



高校生・保健体育副教材

高校生が

知っておきたい

性と健康のこと



目次

ライフステージと健康 2

思春期に男女の体に起こる変化 4

思春期と栄養 4

月経について

女性の体と月経 5

さまざまな月経トラブル 6

教えて! 月経 Q&A 8

妊娠と出産

妊娠・出産 9

避妊と意図しない妊娠 10

教えて! 低用量ピル Q&A 12

男女で知っておこう

性感染症を防ぐために 13

性への意識と性行動の選択 14

女性の味方、産婦人科を受診するときに 15

ライフステージと健康

みなさんは、「子ども」と「大人」について
 どのようなイメージを持っていますか？
 また、高校生の時期にみなさんの「体」と「心」は
 どのように変化するのか知っていますか？

2022年4月から、成年年齢が20歳から18歳に引き下げられ、
 多くの人が高校生のうちに成年することになりました。
 成年すると選挙権を与えられたり、保護者の同意がなくても
 ささまざまな契約を結べたりと、ひとりの「大人」とみなされます。

高校生では、「体」も大人に近づいていきます。
 男性では体格や声が変わる、ひげが生えてくるなど、女性では多くの人が
 初潮をむかえ、思春期後半には、個人差はありますが月経（生理）の
 周期が安定しはじめるなどといった変化があらわれます。



各ライフステージにおけるイベントと起こりうる心身の変化・トラブル

ライフステージ	乳幼児期	学童期	思春期
ライフイベント	<p>誕生</p> <p>入学</p>		
起こりうる心身の変化・トラブル	<p>先天的な異常や出産などに伴う死亡のリスク</p> <p>窒息や溺水、交通事故などの事故、それに伴う死亡のリスク</p>		<p>日々体に変化（男性は声が低くなる、ひげが生える、性ホルモンの分泌が高まり、生殖器が発達「異性と親しくなりたい」という気持ちや性に対する</p> <p>思春期の特性</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 体の変化などへの不安や悩み ● 結果を見通す力がまだ不十分で、 ● 性行動、妊娠、出産、育児などの性

高校生は、大人へと変化する時期



同時に「心」も大きく変化する時期でもあります。

男女とも異性への関心が高まったり、さまざまな不安や悩みがあらわれたりして精神的に不安定になることもあるかもしれません。

このように、高校生は「子ども」から「大人」に変化する大切な時期です。

だからこそ今、自分たちの「体」と「心」について正しく理解することはとても重要なのです。

月経や妊娠・出産、避妊、性感染症、そして生涯にわたる健康について、この冊子で詳しく紹介していきます。

自分のことに加えて将来、家族やパートナーができたときのためにしっかり学び、考えてみましょう。

ライフステージ：人生におけるさまざまなできごとをもとに乳幼児期、学童期などの段階に分けたもの



女性は月経周期が安定してくるなど

関心の増加

正しい判断ができない場合もある
にかかわる必要な知識の増加

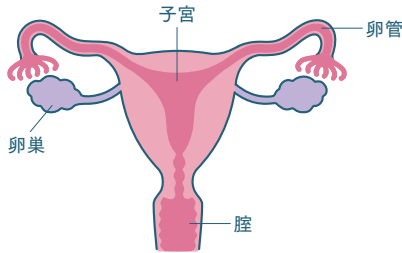
身体活動の減少や労働災害

生活習慣病などの病気にかかる可能性が増加

思春期に男女の体にかかる変化

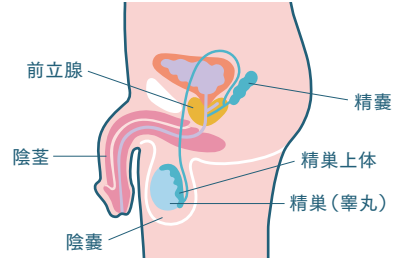
思春期には、男女ともに生殖器が発達して性ホルモンの分泌が高まることで体つきが変化し、生殖能力を獲得します。

女性に起こる変化 ♀



卵巣や子宮が発育し、エストロゲン、プロゲステロンといった女性ホルモンの分泌量が増えるとともに、月経周期が安定していきます。

男性に起こる変化 ♂



テストステロンという男性ホルモンの分泌量が増えるとともに、精巣や陰茎が発育します。同時に、体型が変化し、ひげが生えるなど男性的な特徴があらわれます。

ホルモンってなに？ 女性ホルモンとは？

ホルモンとは、臓器の機能や体調を整える役割を持つ重要な物質のひとつで、^{ないぶんびっせん}内分泌腺という場所で作られ、血液によって全身の細胞に運ばれます。

100種類以上あるホルモンのうち、月経と深いかわりがある女性ホルモンにはエストロゲン（^{らんぼう}卵胞ホルモン）とプロゲステロン（^{おうたい}黄体ホルモン）の2種類があります。

詳しくは
P.5へ

思春期と栄養

体が大人へと成長するこの時期、栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠により健康を維持することはとても大切です。そのため、朝食の欠食や無理なダイエットなどによる栄養の偏り、夜遅くまで勉強やゲームをすることによる睡眠不足や不規則な生活リズムなど、健康へ悪影響を及ぼす生活習慣はできるだけ改善するよう心がけましょう。特に女性では、無理なダイエットによる栄養不足から女性ホルモンが乱れ、月経に悪影響を及ぼすだけでなく、将来的に不妊の原因となることもあるため、注意が必要です。

（主な栄養素とその働き）



脂質

エネルギーや体をつくる元になる／とりすぎ注意だけど、不足もNG



炭水化物

ブドウ糖に分解され、エネルギーの元になる／ブドウ糖は脳の唯一のエネルギー源！



たんぱく質

エネルギーや体をつくる元になる／筋肉やさまざまな臓器、ホルモンなどをつくる



無機質（ミネラル）

体の機能を調整し、体をつくる元にもなる



ビタミン

体の機能を調整する

（思春期に不足しがちな栄養素）



カルシウム



食物繊維



鉄・亜鉛

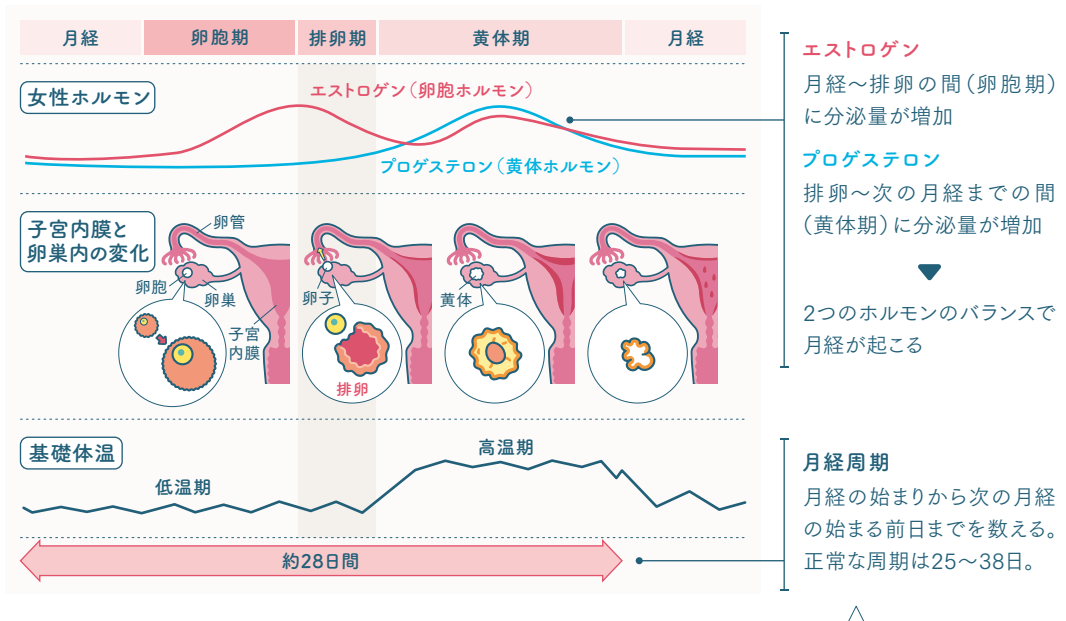


女性の体と月経

女性の体はおおよそ月に1回の周期で、妊娠に備えて卵子が育ち、受精卵のベッドとなる子宮内膜を着床しやすい状態に整えます。

月経(生理)は、妊娠が成立しなかった場合に子宮内膜がはがれ落ち、それともなって出血が起きる現象のことで、女性ホルモンのエストロゲンとプロゲステロンがかかっています。

月経が起こるしくみ



卵胞期 脳からの指令で卵巣内で卵胞が育ち、エストロゲンの分泌量が増加し、子宮内膜が厚くなっていく。

排卵期 卵胞が十分に育つとエストロゲンの分泌量が最大になる。脳から排卵の指令が出されると卵胞から卵子が放出される。

黄体期 排卵を終えた卵胞が黄体に変化しプロゲステロンを分泌する。厚くなった子宮内膜が受精卵が着床しやすい状態になるとともに、基礎体温が上昇する。

月経 受精卵が着床しなかった場合(妊娠が不成立)、厚くなった子宮内膜がはがれ落ち、経血として体外に排出される。

月経について

女性の体と月経

もっと詳しく! 2つの女性ホルモン

エストロゲン

「卵胞」から出るので「卵胞ホルモン」とも呼ばれる。

- 子宮内膜を厚くして、妊娠に備える。
- 女性らしい体(乳房の発育や、丸みのある体)をつくる。
- コラーゲン産生をうながし、肌の調子を整える。
- 血管、骨、関節、脳などを健康に保つ。

プロゲステロン

「黄体」から出るので「黄体ホルモン」とも呼ばれる。

- エストロゲンの働きによって厚くなった子宮内膜を柔らかく維持して妊娠しやすい状態にする。
- 水分や栄養素を子宮内膜のため込み、妊娠が成立したら、妊娠を維持する。
- 体温を上げる働きや食欲を増やす働きがある。

さまざまな月経トラブル

みなさんは月経にはさまざまなトラブルが生じることもあることをご存じでしょうか。

月経に伴う症状には個人差があります。

月経のトラブルをひとりで抱えている人や、周囲の人に相談しづらい人、どのような対処法があるのか分からないという人もいるかもしれません。

しかし、月経に伴うつらさをがまんする必要はありません。正しい知識と対処法をあらかじめ知っておき、つらいときには周囲にサポートを依頼しましょう。



月経痛（月経困難症）

月経のトラブルで最も多いのが月経痛ではないでしょうか。月経痛は、月経に伴い下腹部や腰のあたりに痛みが生じ、月経が終わると改善していきますが、痛みの強さには個人差があります。日常生活に支障をきたすような痛みが

ある場合を「月経困難症」といい、思春期に多いとされ、原因となる病気がないのに症状があらわれる「機能性月経困難症」と、子宮の病気が原因で起こる「器質性月経困難症」の2タイプがあります。

試してみよう！月経痛の対策

授業に集中できない、学校に行くのもつらい…そんなときは無理にがまんせず、体をゆっくり休ませましょう。自分でできる対策をいくつか紹介します。

体を温めて冷えを防ぐ

体が冷えて血流が滞ることで痛みが強くなることがあります。

- 長めの入浴で全身を温める
- カイロや衣類でおなか・腰を温める
- 軽い運動やストレッチで血流を促進させる



食事や飲み物を工夫する

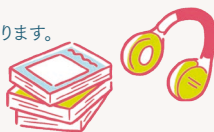
体を冷やしたり子宮収縮をうながしたりする食品は痛みが増す原因になることがあります。

- 以下の食品は控える
 - ・体を冷やすもの（カフェインを含む食品、冷たいもの）

ストレスをためない

ストレスも痛みを引き起こすことがあります。

- 好きなことをしたりリラックスしたりする時間をつくる
- 無理せず休養を心がける



鎮痛剤を適切に使う

薬局で購入できる鎮痛剤には、痛みの元となる成分を抑える働きがあります。



日常生活に支障があるときは

**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にいくところ」というイメージがあるかもしれませんが、月経に伴う悩みをはじめとした女性の体の不調について相談できる場所です。婦人科や産婦人科のほかにレディースクリニックなどの呼び方があります。つらい症状や心配なことがあれば、一度相談してみましょう。

詳しくは
P.15へ

考えてみよう！

**身近な人が
つらそうとき、
みんなはどうする？**

月経に伴うつらさは人により症状や程度が異なるため、女性同士でもどれくらいつらいのか、どうすれば和らぐのか分からないこともありますよね。月経の経験のない男性はなおさらです。月経に限らず、男性特有の症状や男女に共通する悩みなど、高校生の時期には体と心の悩みが尽きません。

もし周りにつらそうな人がいたら、みなさんはどのように接しますか？ また、自分がつらいとき、どのように接してくれたら嬉しいですか？ 身近な人のためにできること、考えてみましょう。

こちらの動画もチェック! →

Mint+ teens動画
#2 「生理周期ってなに?」



月経周期や経血量のトラブル

月経周期は25~38日が正常範囲で、毎回一定でなくても±6日程度のずれは問題ありません。思春期の初めは女性ホルモンの分泌が不安定なため月経周期が乱れがちですが、高校生ごろから安定してきます。また、月経の日数は3~7日、1

回の月経での総出血量は20~140mLが正常とされています。

月経周期や月経量が正常範囲から外れている場合、何らかのトラブルや病気が隠れている可能性があります。早めに対処するために、産婦人科を受診してみましょう。

月経周期と分類

24日以内	25~38日	39~89日	90日以上
頻発月経	正常	希発月経	無月経

頻発月経は、排卵を伴わない月経として思春期によくみられる。月経の回数が多いことから貧血になりやすい。

希発月経は、過度なダイエットやストレスが原因になることも。放置すると、無月経や将来の不妊や骨粗鬆症につながる可能性もある。

月経期間・経血量の目安と分類

月経期間		1回の月経での総出血量	
2日以内	8日以上	20mL以下	140mL以上
過短月経	過長月経	過少月経	過多月経

過多月経の目安として、ナプキンを頻繁に取り換える、昼でも夜用ナプキンを使う、経血にレバーのようなかたまりが混ざる、などがある。一方、おりものシートで間に合う程度の出血しかない場合、過少月経の可能性がある。

月経前症候群 (PMS)

月経の数日前から月経が始まるまでに起こる体と心のさまざまな不調を「月経前症候群 (PMS)」といいます。PMSの症状・強さには個人差があり、特に心の症状が重くて日常生活

活に支障が出る場合は「月経前不快気分障害 (PMDD)」と診断されることもあります。

PMSのさまざまな症状

体の不調

下腹部痛や腰痛、胸の張り、むくみ、肌荒れ、食欲増加、肩こり、起きられない など

心の不調

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

PMSのセルフケア

PMSは、リラックスする時間をつくったり、バランスのよい食生活・十分な睡眠が心が

けたり、「これはPMSだ」と認識するだけでも症状が和らぐこともあります。症状が強くてつらいときは産婦人科で相談してみるとよいでしょう。



放っておくと危険かも! 月経は将来の健康にも影響する

実は、月経トラブルは女性の体にさまざまな影響を与えることが分かっています。

たとえば...

- 思春期の無月経などによるエストロゲン不足は、骨粗鬆症など、将来の骨の健康に悪影響を与える
- 排卵障害のある人は、将来、糖尿病や高血圧といった生活習慣病や子宮体がんを発症するリスクが高い

将来の健康のためにも若いころから気をつけ、月経トラブルは早めに解決しましょう。

現代女性の月経回数は 昔より多いってホント?

生涯にわたる月経の回数を戦前と現代の女性で比較すると、戦前の女性は100~150回程度、現代の女性は400~450回も経験するといわれています。これは現代の女性の妊娠・出産の回数が減ったため。月経回数の増加により、それに伴うつらい症状や病気も増加傾向にあるといえるでしょう。月経前後のつらい症状や病気が増えている理由がよく分かりますね。

月経について

さまざまな月経トラブル

教えて！月経 Q&A

気になっているけど人に聞けない月経の悩み、ありませんか？
高校生によくある悩みにお答えします。



Q 月経が数ヵ月きていません。
どうすればいいでしょうか？

A 月経周期は思春期の間に徐々に安定してくるため、高校生の時期の月経周期はまだまだ不安定になりがちです。とはいえ、過度なダイエットやストレスにより女性ホルモンのバランスが崩れ、「無月経」と呼ばれる状態になっている可能性や、場合によっては妊娠している可能性もあります。3ヵ月以上月経がきていない、月経がこない理由に心当たりがないなど、気になることがあれば産婦人科で相談してみるとよいでしょう。専門の先生に相談し、必要に応じて適切な治療を受けることで安心できるのではないのでしょうか。

Q 月経が学校行事と重なりそうで
悩んでいます。

A まずは婦人科や産婦人科、レディースクリニックといった女性の健康について相談できる医療機関で悩みや状況を相談してみましょう。月経に伴うつらさは人それぞれ。月経痛が辛い人もいれば、経血量が多くて困っている人、月経前に気分が重くなる人など、さまざまです。産婦人科などでは、それぞれの悩みに合わせた対処法を一緒に考えてくれます。特に、高校生は毎日の授業に加え部活や試験など、さまざまな行事があり、月経と重なってほしくないと思う人も多いでしょう。体調を整え、当日を迎えましょう。



Q 男性も知っておくべきことは
ありますか？

A 月経は女性に特有のことであると同時に、妊娠・出産にも深く関わるため、男性にもぜひ知っておいてほしいことのひとつです。この冊子にある内容をしっかり理解し、正しい知識を身につけておきましょう。家族やパートナー、友人、さらには職場などの身近な女性が月経トラブルを抱えているときや、将来子どもを持つ親になったとき、さまざまな場面で正しい知識が役に立ちます。身近な人とお互いを思いやる関係を築くために、相手の体の仕組みについてよく知っておきましょう。

Q スポーツをしていると
月経がこなくなるというのは
本当ですか？

A 適度な運動は健康にとっても大切です。しかし、運動で消費するエネルギーを食事でしっかり補えていないと「運動性無月経」という状態になってしまう可能性もあります。「無月経」という状態は、女性ホルモンの分泌量や骨密度を低下させたり、将来の不妊や骨粗鬆症のリスクを高めたりする可能性もあり、油断は禁物です。スポーツをがんばっている人で月経がこなかったり、月経が遅れがちという場合は、保護者や先生、産婦人科などに相談するようにしましょう。



妊娠・出産

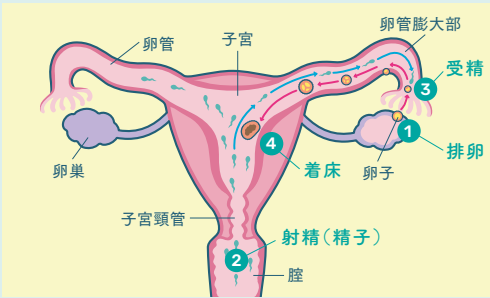
— 子どもが生まれるということ —

高校生は、体が大人に近づいている時期ですので、

性行為によって妊娠させたり妊娠したりする可能性は十分にあります。

そのため、妊娠はどのように成立し、どのような経過で赤ちゃんが生まれるのか、ということだけでなく、将来、パートナーとの間に子どもができたときには、生まれた後のこともしっかり考える必要があります。

妊娠のしくみ



① 排卵

卵子が卵巣から放出されることを排卵といい、放出された卵子は、卵管で精子との出会いを待ちます。

② 受精

性交で射精された精子は膣から子宮、卵管へ進み、卵子との出会いを待ちます。

③ 受精

卵子と精子が出会い、融合することを受精といい、受精卵は細胞分裂しながら4～6日かけて卵管から子宮に移動します。

④ 着床

子宮へ到着した受精卵が子宮内膜にもぐりこむことを着床といい、妊娠が成立します。

妊娠は どうやって分かるの？

妊娠しているかどうかは、市販の妊娠検査薬でも調べることができます。陽性反応が出たなど妊娠の可能性が考えられる場合、早めに産婦人科などを受診しましょう。

妊娠の可能性のある“サイン”

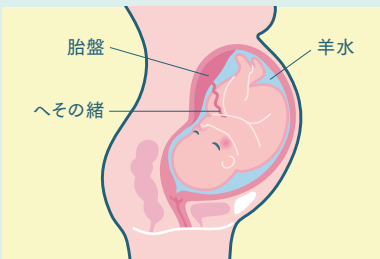
あくまでも目安として参考にしてみましょう

- 月経が遅れる
- 月経以外の少量の出血がある
- 熱っぽい
- 乳白色のおりものがある
- いつもより眠い
- 胸が張る、痛む

妊娠期間の数え方

妊娠前の最終月経が始まった日を「0週0日」として計算していきます。たとえば「妊娠1ヵ月」は妊娠0週～3週の終わりまで。出産予定日は「40週0日」と一般的にいわれています。

妊娠中の体の変化と出産



妊娠中の女性の体はどんどん変化していきます。

妊娠初期（～13週6日）

妊娠に気づく時期。個人差はあるが、つわりがあらわれる。

妊娠中期（14週0日～27週6日）

胎動を感じはじめ、体重も増え、おなかのふくらみをはっきり分かるようになる。

妊娠末期（28週0日～）

出産の準備をはじめめる時期。陣痛・少量の出血・破水があるとお産が始まる兆候。

妊娠したら活用しよう「母子健康サービス」

妊娠から出産・子育てまで、母子の健康を支えるため各自治体が「母子健康サービス」を行っています。母子健康手帳（いわゆる母子手帳）の交付や健診もそのひとつ。

産婦人科で妊娠が確認されたら、自治体の窓口で妊娠届出書を提出し、手帳を受け取ります。

将来、妊娠したときには各自治体の窓口に問い合わせてみましょう。

避妊と意図しない妊娠

考えてみよう！妊娠・出産は人生に大きな影響を及ぼす大事なイベント

妊娠・出産は、いろいろなタイミングが重なり合ってもたらされる、神秘的で奇跡のようなできごとです。妊娠が分かったとき、喜びを感じる人は多いでしょう。その一方で、妊娠した女性と相手の男性の人生に大きな影響を及ぼし、生き方を大きく変える可能性のある大事なイベントでもあります。高校生であるみなさんがいま妊娠するというのはどういうことか、女性だけでなく男性も一緒に考えてみましょう。

性行為には、たった1回の性交であっても、必ず妊娠の可能性が伴います。つまり、意図しない妊娠や、それによるリスクや負わなければならない責任が発生する可能性が常にあるということです。

「いま妊娠を望んでいるか」「子どもを産み育てる準備ができていないか」ということについて、パートナーとしっかり話し合い、子どもを望まない時期には避妊をすることが大切です。また、それは女性と子どもの健康を守ることであり、生命に対する責任でもあるのです。

意図しない妊娠を防ぐために、まず知っておくべきなのは「正しい避妊方法」です。避妊方法のひとつだと思われているものの中には、実は避妊効果の低いものもあるのではないのでしょうか。また、避妊効果の高い方法であっても100%避

考えるヒント

- 将来、どんな人生を歩んでいきたいだろう？
- もし意図しない妊娠をしたら、どうしたらいいだろう？
- いま子どもが生まれたら、学業や仕事、人生にどんな影響があるだろう？
- 子どもを育てるには、一般的にどれくらいの時間・お金がかかるだろう？

妊できるとは言い切れません。さらに、大切なことは男女どちらか一方にまかせず、自分と相手にとって最適な方法を一緒に考えることです。きちんと話し合ってみましょう。

主な避妊方法とその特徴

失敗率：その避妊法を1年間使用して避妊に失敗する確率
理想的な使用：各避妊法を正しく続けて使用しているにもかかわらず妊娠してしまった確率
一般的な使用：各避妊法を使用しているにもかかわらず妊娠してしまった確率
(経口避妊薬については、飲み忘れを含めた場合の失敗率)

避妊法	失敗率	方法	メリット	デメリット
経口避妊薬 (OC)	理想的な使用：0.3% 一般的な使用：9%	女性ホルモンが入った錠剤を毎日服用して排卵を抑制する。医師の処方が必要。	女性が自分の意思で使用できる。正しく服用すれば失敗率が低い。	かかっている病気や、生活習慣(タバコ、肥満)で服用が適さない場合もある。副作用が起きることがある。
コンドーム(男性用)	理想的な使用：2% 一般的な使用：18%	男性の性器に装着し、子宮内に精子が入るのを防ぐ。	性感染症の予防にも効果がある。	破れたり外れたりして、避妊に失敗する可能性がある。男性の協力が必要。
IUD (子宮内避妊用具) IUS (子宮内避妊システム)	理想的な使用： IUD 0.6%、IUS 0.2% 一般的な使用： IUD 0.8%、IUS 0.2%	産婦人科で子宮内に器具を挿入してもらい、受精卵の着床を防ぐ。	一度装着すれば数年間にわたって効果が持続する。女性の意思で使用できる。	産婦人科医に挿入してもらう必要がある。出産経験のない女性には不向き。

女性のための健康ラボ Mint+「赤ちゃんを迎える前に！妊娠についての基礎知識」(https://www.aska-pharma.co.jp/mint/womanhealth/ninshin/)より改変

妊娠する可能性が高い時期って？

卵子と精子の生存期間はそれぞれ卵子約1日、精子約3日です。そのため、排卵日の3日前から排卵日の翌日までの5日間は妊娠する可能性が高いとされていますが、確実に妊娠しないと断言できる日はないと考えましょう。



緊急避妊

犯罪に遭ってしまった場合も含め、避妊せず性交してしまったときや、コンドームが破れるなど避妊がうまくできなかった場合に用いる避妊法として、「緊急避妊」という方法があります。これは、緊急避妊薬（アフターピル）を性交後72時間（3日）以内に服用するものです。

ただし、ほかの避妊法より効果は低く、あくまでも緊急避妊は妊娠を防ぐ最後の手段です。日頃からきちんと避妊を心がけることが大切です。



人工妊娠中絶

妊娠期間中に手術または経口中絶薬によって胎児を母体の外に出す方法です。日本では妊娠22週未満でかつ特別な理由があれば法律（母体保護法）で認められています。人工妊娠中絶は身体的な負担が大きいだけでなく、自分の体に芽生えた新しい命をつむくことでもあり精神的なダメージもとても大きいものです。令和3年の統計では、20歳未満の人工妊娠中絶件数は出生数の2倍近い件数が報告されています。

意図せず妊娠したときはひとりで判断せず、周りの大人に相談するようにしましょう。もし相談しづらい場合や相談できる人が身近にいないときは、電話やメールなどを用いて匿名・無料で相談できる窓口が全国に設置されていますので、活用してみてください。

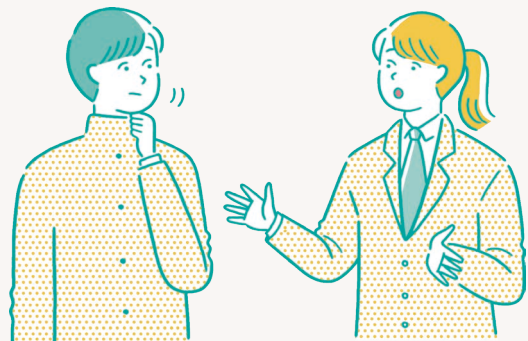
避妊法とはよべない方法も

まずは妊娠する仕組みを正しく理解することが大切です。しっかり確認しておきましょう。
例）膈外射精…射精の前であっても分泌液に少量の精子が含まれているため妊娠の可能性があり、避妊法とはいえません。

ちゃんと伝えよう。自分の気持ち

避妊は大切なことだと分かっているけど、いざとなると気持ちを伝える勇気がない…そんな人もいるのではないのでしょうか。

お互いにきちんと話し合うためには、まずは男性も女性も正しい避妊法や使い方などについて理解しておくといでしょう。避妊はお互いの将来にかかわる大切なことです。勇気を出して相談する機会をつくり、一緒に考えたいという気持ちを伝えてみませんか。



教えて！低用量ピル Q&A

「低用量ピル」には目的によっていくつかの種類があるのを知っていますか？

ここでは、なかなか口に出せない質問・悩みにお答えします。



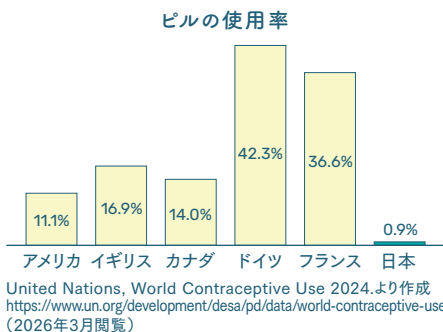
Q 「低用量ピル」は、避妊のための薬なの？

A 「低用量ピル」とは2種類の女性ホルモン（エストロゲンとプロゲステロン）が配合されたお薬のことで、避妊目的で使用される「OC」と月経困難症などの治療に使用される「LEP」というものがあります。目的に応じて産婦人科などで処方されます。

低用量ピルの種類	使用する目的
OC	避妊のため
LEP	月経困難症や子宮内膜症の治療のため

Q 低用量ピル（OC・LEP）を使うことに なんとなく抵抗があります

A 「ピル」という言葉に対してあまりよくない印象を持つ人もいるかもしれません。実際に、日本では欧米諸国と比較してピルの使用率が低いという報告があります。しかし、OCは効果の高い避妊法であり、女性主体で避妊に向き合うために大切な選択肢であるとともに、LEPを使用することで女性のQOL（生活の質）が向上することもあります。低用量ピルを使用することは恥ずかしいこと、間違ったことではありません。



Q 低用量ピルを使うと、 将来妊娠しにくくなる 可能性はありますか？

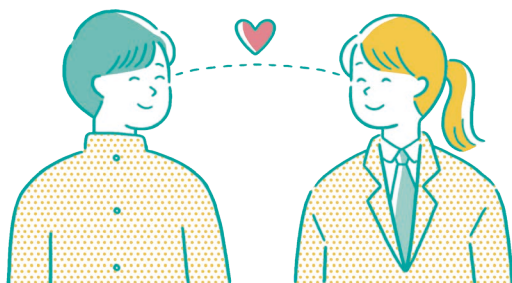
A その心配はありません。ほとんどの人が服用をやめて3ヵ月くらいで自然な月経が起こるようになり、妊娠可能な状態になります。

Q 低用量ピル（OC・LEP）には どんな副作用がありますか？

A 飲み始めにあらわれる主な副作用として、吐き気、頭痛、おう吐、乳房の張り・痛み、不正性器出血などがありますが、多くの場合は飲み続けるうちにおさまります。血栓症など重大な副作用と思われる症状があれば、産婦人科などの先生に相談するようにしましょう。

Q 最も効果のある 避妊法はなんですか？

A どの避妊法も、理想的な状況で使用したとしても確実に避妊できるとは言いきれず、複数の避妊法を併用することが望ましいです。その場の雰囲気や一時の感情で、避妊せずに性行為をしてしまうことがないよう、パートナーとお互いの体を思いやる気持ちが大切です。



男女で知っておこう 性感染症を防ぐために

性行為には、性感染症やエイズのリスクも潜んでいます。
それぞれどのような病気なのか、
防ぐための方法について知っておきましょう。



性感染症

性感染症は、主に性行為のときに感染者の精液や膈分泌液に含まれる病原体が相手の粘膜から体内に侵入することで発症する感染症です。たった1回の性行為でも感染する可能性があり、さらに自覚症状がない場合も多く、感染に

気づかないうちに相手に感染させてしまうこともあります。多くは治療で完治しますが、中には再発するもの、不妊や子宮外妊娠の原因になるものもあります。

主な性感染症

病名	潜伏期間	よくある症状
梅毒	約1ヵ月 (個人差がある)	感染後、経過期間により症状が異なる。性器のできもの、手足の発疹、神経の異常など。
性器クラミジア感染症	1~3週間	自覚症状がない場合が多く気づきにくい。女性ではおりものが増える、軽度の痛みなど。男性では尿道のかゆみや排尿時の軽度の痛みなど。
淋病感染症	2~7日	男性では尿道から粘液や膿が出たり、排尿時の痛みや性器の腫れなど。女性では膿や濃いおりものが出るなどだが、症状に気づきにくい。
性器ヘルペスウイルス感染症	2~10日	一度感染すると何度も再発する。男女とも性器の水ぶくれやただれ、強い痛みなどが生じる。

エイズ

エイズも性感染症のひとつで、HIVという免疫を低下させる病原体に感染し発症する病気です。エイズを発症すると、通常は感染しない感染症やがんなどさまざまな病気にかかりやすくなります。HIVの潜伏期間はおよそ10年と長いので、感染に気づかないまま性行為をしてしまい、感染を広げる可能性もあります。

最近は治療法が進歩しエイズによる死者は減少しているものの、若年者での感染者は増加傾向にあります。

性感染症の予防

性感染症・エイズを予防するために最も有効な方法は、コンドームを使用して粘膜同士の直接接触を避けることです。そのため、ほかの避妊方法を用いてもコンドームは併用することが望ましいです。

また、性感染症・エイズは自分が症状に悩まされるだけでなく、パートナーにも感染させてしまう危険があります。もし感染の疑いがある場合は、できるだけ早く医療機関を受診し、治療するようにしましょう。受診する際に大切なことは、恥ずかしがらなくてよいということ、パートナーと一緒に検査を受けることです。エイズの検査は全国の保健所で無料・匿名で受けることができます。

「症状がないから」「特定の相手としか性行為をしていないから」と自分もパートナーも感染していないだろうと考えるのは禁物です。相手の性交渉歴が分からない場合や、自覚症状がないだけで実は感染しているということも十分ありえます。

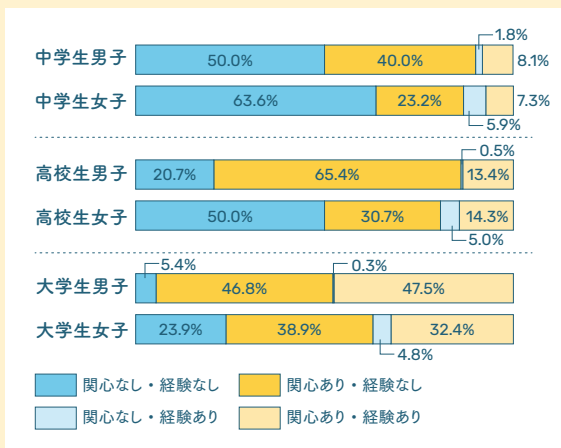
自分とパートナーの健康のために、性感染症・エイズの予防について考えて対策していきましょう。

性への意識と性行動の選択

思春期は「異性と親しくなりたい」という気持ちや性に対する関心が増加する時期です。
しかし、気持ちや関心の強さ、方向性は個人・男女により違いがあります。



性的なことに関心を持ったことがあるかどうか



この図が示すように、年齢を重ねるごとに性的関心が高まると同時に、男女での性的関心の程度には差がある傾向がみられます。しかし、個人差もあるためすべての人に同じ傾向があてはまるとは限りません。相手を思いやった言動を意識しましょう。

性に関する情報源として、友人や先輩のほか、テレビや雑誌、近年はインターネットやSNSなどからもさまざまな情報を得ることができます。その中には誤った情報や科学的根拠に欠けるもの、過激・過剰な表現を用いているものも含まれます。正しい情報かどうか確かめながら各自で考え、判断することが求められます。

「若者の性」白書一第8回 青少年の性行動全国調査報告一、日本性教育協会編著、小学館、2019より改変

高校生の時期に知っておくべき性に関する情報

誤った情報によるリスクを避けるために、高校生のうちから「SRHR」や意図しない妊娠(P.10~11)、性感染症(P.13参照)などについて知っておくとよいでしょう。「SRHR」とはセクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツの略で「性と生殖に関する健康と権利」と訳されます。自分のセクシュアリティや子どもを持つことについてすべての人が自分で決められること、そのための十分な情報を得られることをあらわし、すべての人にとってとても大切な権利です。

気をつけよう！性犯罪の被害者にならないために

最近、SNSに関連した性犯罪が多発し問題になっています。また、痴漢やDV、ストーカー行為なども絶えません。被害に巻き込まれないよう、SNSでは信頼できない相手に自分の情報を伝えない、危険な場所を避ける、危ないと感じたら警察などに相談しましょう。また、とっさのときに自分の身を守るにはどのような選択肢があるか、一度考えてみましょう。

監修医からのメッセージ

医療法人心鹿会 海と空クリニック京都駅前 院長 池田裕美枝先生



思春期は、からだの成長とともに、脳でも大脳辺縁系がぐんぐん成長し、感性や感情が豊かになる時期でもあります。皆さんはきっと、たくさんのチャレンジと、発見に満ちた日々を送っているかと思います。この本を通じて皆さんにお伝えしたかったのは、以下の3つの力です。

1. 知識を得て、また自分自身のこころとからだの声に耳を傾け、自分の人生を自分でコントロールできるようになること
2. どんな人とも、対等で尊重しあえる関係性をもてること
3. 必要に応じて人からの助けを受け止める力を得ること

日々奇立ちや傷つきを感じることも、きっとあると思います。ネガティブな感情も、大切な感情です。人は人との関係性により傷つきますが、また同時に、他者との関係性の中で回復します。ですから、つらいと感じるときでも諦めないで、前に進んでください。これを読んでいる皆さんの明るい未来を願っています。

女性の味方、産婦人科を受診するときに

「婦人科や産婦人科は妊娠したときにいくところ」と思っていませんか？

実際は、妊娠以外にも月経に関する悩み、女性特有の病気、閉経前後の更年期の悩みなど、女性の人生を通したさまざまな悩みを相談できる場所で、ほかにレディースクリニックという呼び方などもあります。

この冊子で紹介した内容について悩みや不調があれば、一度受診してみるとよいでしょう。

もしかしたら不調の背景には病気が隠れているかもしれません。

気軽に相談しても大丈夫ですし、保護者と一緒に受診することもできます。

たとえばこんなとき、産婦人科などへ相談しよう

月経に関する悩み

- 月経周期が乱れている 月経量が多い
- 月経痛が強い 月経前に心身が不調になる

- おりものがいつもと違う
- 月経とは異なる出血がある
- 下腹部の痛み、性器のかゆみがある
- 性感染症の疑いがある
- 妊娠の可能性がある
- そのほか、体に不調がある

男性はどこに相談すればいい？

性感染症については泌尿器科が主な相談先です。中には皮膚科、性感染症内科、一部の産婦人科などでも相談できる場合もあります。

そのほかの性に関する悩みも、まずは泌尿器科や思春期外来を受診してみるとよいでしょう。

受診するときに伝えたいこと

産婦人科などを初めて受診すると、まずはご自身の症状などを先生に伝えます。以下のメモを参考にまとめてみましょう。

[月経について]

- ・月経が始まった年齢(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

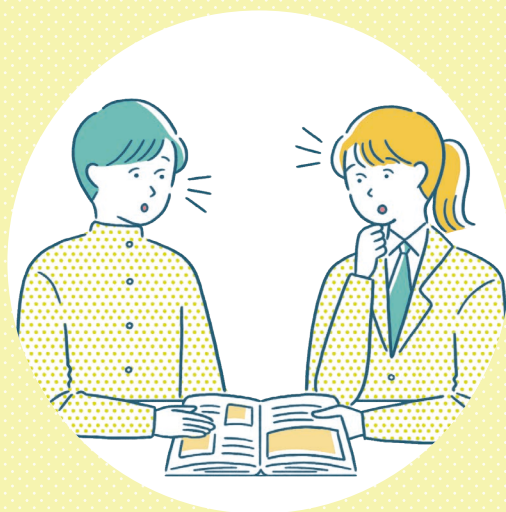
私を、知ろう。



なんだか体調がすくれない…
その原因は、女性特有のホルモンにあるのかも!?
まわりには聞きづらい女性のカラダと健康のこと。
あすか先生に教えてもらおう!



mint teens



編集・発行

女性のための健康ラボMint+
(あすか製薬株式会社)