

(資料 1)

「若い男女における結婚、出産についての意識調査」の質問用紙と依頼文

研究分担大学へ

若い男女における結婚・出産についての意識調査実施のお願い

このたび、厚生労働省：政策科学総合研究事業「若い男女の結婚・妊娠時期計画支援に関するプロモーションプログラム開発に関する研究」(25010301)の研究活動のひとつとして、学生の皆さんの結婚・出産に関する意識調査を実施することになりました。

今回のアンケート調査の結果から、大学生の健康啓発・教育がどのような内容を提供すべきかを検討してまいります。よりよい健康管理指導を学生さんに提供できるよう役立てることのみに利用いたしますので、貴学におかれましても、調査にご協力を賜りますようお願い申し上げます。

尚、調査は無記名で、学生さん本人の自由意思による参加で実施します。

調査には自記式質問票を使用しますが、記載内容は電子的に入力されたのち、速やかに破棄されます。また、データベース化した後、統計処理し、その結果を公表することはありますが、個人が特定されるような情報を公開することは一切ありません。

以上を御理解いただき、貴学のご負担にならない範囲で調査に御協力を賜りますようお願い申し上げます。

平成25年12月10日

研究代表者：岐阜大学保健管理センター 山本眞由美

学生の皆さんへ

若い男女における結婚・出産についての意識調査

大学では皆さんが快適に学生生活を送っていただけるよう、皆さんの健康実態や健康教育の必要性の把握に努めています。

今回、アンケート調査を実施し、よりよい健康管理指導を皆さんに提供できるよう役立てることにしました。調査に協力をお願いいたします。記入者名は伺いませので、ありのままを気軽に（あまり考えすぎないで）教えてください。

質問票の内容は、データベース化した後、統計処理し、その結果を公表することはありませんが、個人が特定されるような情報を公開することは一切ありません。また、回答用紙はデータの入力後、速やかに破棄されます。

もし、協力いただけない場合は、用紙を白紙のまま返却して下さい。協力いただけない場合でも、不利益を被ることは一切ありません。

大学

尚、本意識調査は厚生労働省：政策科学総合研究事業「若い男女の結婚・妊娠時期計画支援に関するプロモーションプログラム開発に関する研究」(25010301)の研究活動のひとつで、研究代表者(山本眞由美)の所属大学(岐阜大学大学院医学系研究科 医学研究等倫理審査委員会)の審査で承認されています。

若い男女における 結婚、出産についての 意識調査

平成25年度厚生労働科学研究費補助金 政策科学総合研究事業

「若い男女の結婚・妊娠時期計画支援に関する
プロモーションプログラム開発に関する研究」

1. 学生の基礎情報

1-1 あなたの現在の年齢を教えてください。(数字を記入してください)

() 才

1-2 あなたの性別を教えてください。(どちらかひとつを○で囲んでください)

1. 男性 2. 女性

1-3 あなたの現在の学年を教えてください。(数字を記入。ただし、大学院生は学部年数を足して記入してください。例：修士課程2年は学部年数4を足して6を記入)

() 年生

1-4 あなたが現在所属している学部を教えてください。どれかわからない場合は4番に学部名を書いてください。(いずれかのうち、ひとつを○で囲んでください)

1. 人文社会系 2. 理科系 3. 医療系 4. ()

1-5 いちばん最近に受けた健康診断時の身長と体重はどれくらいでしたか？(小数点第1位を四捨五入した数字を記入してください)

1-5-a 身長 () c m 1-5-b 体重 () k g

1-6 あなたは留学生ですか？(どちらかひとつを○で囲んでください)

1. はい 2. いいえ

1-7 現在、あなたの実家にいらっしゃる家族を教えてください。(いらっしゃる方、すべてを○で囲んでください)

1. 祖父 2. 祖母 3. 父 4. 母 5. 兄 6. 姉

7. 弟 8. 妹 9. ^{おい}甥 10. ^{めい}姪 11. その他

2. 生活や意識について

2-1 あなたは、過去1ヶ月間に1回でもタバコを吸いましたか？（どちらかひとつを○で囲んでください）

1. 吸った 2. 吸わなかった

2-2 あなたは、過去6ヶ月間に、平均して週に1回以上、お酒をのみましたか？（どちらかひとつを○で囲んでください）

1. 飲んだ 2. 飲まなかった

2-3 あなたは、過去1年間に、部活動やサークル活動をしていましたか？（どちらかひとつを○で囲んでください）

1. していない 2. していた



「2. していた」と答えた人にお伺いします。

2-4 過去一年間に所属した部活動やサークル活動は以下のどれにあてはまりますか？
（いずれかのうち、ひとつを○で囲んでください）

1. 運動系 2. 文化系 3. 両方

2-5 あなたは、過去6ヶ月間に日常生活の中で、「歩く」程度の身体活動を1日平均1時間以上していましたか？（どちらかひとつを○で囲んでください）

1. していた 2. していない

2-6 あなたの身長で、現在、あなたが健康的に最適と考える体重はどれくらいですか？
また、あなたが外見的に最適と考える体重はどれくらいですか？（小数点第1位を四捨五入した数字を記入してください）

2-6-a 健康的に最適（ ） k g 2-6-b 外見的に最適（ ） k g

2-7 あなたは、自分の体型について、現在、気になりますか？（いずれかのうち、ひとつを○で囲んでください）

- | | |
|------------|--------------|
| 1. 非常に気になる | 3. どちらでもない |
| 2. やや気になる | 4. あまり気にならない |
| | 5. 全く気にならない |



「1. 非常に気になる」、「2. やや気になる」と答えた人にお伺いします。

2-8 「体型が気になる」のは、どのような理由からですか？（あてはまるものすべてを○で囲んでください）

- | | |
|-----------------|------------------------|
| 1. 他の人と比べてしまうから | 2. 家族や友人に何か言われたことがあるから |
| 3. 健康の問題があるから | 4. 好きな服を着ることができないから |
| 5. なんとなく | 6. その他（具体的に |

2-9 「体型が気になり始めた」のは、いつ頃からですか？（いずれかのうち、ひとつを○で囲んでください）

- | | | |
|----------------|----------------|-------------|
| 1. 小学校低学年くらいから | 2. 小学校高学年くらいから | 3. 中学生くらいから |
| 4. 高校生くらいから | 5. 大学入学以降 | 6. わからない |

2-10 現在のあなたが、人生の中で重視することについて教えてください。以下にあげた項目について、今のあなたが大切だと思う順に順位をつけてください。（枠の中に一番大切だと思う1位から11位までの数字を記入してください）

順位	人生の中のこと
	a. 勉強
	b. 仕事・アルバイト
	c. 円満な家庭
	d. 趣味やスポーツ
	e. 健康な体
	f. 友人との付き合い
	g. 異性との付き合い（恋愛）
	h. 収入や財産
	i. 地位や名声
	j. 社会への貢献
	k. 子育て

2-11 経済状態を以下の5つの層に分けるとすれば、現在のあなたの実家は、どれに入ると思いますか？（いずれかのうち、ひとつを○で囲んでください）

- | | | | | |
|------|--------|--------|--------|------|
| 1. 上 | 2. 中の上 | 3. 中の中 | 4. 中の下 | 5. 下 |
|------|--------|--------|--------|------|

2-12 あなたは、これから先10年間の自分自身の生活について経済的な不安を感じていますか？
(いずれかのうち、ひとつを○で囲んでください)

- | | | |
|--------------|-------------|--------------|
| 1. 強く感じている | 2. やや感じている | 3. どちらともいえない |
| 4. あまり感じていない | 5. 全く感じていない | |

2-13 あなたは、「自分の健康状態」について、現在、どのように感じていますか？ (いずれかのうち、ひとつを○で囲んでください)

- | | | |
|------------|---------|--------------|
| 1. とても良い | 2. まあ良い | 3. どちらともいえない |
| 4. あまり良くない | 5. 良くない | |

2-14 あなたは、「自分の健康」について、現在、関心がありますか？ (いずれかのうち、ひとつを○で囲んでください)

- | | | |
|-------------|------------|------------|
| 1. 非常に関心がある | 2. まあ関心がある | 3. どちらでもない |
| 4. あまり関心がない | 5. 全く関心がない | |

3. 食事や栄養について

3-1 あなたのふだんの食生活について伺います。過去6ヶ月間をふりかえり、それぞれの項目で最も当てはまる数字をひとつ○で囲んでください。

	あてはまる	どちらかといえ あてはまる	どちらとも いえない	どちらかといえ あてはまらない	あてはまらない
3-1-a 食事時間が楽しい	1	2	3	4	5
3-1-b 食事の時間が待ち遠しい	1	2	3	4	5
3-1-c 食卓の雰囲気は明るい	1	2	3	4	5
3-1-d 日々の食事に満足している	1	2	3	4	5
3-1-e 料理するのは楽しい	1	2	3	4	5
3-1-f 料理することに自信がある	1	2	3	4	5

3-2 あなたは、1日のうち、主食（ごはん、パン、めん類等）・主菜（卵、肉、魚、大豆、大豆製品等が主体のおかず）・副菜（野菜、海藻、いも類等が主体のおかず）のそろった食事をどれくらいとっていますか？最も当てはまるものひとつを○で囲んでください。

3-2-a 1日に2回以上

3-2-b 1日に1回

3-2-c 週に4～5回

3-2-d 週に2～3回

3-2-e 週に1回以下

「3-2-a 1日に2回以上」と答えた人に伺います。

3-3 いつごろからとっていますか？（いずれかのうち、ひとつを○で囲んでください）

- 6ヶ月以上継続している
- 6ヶ月未満である

「3-2-b 1日に1回」「3-2-c 週に4～5回」「3-2-d 週に2～3回」「3-2-e 週に1回以下」と答えた人に伺います。

3-4 「1日に2回以上、主食・主菜・副菜のそろった食事をするのが健康的に好ましい」とされています。あなたはどのように思いますか？（いずれかのうち、ひとつを○で囲んでください）

- すぐに実行しようと思う（1ヶ月以内）
- 6ヶ月以内に実行しようと思う
- 6ヶ月以内に実行する気はない

3-5 あなたは、平均すると1日に野菜料理（野菜を主な材料とした料理）を何皿ぐらい食べていますか？1皿は小鉢1コ分程度と考えてください。野菜ジュースは含めません。過去1ヶ月をふりかえて、あてはまるものひとつを○で囲んでください。

1. ほとんど食べない 2. 1～2皿 3. 3～4皿 4. 5～6皿 5. 7皿以上

3-6 あなたの小学生の頃の食生活を思い出してみてください。「自分の家は、食事が楽しく心地良かった」という印象を持っていますか？（いずれかのうち、ひとつを○で囲んでください）

1. 持っている
2. どちらかといえば持っている
3. どちらともいえない
4. どちらかといえば持っていない
5. 全く持っていない

4. 結婚、出産について

4-1 あなたの結婚に対する考えを教えてください。自分の一生を通じて考えた場合、最もあてはまるものひとつを○で囲んでください。

1. いずれ結婚するつもり 2. 一生結婚するつもりはない 3. 考えたことがない

↓
「1. いずれ結婚するつもり」と答えた人に伺います。

4-2 あなたは、何歳ぐらいのときに何歳ぐらいの相手と結婚したいと思いますか。現在のイメージを教えてください。(希望する年齢を()内に数字で記入してください。わからない人は0(ゼロ)を記入してください)

4-2-a 自分が()歳ぐらいのときに

4-2-b ()歳ぐらいの人と結婚したい

4-3 結婚の決断について、現在のあなたの考えを教えてください。(いずれかのうち、ひとつを○で囲んでください)

1. ある程度の年齢までには結婚するつもり
2. 理想的な相手が見つかった時に結婚するつもり
3. わからない

4-4 あなたは、将来、子供が欲しいと思っていますか？現在の気持ちに近い方のいずれかを○で囲んでください。

1. 子供は欲しくない 2. 子供は欲しい

↓
「2. 子供は欲しい」と答えた人に伺います。

4-5 子供は何人持ちたいですか？(持ちたい子供の人数を()内に数字で記入してください)

()人

4-6 自分が何歳までに最初の子供を持ちたいと思っていますか？現在の気持ちに最も近いものひとつを○で囲んでください。(男性は妻ではなく自分の年齢で選んでください)

1. 25歳までに 2. 30歳までに 3. 35歳までに
4. 40歳までに 5. 45歳までに 6. いつでもいい 7. わからない

4-7 自分が何歳までに子供を産み終えたいと思っていますか？現在の気持ちに最も近いものひとつを○で囲んでください。(男性は妻ではなく自分の年齢で選んでください)

1. 25歳まで 2. 30歳まで 3. 35歳まで 4. 40歳まで
5. 45歳まで 6. 50歳まで 7. 産める限りはいつまでも 8. わからない

1. 変えない（仕事を同じように継続する） 2. 家庭を優先できる働き方に変えたい

3. 仕事を辞めたい 4. わからない

1. 変えない（職場の育休制度などを利用して、同じ仕事を継続する）
2. 家庭を優先できる働き方に変えたい
3. 子供が大きくなるまで、一時的に家庭を優先できる働き方に変えたい
4. 仕事を辞めたい
5. わからない

1. 教育費など「金銭的」な不安
2. 自分の「キャリア形成」の妨げになるのではないかという不安
3. 自分の「ライフスタイル」が変わってしまうのではないかという不安
4. 「健康」上の不安
5. 親の介護など「家族」の要因に対する不安
6. 「パートナー」が見つからないかもしれないという不安
7. 「子供を育てる自信」がないという不安
8. 妊娠や子育てについての「情報や知識」が足りないのではないかという不安
9. その他（ ）
10. 特になし

4-11-1 父親が（ ）歳 4-11-2 母親が（ ）歳の時に生まれた子供

1. 思う 2. 思わない 3. わからない

次に、妊娠についていくつか伺います。

4-13 「子供を希望するカップルが避妊をしていないのに2年以上妊娠しない場合、不妊と呼ぶ」ことを、あなたは知っていましたか？（どちらかひとつを○で囲んでください）

1. 知っていた 2. 知らなかった

4-14 「女性の妊娠する能力は、30歳を過ぎた頃から少しずつ低下する」ことを、あなたは知っていましたか？（いずれかのうち、ひとつを○で囲んでください）

1. よく知っていた 2. すこしは知っていた 3. 全く知らなかった

4-15 葉酸という栄養素（ビタミン）の摂取不足を予防することで、お腹の中の赤ちゃんに起こる神経管閉鎖障害という病気の危険度を下げると報告されていることを知っていましたか？（いずれかのうち、ひとつを○で囲んでください）

1. 知っている 2. 聞いたことはあった 3. 知らなかった

4-16 お腹の中の赤ちゃんに起こる神経管閉鎖障害という病気の危険度を下げするために、加工食品などに転嫁されている葉酸（プテロイルモノグルタミン酸）を付加的に400 μ g/日とることが推奨されていますが、いつ頃とるとよいと思いますか？（いずれかのうち、ひとつを○で囲んでください）

1. 妊娠前のみ 2. 妊娠前から妊娠後3ヶ月間 3. 妊娠後3ヶ月間のみ
4. 妊娠中、全期間を通じて 5. その他 6. 分からない・知らない

4-17 「不妊治療を受けていても、女性の妊娠する能力は年齢とともに少しずつ低くなる」ことをあなたは知っていましたか？（いずれかのうち、ひとつを○で囲んでください）

1. よく知っていた 2. 少しは知っていた 3. 全く知らなかった

4-18 次の避妊法のうち、「安全な性交渉」のためにひとつ選ぶとしたら、あなたはどれを使いますか？（いずれかのうち、ひとつを○で囲んでください）

1. コンドーム 2. ピル 3. 女性用コンドーム
4. 射精までに至らないよう性交する方法 5. 排卵日を避ける方法（荻野式）
6. その他（ ）

4-19 次の避妊法のうち、過去6ヶ月間であなたが使用したのがありますか？一回でも使用したものがあれば、すべてを○で囲んでください

- | | | |
|--------------------------------|-------------------|-------------|
| 1. コンドーム | 2. ピル | 3. 女性用コンドーム |
| 4. 射精までに至らないよう性交する方法 | 5. 排卵日を避ける方法（荻野式） | |
| 6. その他（ ） | | |

男性の方は、これで回答終了です。
ご協力ありがとうございました。

女性の方は、次のページへ進んで下さい。

5. 女性の方への質問

5-1 過去 6 ヶ月間（あるいは過去 6 回ぐらい）のあなたの月経を思い出してみてください。月経の開始日から次の月経の始まる前日までの日数（月経周期）で、一番短かった日数と一番長かった日数は何日ぐらいですか？日数を（ ）内に数字で記入してください。（例：28 など）正確でなくてもかまいません。どうしてもわからなければ、0（ゼロ）を記入してください。

5-1-1 一番短かった日数（ ）日

5-1-2 一番長かった日数（ ）日

5-2 過去 6 ヶ月間であなたは生理痛（月経時の痛み：月経困難症、頭痛、腰痛、腹痛など）がありましたか？（いずれかのうち、ひとつを○で囲んでください）

1. 全くない

3. あった（日常生活に支障のない程度）

2. あまりない

4. あった（しばしば学校や仕事を休みたくなるほど）

「3. あった（日常生活に支障のない程度）」「4. あった（しばしば学校や仕事を休みたくなるほど）」と答えた人にお伺いします。

5-3 過去 6 ヶ月間で、あなたは生理痛に対して鎮痛薬を 1 回でも使用しましたか？（どちらかひとつを○で囲んでください）

1. はい

2. いいえ

「2. いいえ」と答えた人に伺います。

5-4 あなたが鎮痛薬を使用しなかったのはなぜですか？（いずれかのうち、ひとつを○で囲んでください）

1. すぐ治るから

2. 薬に頼りたくないから

3. 薬の副作用が心配だから

4. 痛みは我慢するものだと思っていたから（あるいは、言われたから）

5. その他（

）

5-5 あなたは、今まで一度でも生理痛について、婦人科で相談したことがありますか？（どちらかひとつを○で囲んでください）

1. ある

2. ない

「1. ある」と答えた人に伺います。

5-6 あなたが婦人科で相談した時に言われた診断名を教えてください。（あてはまるものすべてを○で囲んでください）

1. 子宮後屈

2. 子宮内膜症

3. 子宮筋腫・子宮腺筋症

4. PMS（月経前緊張症・月経前症候群）

5. PMDD（月経前不快気分障害・月経前不機嫌性障害）

6. 緊張型頭痛

7. 片頭痛

8. その他（

）

(資料 2)

既存のパンフレット教材

「知っていますか？

男性のからだのこと、女性のからだのこと
～健康で充実した人生のための基礎知識～」

知っていますか？ 男性のからだのこと、女性のからだのこと ～健康で充実した人生のための基礎知識～



目次

◎健康で充実した人生のために	P 1
◎まずはこころからだの変化を知ろう！	P 1
◎女性の月経サイクルについて	P 2
◎月経に関する悩み	P 2
◎妊娠について	P 3
◎赤ちゃんを育てる準備ができていないときは (避妊について)	P 4
◎不妊症について	P 5
◎男性・女性ともに妊娠・出産には適した年齢があります	P 6
◎男性に多い性の悩み	P 7
◎性感染症について	P 8
◎生殖器の病気について	P 10
◎健康は大切 ～健康な妊娠・子育て・家庭生活～	P 11

健康で充実した人生のために

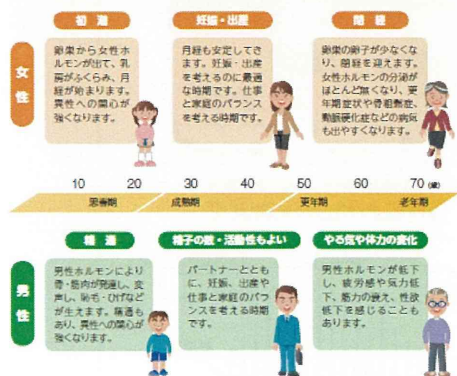
皆さんの将来の夢は、どんなことでしょうか？自分の持っている能力を発揮し、いざいざと仕事をするのでしょうか。子どもたちの笑顔に囲まれ、明るく楽しい家庭を築くのでしょうか。いつまでも健康で、豊かな人生を送ることでしょうか。

充実した人生を送るためには、心やからだの“成長”や“変化”について、正しい知識を身につけ、おおまかな目標、計画＝ライフプランを立てることが重要です。特に、人生の“パートナー”となる男性・女性のことを、互いによく知っておくことが大切です。未来の自分たちを想像し、お互いがお互いを思いやり、適切な行動がとれるようにしましょう。

このパンフレットは、皆さんの充実した人生の実現のために、今から知っておいてほしいことをまとめたものです。若い皆さんだからこそ、ぜひ、読んでみてください。

素晴らしい人生のために。

まずはこころからだの変化を知ろう！



女性の月経サイクルについて

◎月経について

ホルモンの作用により卵巣の中で卵子が成熟し、子宮に落ちた後に卵巣の外に出た（排卵）後、受精卵が成立しなければ、妊娠しなかった子宮内膜が剥がれ落ちる際に、女性の月経は起きます。月経期間には個人差がありますが、一般的に25～38日間で、月経が長く日数は3～7日間です。

◎基礎体温を測りましょう

女性の月経周期を調節するホルモンは、排卵や月経の調節を行うほか、体温変化（基礎体温・低体温）などを起こします。基礎体温を測り、自分の月経周期やからだの変化を知ることが大切です。



月経に関する悩み

- ◎月経がなくなりました（3ヵ月以上ありません）……
大きなストレス、過度なダイエット、激しいスポーツ、一部の薬の副作用が原因で、月経が来なくなることがあります。妊娠による場合もあります。婦人科を受診して、妊娠の有無やホルモンの状態を調べてもらいましょう。
- ◎月経が不規則です（周期が24日以下、39日以上です）……
月経はストレス、精神的な悩み、環境の変化などが原因で、不規則になることがあります。月経の正常化（月経の初日から次の月経の前日まで）は、25日から38日間程度です。この範囲内ですでに不規則な月経は、病気が隠れている可能性があります。あまり早く来たり遅く来たりする場合は、妊娠がない可能性やホルモンの病気が隠れていることもあります。
- ◎生理痛がひどく連日続くこともあります・月経の経血量がとても多いです……
月経1～2日に痛みを感じることもあります。鎮痛剤を使用した方が楽な場合は、我慢せずに使ってみましょう。痛みがひどかったり、何日もオムロンを交換しなくてはならないほど多い場合は、病気が隠れている可能性があります。経血量（EP用（ピルと同時））を上手に数えることで、月経痛の緩和や月経血量の減少を期待できます。
- ◎月経前にイライラしたり、便秘が悪くなります……
月経前は、卵巣から出る黄体ホルモンの量が上がるので、多くの女性にからだやこころの変化がみられることがあります。月経が始まる1～2日前で改善します。とても多くて、学校や職場を休むような時は、婦人科で相談しましょう。

かかりつけの婦人科の先生をつくりましょう
女性のからだは複雑です。不安なことがあったら、一人で悩んだり我慢したりせずに相談しましょう。

妊娠について

◎妊娠のしくみ

①性交

射精された精子は子宮を過って卵管に進みます。

②排卵

28日周期の女性では、月経開始の前日から数えて12～16日前に排卵が起きます。

③受精

卵巣の外に出た卵子は、卵管に取り込まれ、子宮の方へゆっくり移動します。精子と精子がタイミングよく出会うことで受精が成立します。排卵された卵の寿命は約1日間です。

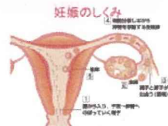
④移動と着床（妊娠の成立）

受精卵が分裂を繰り返しながら、妊娠に備えて厚くなった子宮の内腔に着床すると、妊娠の成立です。

※受精から着床までは約1週間かかります。次の月経が来ない時点で妊娠4週目です。最初の4～8週は、薬物等の胎児への影響が最も高い重要な時期です。月経が普段より遅れたら、医療機関を受診し、妊娠の診断をしてもらいましょう。また市町村窓口にて妊娠届出を行い、母子健康手帳をもらいましょう。

⑤分娩

妊娠40週目が分娩予定日になります。
日本人の赤ちゃんの平均出生体重は3000gです。



◎妊娠中の女性のからだ

妊娠中は、おなかの赤ちゃんの発育が進むにつれて、様々な変化が起こります。妊婦健康診査を受けて、赤ちゃんの育ち具合や、母体の健康状態を見てもらいましょう。

◎妊娠中の栄養が悪いと赤ちゃんに大きな影響が出る！

妊娠中の母体の栄養状態は、胎児を取り巻く重要な環境の一つです。母親・父親になる皆さんの食生活や健康状態は、色々の意味で子どもにも影響するのです。妊娠中にスタイルを気にして食事を減らしたり、栄養のバランスを崩してしまったりすると、もちろん、おなかの赤ちゃんに悪影響を及ぼすことは避けられません。赤ちゃんの健康を守るためには、今からのお母さんの健康状態に気を配ることが大切です。

【プロダクティブヘルスについて】

1994年の国際人口開発会議（カイロ会議）で示されたもので、「人間の生活システム、その機能と発展のすべての側面において、単に疾病、障害がないというばかりでなく、身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態」を指します。つまり、人々が安全で豊かな生活を送ることができ、生産能力も、子どもを養育も可能なため、いつまでも、何人でもその自由を持っているということを意味します。

赤ちゃんを育てる準備ができていないときは（避妊について）

避妊の種類

◎コンドーム

男性または女性の性器に装着し、精子が体内や子宮内に入るのを防ぎます。男性用コンドームの使用法は8ページで解説します（失敗率2%）。

◎ピル

女性ホルモンの入った錠剤で、排卵抑制、着床阻害、子宮内膜の変化などの作用で避妊を行うものです。避妊効果の高い方法の一つです（失敗率0.3%）。

◎子宮内避妊具（IUD）

子宮腔内にプラスチック、さらに銅や黄体ホルモンが付着された小さな器具を挿入し、避妊を行うものです。婦人科で処置してもらいます（失敗率0.1～0.6%）。※避妊法を、1年間続けて適切に使用した場合の失敗率（妊娠する確率）。

緊急避妊法について

妊娠被害に遭った時や避妊に失敗した時などに、内服薬で緊急的に避妊する方法です。

★ポイント

・性交から服薬まで、72時間（3日間）を超えないようにしましょう。

★受診時のポイント

・受診する場合は、事前に連絡しましょう。
・受診する医療機関が見つからない場合は、EC・OCコールに電話をして、医療機関を貸してもらうことができます。
・健康保険は適用されません（緊急被害の場合、警察に出ることで公費負担の制度を利用することができます）。

緊急避妊を希望する女性が電話して下さい。

（EC・OCコール 03-3267-1404）

EC＝緊急避妊、OC＝経口避妊薬の略称

受付日・受付時間 10:00～16:00

（休日・年末を除く）

※日本赤十字社東京本部の協賛が考えられます。

※電話は無料です。通話料の負担はかかりません。

人工妊娠中絶について

◎人工妊娠中絶手術とは

手術や薬物などを用いて、人工的に胎児とその付属物を母体外に排出することです。母体保護法により「母体保護法指定医」だけが施行できます。実際は、①妊娠の経緯又は分娩が、身体的又は経済的理由により母体の健康を害するおそれのあるもの、②暴行もしくは脅迫によって妊娠した場合、③他に認められています。

◎手術を受ける時期

妊娠中期の人工妊娠中絶手術は、出血量の増加など母体への負担が大きくなるため、できるだけ妊娠初期（妊娠11週6日まで）に手術することが望まれます。妊娠12週0日を過ぎると人工妊娠中絶は、産前・産後の死産、産後出血などのリスクが必要となります。何日かの入院が必要で、分娩と同じ程度の費用もかかります。妊娠22週0日を過ぎると、どのような理由があっても人工妊娠中絶は行えません。

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

最後の月経が始まった日を妊娠0週0日とし、4週間後の月経日を妊娠4週0日、12週間後の月経日を妊娠12週0日と数えます。承認時の人工妊娠中絶は行えません。

不妊症について

年々、不妊治療を受ける人が増えています。不妊治療の1つである体外受精や顕微鏡授精などの生殖補助医療の治療件数は、年々20万件を超え、2010年には生殖補助医療による出生児は、28,945人で全出生児の約2.7%を占めています。

不妊症とは……

「避妊をしていないのに2年以上妊娠に至らない状態」をいいます。月経周期が不規則な人なら年齢12～13回の排卵がありますが、その中で妊娠に結びつくような周期は3割程度と考えられています。避妊をせずに性交渉を続けた場合、1年で80%、2年で90%が妊娠すると考えられます。つまり、約10%のカップルが不妊症と言えます。女性の年齢が30歳を超えると妊娠率が若干低下し、35歳を超えると明らかに低下します。子どもが欲しいのに、2年たっても授からない場合は、医師に相談しましょう。

不妊症の原因……

妊娠が成立するためには、精子と卵子が出会い、受精して着床する過程で、多くの条件が整う必要があります。不妊症は、これらの過程のいずれかが障害を受けることで起こります。例えば、精子で精子を作ることが出来ない場合や、精子の過剰に受精がある場合、排卵が上手くいかない場合、受精後の着床が出来ない場合などの原因が存在します。男性側の原因が24%、女性側の原因が41%、両方の原因が24%、原因不明11%と言われています。

原因に応じて、手術や投薬、生殖補助医療などの治療が行われますが、必ずしも全ての方で妊娠が成立するわけではありません。2人の結婚として、検査や治療をどこまで受けるか考えていく必要があります。

反復・習慣流産（いわゆる「不育症」）とは

子どもを欲しいと思いつつも、流産や早産、死産、生後1週間以内の新生児死亡を繰り返してしまう場合を不育症といいます。流産が2回続いた場合は反復流産、3回以上を習慣流産といいます。胎児の染色体異常や偶発的に起こる場合もありますが、原因が分かっていない場合、子宮の形、ホルモン、血液の循環や子宮（抗リン脂質抗体症候群）などの原因が見つかる場合もあります。2回以上流産を繰り返した場合は、産婦人科医によく相談しましょう。

男性・女性ともに妊娠・出産には適した年齢があります

日本人の平均寿命は延びています。20～30歳代は、仕事を始めたり、家庭を持ったり、社会の中で自分の役割を果たす重要な時期です。ライフプランを考える中で、子どもを持つ時期についても、早くからよく考えておく必要があります。

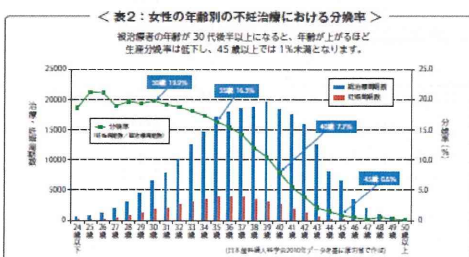
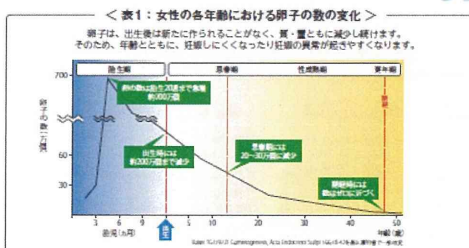
◎女性について

特に、妊娠・出産には適した年齢があります。女性の卵子は、加齢とともに質・量共に低下する（表1）ため、自然に妊娠する力は30歳から下がり始めます。

◎男性について

加齢とともに、妊娠率が低下します。

「いつでも子どもは持つ」と思いがちですが、女性の年齢が上がると、不妊治療を受ける必要がでてきます。なかなか妊娠しないことが分かってきます（表2）。





男性に多い性の悩み

性器について心配なこと

◎大きさが小さいかもしれない……

陰茎（ペニス）が伸張時、恥骨から6cm、精巣の直径が2.4cmは1つの目安になります。いずれにせよ個人差がありますが、性欲や勃起、射精があれば、小さいことだけで性交が困難になることはありません。排尿や女性との性交に支障が出る場合は、泌尿器科に相談しましょう。

◎包茎かもしれない……

手で包皮をむいても亀頭が完全に露出しない場合は真性包茎です。健康保険での治療対象になりますから、泌尿器科を受診しましょう。

一方、普段は皮をかかっているが、手でむくと亀頭が露出する場合は仮性包茎です。もし、勃起の時に亀頭が締めつけられるなど性交に支障があるようなら、泌尿器科に相談しましょう。

仮性包茎の人は、排尿のために包皮をめくって亀頭を出すようにし、お風呂でもめるま湯でよく洗うようにすると良いです。きつく引っ張ったり、傷つけたりしてはいけません。

◎早漏かもしれない……

パートナーの陰内に射精できない程度の場合は、一度泌尿器科で相談しましょう。ただ性交時間が短いだけの場合は個人差によることが多く、性交時間が長いことに価値があるわけではありません。むやみに心配しないことです。

◎精液に血が混じる……

血精液症といいますが、原因が分からないことも多く、徐々に減るようなら心配ないです。しかし、繰り返す場合は泌尿器科で相談して下さい。

◎勃起障害（ED）かもしれない……

十分勃起せずに満足な性交が出来る状態をいいます。ストレスや疲労等が要因となることもあるようです。機能的（身体の異常はなく、マスターベーションは可能）な場合は、障害となっている原因を取り除くことで、治ることも多いようです。ホルモンの異常、陰茎の血管や、勃起をつかさどる神経が原因で起こる場合もあるので、泌尿器科で相談しましょう。



性感染症について

性的な行為によって相手にうつる病気を性感染症といいます。早めに治療すれば治すことができますものもありますが、再発することも多く、治療が不完全だと慢性化することもあります。がんや不妊症などの原因になることもあります。感染しないこと、感染させないことが第一です。

性感染症を防ぐ2つの方法

コンドームをつける

①射精直前にだけ付けるのは意味がない
オーラルセックスを含めて、始めから終わりまでコンドームを付けましょう。

②正しい装着法を覚える

空気がきちんと抜けてから装着しましょう。空気が入っていると、性交中に破れる可能性があります。

③正しいはずし方の実行

射精後はすぐにコンドームの根元を持って抜き取りましょう。すぐ抜かないと縮小したペニスの陰から精子が漏れたり、はずれたりして危険です。



性感染症は、自然には治りません。

性感染症にかかると、性器の粘膜が傷むため、他の感染症にも感染しやすくなります。また、男女とも不妊症の原因になるばかりでなく、女性では妊娠・出産時には赤ちゃんにもうつる（母子感染）危険性もあります。気になる、または症状のある時は、必ずパートナーと一緒に検査・治療を受けましょう。パートナーも性感染症に感染している場合は、一緒に治療を受けることがとても大切です。どちらか一人だけが治療しても、パートナーから再び感染する可能性があります。

< 主な性感染症 >

性器クラミジア

クラミジア・トラコマティスに感染する病気です。日本で感染率が一番多い性感染症です。感染しても、女性の約4人に3人は自覚症状がありません。子宮入口の炎症を起こし、下腹部やセックス中に陰内が痛むこともあります。放っておくと、不妊や子宮外妊娠などの原因になるので要注意です。男性も症状が出ていくのですが、精液の痛みやペニスから膿が出ることもあります。自覚症状はほとんどないので要注意です。

性器ヘルペス

単純ヘルペスウイルスというウイルスの感染が原因です。女性には外陰部の周りに、男性は亀頭や包皮に水ぶくれができて、つづれると激しい痛みが出ます。症状が治っても、からの抵抗力が落ちると再発する事があります。

トリコモナス

トリコモナス菌の感染が原因です。女性には、おりものの増えたり黄色くなり、膣や外陰部に炎症を起こします。男性の場合は排尿時の痛みやペニスから膿が出ることもあります。自覚症状はほとんどないので要注意です。

カンジダ膣炎

膣の中でも発生しているカンジダ・アルブカンというカビの一種が原因で発症します。痒みは時の期間もないのですが、性器の痒みや痛み、あるいは排せつ物を触るとかきかすなど、女性の場合は膣内で痒みを感じて炎症を起こします。はじめは白っぽい塊のものが出て、ひどくなると赤いボロボロとカッテージチーズのようになります。男性は亀頭やペニスなどにカビ状のものが出て、痒みや炎症を起こすことがありますが、ほとんど症状がないので要注意です。

尖圭コンジローマ

ヒトパピローマウイルスというウイルスの感染が原因です。女性には、膣や肛門などに先のとがったカリフラワーのような突起が出来ます。男性でも、ペニスや肛門の周りにイボができ、性器の周りに広がることもあります。再発することが多いのが特徴です。

淋病

淋菌という細菌の感染が原因です。女性には、自覚症状が現れにくく、気づかないまましていると、卵管や子宮内に炎症が広がり、発熱や下腹部の痛みが出ます。不妊症の原因となることもあります。男性は、排尿時に強烈な痛みがあり、ペニスから黄色い膿が出て感染が広がります。淋菌に炎症を起こして膿れを痛みが出ることもあります。

梅毒

梅毒スピロヘータという細菌の感染が原因です。感染して3週間くらいで性器に大きなうっしりかきですが、痛みなどの症状がほとんど2〜3週間くらいで消えてしまいます。その後3ヶ月くらいで全身に赤みや発疹がでたり痛みが出たりします。治療をしないですとそのままにしていると、10年くらいたってから脳や心臓などに重い障害が出たり、難病に発展することもあります。

HIV感染症/エイズ*

*エイズ: AIDS (Acquired Immunodeficiency Syndrome)、後天性免疫不全症候群

ヒト免疫不全ウイルス (HIV) に感染する病気です。HIVは、感染から身体を守る血液の中のリンパ球を破壊してしまうので、抵抗力（免疫）が落ちていきます。感染者の血液や体液に含まれるウイルスから感染し、感染後2〜4週間後に発熱や頭痛などの症状が出る場合がありますが、ほとんどは無症状です（HIV感染）。5〜10年放っておくと免疫力が低下して、様々な感染症（結核やカビ菌など）や、カポジ肉腫という悪性腫瘍の症状が出てきます（エイズ発症）。発症後期間が長いので HIV に感染したことには気がつかず、他人に感染させてしまうこともあります。現在は、HIVの増殖を抑える薬も開発され、公的医療も充実してきました。感染を抑えつつ、適切な治療を受けることができれば、エイズ発症の割合も下がります。保健所等で、匿名で検査が受けられるので、心配な場合は相談してみましょう。

B型肝炎

B型肝炎ウイルスの感染が原因です。唾液や涙や汗、血液中にウイルスが存在するので感染します。肝炎を発症すると発熱や倦怠感、全身がだるいなどの症状が現れ、黄疸症状も出ることがあります。普通は2〜3ヶ月で症状が治りますが、肝臓の細胞が炎症で壊れて肝不全に陥る慢性肝炎を起こすこともあります。



生殖器の病気について

女性に多い病気

◎子宮内膜炎

子宮の内面を覆っている内膜と同じ組織が、卵巣などの子宮以外の場所にできて、月経に合わせて出血し、月経痛や卵巣の腫れを起こします。不妊症の原因になることもあります。産後10日の月経痛がある人は、婦人科を受診しましょう。

◎子宮筋腫

子宮の筋肉の一部が瘤（こぶ）状に発育したものです。原因は明確ではありませんが、大きくなる時には女性ホルモンが関係すると考えられています。代表的な症状は、月経量が多くなることと月経痛です。症状はできた場所によって異なりますが、子宮の内側にできた筋腫は小さくても症状が強く、月経量が多くなります。妊娠しにくくなったり、流産しやすくなったりします。

◎卵巣腫瘍

卵巣は子宮の左右に1つずつあり、通常2〜3cmの大きさです。腫瘍が小さいうちは症状が出てくなく、大きくなると腹部膨満感（お腹が張って苦しい）、下腹部痛、頻尿などの症状が出ます。時に腫瘍が破裂したり、牽拉痛といって腫瘍がお腹の中でねじれてしまうと、突然の強い下腹部痛が出現することもあります。

◎がん

女性の乳がんや子宮がんが増えていきます。きちんと検診を受けましょう。またヒトパピローマウイルス（HPV）ワクチンを受けることで、一部の子宮がんを予防できます。

男性に多い病気

◎前立腺炎

前立腺は、膀胱のすぐ下にあります。クルミぐらいの大きさで、精液を作る役目をしています。急性前立腺炎は、細菌（多くは大腸菌）が尿道から侵入することによって起こり、発熱、排尿痛、頻尿などの症状が出ます。身体の抵抗力が弱った時に起こりやすく、20〜50歳代に多いです。

◎精巣炎・精巣上体炎

急性精巣炎のほとんどは流行性下腺炎（おたふく）に伴って起こります。赤く腫れ痛みを伴います。

◎精索捻転

精索（もしくは精索）が回転（捻転）することによって、精索への血液の供給がでなくなるため精索の機能が失われてしまう病気です。この病気が起こる年齢は10〜20歳代にかけての思春期以降の男性が最も多いです。