむことに、どのようなイメージがあるでしょうか。もしかすると、ネガティブな印象を持っている方もいるかもしれません。

はたして本当にそうでしょうか。

LEPで月経痛を和らげたり、OCで女性主体となり避妊に向き合ったりすることは、女性がよりよい生活を送るための選択肢になるはずです。

右のグラフにあるように、欧米諸国などでは、ピルは多くの女性に利用されています。

ピルの使用率



(国連 World contraceptive Use 2019 より作成)

受診のときに先生に伝えたいこと

婦人科に行ったら、右のメモにある項目などを「問診票」に記入し、先生に伝えることになります。落ち着いて対応できるように、事前にメモしておくといですよ。

婦人科ではカウンセリングから始まるのが大半です。ささいなことでも先生に伝えるだけで、気持ちが楽になることもあります。話を聞いてもらいたいという気持ちで行ってみてください。

[月経について]

- ・月経がはじまった年齢（ 歳）
- ・最近の月経（ 月 日～ 月 日）
- ・月経周期 順（約 日周期） 不順

[今回の受診について]

- ・受診した理由
 - 月経痛 PMS（月経前症候群）
 - 避妊の相談 性感染症の相談 その他
- ・詳細

いつから・どのような症状か など
伝えたいこと

 あすか製薬株式会社

*All
mint⁺
teens*

私を、知ろう。



今まで知らなかった！
えっ、そうだったの!?
そんな発見がいっぱい。

生理のこと、性のこと。

なんとなく聞きづらいから、なんとなく調べづらいから、
なんとなくしか知ることができない。
でも、カラダは日に日に変化して、
なんとなくのままじゃいられなくなる。

大人へと成長していくなかでうまれる、カラダのいろいろな不安。
それを、ひとつひとつ消していってくれるのは、正しい知識。
知ることで、安心できたり、解決できたりすることがある。

私を、知ろう。
大切な私の10代へ。

ちゃんと知ってる？
「生理」のしくみ



生理の影響は
カラダにも心にも!



生理が遅れているけど
大丈夫かな？



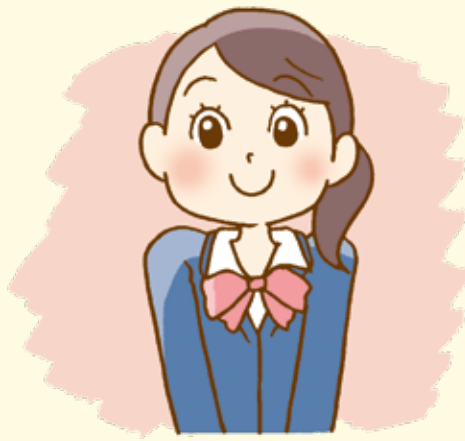
このつらさ、
なんとかできないの？



<https://www.aska-pharma.co.jp/mint/teens/>

mint teens





発行：株式会社スタディマーケット
東京都千代田区外神田3-14-7 TEL：03-3527-1135
協力：あすか製薬株式会社（女性のための健康ラボMint+）