

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

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) 『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～』(既存のパンフレット)



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發揮し、いざいざと仕事をすることでしょうか。子どもたちの笑顔に囲まれ、明るく楽しい家庭を築くことでしょうか。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!

	童年期	妊娠・出産	産後
女性	卵巣から女性ホルモンが出て、乳房がふくらみ、月経が始まります。異性への関心が強くなります。	月経も安定してきます。妊娠・出産で考えられるさまざまな時期です。仕事と家庭のバランスを考え始める時期です。	卵巣の卵子が少なくなり、閉経を迎えます。女性ホルモンの分泌がほとんどなくなり、更年期症状や骨密度低下などの病気も出やすくなります。
男性	男性ホルモンにより骨・筋肉の発達し、発声し、喉も伸びてきます。異性への関心が強くなります。	パートナーとともに、妊娠・出産や仕事と家庭のバランスを考え始める時期です。	男性ホルモンが低下し、疲労感や気力低下、筋力の衰え、性欲低下を感じることもあります。

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大きくなり卵子と出会うために卵巣の外に出た(排卵)後、受精が成立しなければ、経血に覆えて厚くなった子宮内膜を取りかえる間に、女性の月経は起こります。月経期間には個人差がありますが、一般的に25～38日間で、月経が短く日数は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・低温期)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こころの変化を知ることが大切です。

基礎体温をつけていると
①月経周期のパターン(排卵の有無)
②妊娠しやすい時期がわかります。

朝、目が覚めた時、そのままだの状態で5分以内で検測します。基礎体温計(個人用検測計)の右側面を舌の下に入れて測定します。

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)……
月経が止まると、健康上の悩み、精神的な変化が起きる可能性があります。月経が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)……
月経が不規則になるのは、精神的な変化が起きる可能性があります。月経の正常範囲(月経の初日から次の月経の前日まで)は、25日から38日間です。この範囲内でずれる場合は心配ありません。あまり早くも遅くも来ることが続く場合は、妊娠がない可能性やホルモンの変化が起きていることもあります。
 - ◎生理痛がひどく繰り返すこともあります。月経の経血量がとても多くなります……
月経1～2日に痛みを感じる場合があります。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、毎日もナプキンを交換しなくてはならないほど多い時は、病気が隠れている可能性があります。経血量(EP用(ピルと併用)を上子に服用することで、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、便秘がひどくなります……
月経前、卵巣から出る黄体ホルモンの量が落ちるので、多くの女性にからだこころの変化があらわれることがあります。月経が始まる1～2日前に急激に改善します。とても早く、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**
女性のからだは繊細です。不安なことがあったら、一人で悩んだり我慢したりせず相談しましょう。

妊婦について

① 妊婦のしくみ

① 性交

新鮮な精子は子宮を通って卵管に達します。

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。卵子と精子がタイミング良く出会うことができて受精が成立します。受精された卵子の寿命は約1日です。

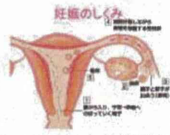
④ 移動と着床（妊娠の成立）

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側に着床すると、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、妊娠の診断をしましょう。また市町村窓口で妊娠届出を行い、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。



② 妊婦中の女性のからだ

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。妊婦健診の指示を受けて、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。

③ 妊婦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量を減らしたり、栄養のバランスを崩しては、胎児にいいけません。もちろん、お酒やタバコなどの赤ちゃんに良くないものは控えます。赤ちゃんの将来の健康を守るためには、今のあなたの食生活や健康状態が大切です。

④ リ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、「人間の生殖システム、その機能と調育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、人々が安全で満ち足りた性生活を送ることができ、生殖能力をもち、子どもを養育が容易な場合、いつの間にか、何人かの子を産む自由をもちている」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

① コンドーム

男性または女性の性器に装着し、精子が膈内や子宮内に入らないようにします。男性用コンドームの使用率は8パーセント程度です（失敗率2%）。

② ピル

女性ホルモンを使った錠剤で、排卵抑制、着床障害、頸管粘液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%）。

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

排卵直前に重な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）を過ぎ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コールに電話しても、医療機関を探してもらえます。
・健康保険は適用されません（医師受診の場合、保険に加入することで公費負担制度を利用することがあります）。

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＝経口避妊薬の処方
受付日・受付時間：10:00～16:00
（休日・年末年始）
※日本赤十字社救急医療センターが運営しています。
電話は無料です。遠路のみ負担してください。

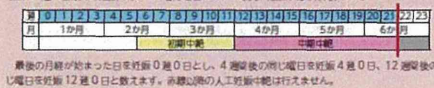
人工妊娠中絶について

① 人工妊娠中絶手術とは

手術や薬品などを用いて、人工的に胎児とその付属物を母体外に排出することで、母体保護法により「母体保護法第11条」に準拠して行われます。実際は、①妊娠の継続又は分娩が、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けがをうけています。

② 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日以降の人工妊娠中絶は、夜所への転送、手術前後の手続きが必要となります。何日かの入院が必要で、分娩と同じくらいの費用がかかります。妊娠22週0日以降の妊娠では、どの理由があっても人工妊娠中絶ができません。



最後の月経が始まった日を妊娠0週0日とし、4週後の初日曜日を経過4週0日、12週後の初日曜日を経過12週0日と数えます。承認済みの人工妊娠中絶は行えます。

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。不妊治療の一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々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期間は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%が妊娠するとされています。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時は、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、卵子と精子が出会い、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、精液で精子を作ることが出来ない場合や、精子の通り道に問題がある場合、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%とされています。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人の意思として、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が、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が、胎児の染色体異常を偶然繰り返しただけのことも少なくないですが、検査をすると、子宮の形、ホルモン、血液の値が異常だったり（抗リン脂質抗体陽性）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、社会の中で自分の役割が充実する重要な時期です。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。

① 女性について

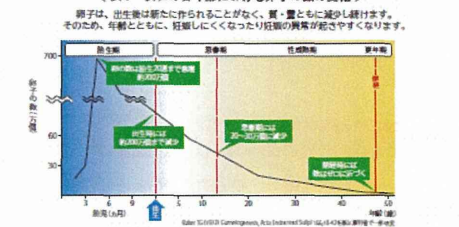
特に、妊娠・出産には適した年齢があります。女性の卵子は、加齢とともに質量共に低下する（表1）ため、自然に妊娠する力は30歳から下がり始めます。

「いつでも子どもは待てる」と思いがちですが、女性の年齢が上がると、不妊治療を受けても、なかなか妊娠しないことが分かっています（表2）。

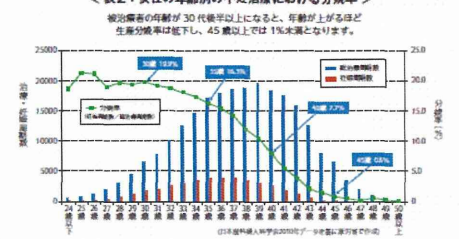
② 男性について

加齢とともに、妊娠率が低下します。

＜表1：女性の各年齢における卵子の数の変化＞



＜表2：女性の年齢別の不妊治療における分娩率＞



健康は大切 ～健やかな妊娠・子育て・家庭生活～

将来の妊娠、子育てだけでなく、健やかな生活を営めるよう、からだとこころ作りは大切です。普段から自分自身の健康管理を心がけましょう。

自分の適正体重を知り、維持しましょう

無理なダイエットによる「やせ」は骨密度や低体温などの原因に、[肥満]は女性にも生活習慣病の原因になります。体格指数 (Body Mass Index: BMI) や体脂肪率を自分の健康管理に役立てましょう！

●BMIを計算しましょう (例) 150cm、55kgの場合・体重55kg÷(身長1.5m×身長1.5m)＝21.5
 BMI＝体重()kg÷(身長()m×身長()m)＝()

やせ	18.5未満	短期間で5kg～10kgも体重が変動する場合は、病気が隠れている可能性があります。専門家に相談しましょう。もし日常生活の乱れが原因であれば改善しましょう。
標準	18.5以上 25.0未満	
肥満	25.0以上	

●自分の適正体重を計算しましょう 身長()m×身長()m×22＝()kg

●BMIを測定しましょう 下の基準値以上の場合、内臓脂肪型肥満と判定されます。

※BMIとはウエスト周囲長のことで、立位で腰の最も太い部分(へそ)の高さで測定します。

男性	90cm以上	あなたの腰圍()cm
女性	85cm以上	

いさぎ健康であるための食事

1日3食で、特定の料理法・食品に偏らないバランスのよい食事を

- 主食 (ごはん、パン、麺など)、主菜 (肉、魚、卵、大豆料理など)
- 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理など) をそろえて食べましょう！
- 牛乳・乳製品、卵も忘れずに！

＜1日の食事の組み合わせ例＞

主食	ごはん	主菜	鶏肉	副菜	ほうれん草	デザート	ヨーグルト
主食	うどん	主菜	魚料理	副菜	豆腐	デザート	バナナ
主食	パン	主菜	肉料理	副菜	野菜炒め	デザート	ヨーグルト

自分にぴったりの食事量かどうかは、BMIなどで判断します。食事の量や運動の量のバランスが大切です。からだを健康的に動かして、しっかり食事を取りましょう！

※1日～29歳の女性で体重が50kgの場合、1日にとりかえたいエネルギーの目安は、約2000kcalです

…………… 赤ちゃんの健やかな成長に必要な食事のポイント ……………

- 「食卓」を中心に、エネルギーをしっかりとりましょう
- 不足しがちなビタミン・ミネラルもしっかり補給しましょう


母体の健康や胎児の発育には、ビタミンやミネラルを十分にとることが重要です。生まれてくる赤ちゃんの胎動や胎児の発育の進捗を確認するためには、妊娠前から発育検査など健康を監視することも重要です。葉酸は、ほうれん草、ブロッコリーなどの緑黄色野菜や、いちご、納豆などの発酵食品に多く含まれています。●葉酸の添加された食品やサプリメントもありますが、必要な量だけ摂れるため、とりすぎには注意が必要です。

●からだ作りの基礎となる「主食」の消費量を見つめよう

◎過度な運動を続けましょう！女性にはからだを冷やさないことがポイント

- 過度な運動は、自律神経の働きを弱め、全身の血行を促します。凝結することで、生活習慣の予防やストレス解消など様々な効果があります。
- 「冷え性」は女性の多くに見られます。冷えると身体の免疫力が落ち、月経不順などの原因にもなります。過度に身体を動かして、全身の血行を促しましょう！まずは、からだをほぐすストレッチから


庭でも無理にできるウォーキング。ウォーキングはからだのこころの健康に効果があるうえにお金もかからずに楽しめます。寒さを乗りこえながら、正しい方法で、気取らずに歩きましょう！



◎生活リズムを整える鍵は睡眠にあり 快適な睡眠で1日のスタートを

生活リズム (毎日起る時間、暮る時間、食事の時間など) を整えることは、からだのこころの健康づくりの基本です。快適な睡眠でさわやかに1日のスタートを！

- 朝は早め起きて、日光をしっかり浴びましょう
- 就寝前のカフェイン摂取、喫煙、飲酒はせずに快適な睡眠を
- 清潔で快適なベッドルームを整えましょう




◎睡眠障害やうつは早めの対応が大事

若い人の睡眠障害やうつが増えていて、病に悩む時は、早めに医療所やメンタルクリニックなどに相談しましょう。

◎たばことお酒

たばこ (喫煙) は、美容や健康の大敵！肌荒れや育毛、骨量の減少、月経不調や不妊などの原因になったり、妊娠・出産や子どもの健康にも悪影響を及ぼします。さらには、肺がんなどの発病につながります。自分で吸わなくても、周囲で吸ってしてしまうこともあります。女性だけでなく、近くにいる男性の喫煙も妊娠・出産や子どもの健康に影響を及ぼします。「喫煙は百害あって一利なし」です。

飲み過ぎや習慣化には十分注意しましょう。また、妊娠中の飲酒は、胎児性アルコール症候群を引き起こす危険性が指摘されていますので、控えるのがおすすめです。妊娠したかどうかかわからない時期にすでに胎児への影響があることが懸念されているので、妊娠の可能性がある場合は、飲酒に注意しましょう。



◎健康診断を受けましょう

日本は、生活にわたって健康診断を受ける仕組みが整っており、妊婦、乳幼児、学童・生徒、労働者、地域住民など対象に行われています。健康診断は、次のような重要な役割があります。

●病気の早期発見・早期治療 病気の症状が出ないうちに発見し、早く治療につなげることができます。

●病気の予防 不健康な生活習慣を修正して将来の病気を予防するきっかけになります。

●自己健康管理 健康診断を受けることで、自分の体調を見直し、日々の生活習慣を改善することに役立ちます。結果を保存しておくことで体調の変化を比較できます。

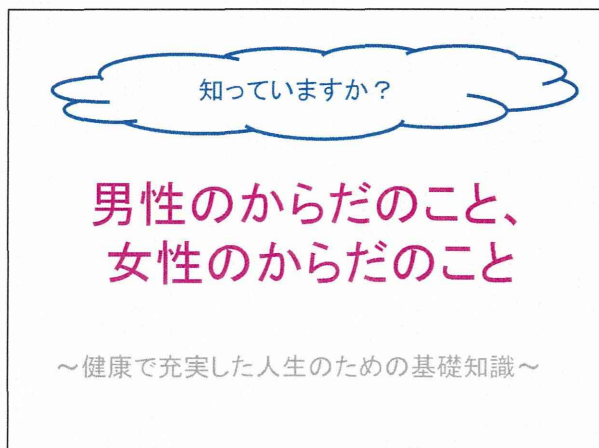
自分自身の健康管理はとても大切なことです。自分自身の健康管理ができてこそ、子供や家族の健康を守ることができるのです！

- 研究代表者 山崎 然太郎 (山梨大学保健管理センター)
- 研究分担者 吉川 弘明 (金沢大学保健管理センター)
- 山本 真由美 (岐阜大学保健管理センター)
- 研究協力者 定立 由美 (金沢大学保健管理センター)
- 菅川 寿之 (金沢医科大学・産科婦人科学)
- 溝 清美 (茨城県保健福祉部子ども家庭課)
- 北村 邦夫 (一般社団法人 家庭計画協会)
- 日本産婦人科医会
- 茨城県産婦人科医会

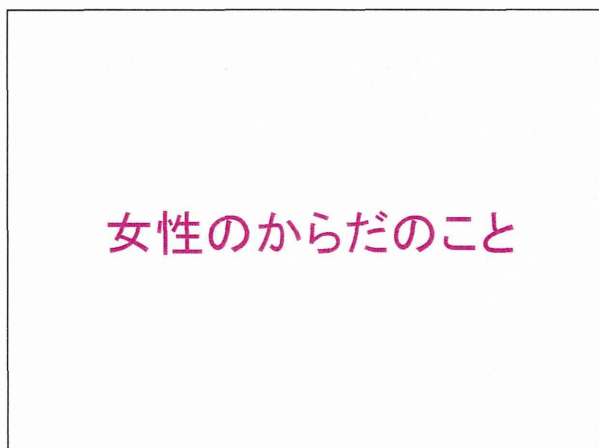


(資料 3) DVD 教材の最終原稿

[スライド教材画面]



(DVD では、イメージ画像もあり)
(DVD では、学生のインタビューと
内科医からのメッセージ画像あり)



(DVD では、学生のインタビューと
内科医からのメッセージ画像あり)

[講義用説明文]

(DVDでは、学生のインタビューと内科医からのメッセージあり)

皆さんの将来の夢はどんなことですか？

この教材は、皆さんの充実した人生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。

素晴らしい人生のために。

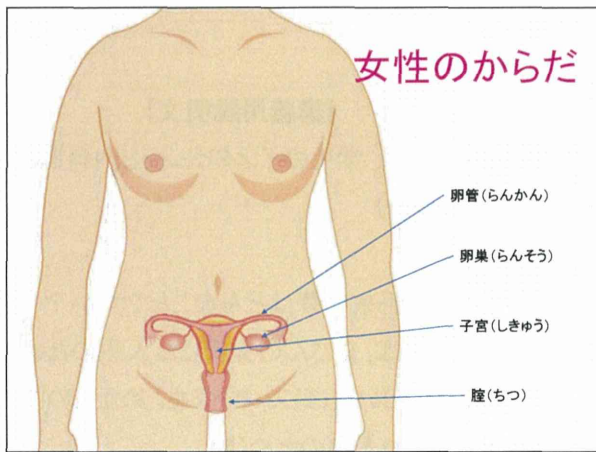
充実した人生を送るためには、こころやからだの“成長”や“変化”について正しい知識を身につけ、おおまかな目標、計画、すなわち、ライフプランを立てることが重要です。

特に人生の“パートナー”となる男性・女性のことを、お互いに良く知ることが大切です。

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。

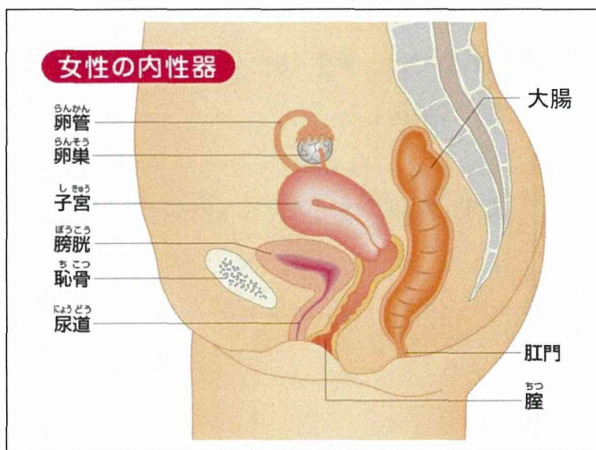
(DVDでは、学生のインタビューと内科医からのメッセージあり)

まず、女性のからだのしくみについて説明します。



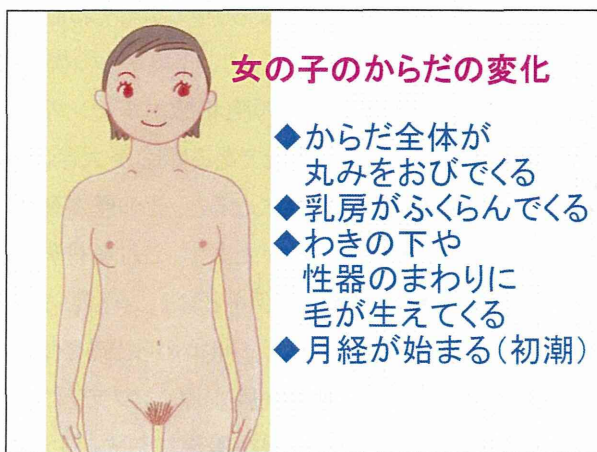
正面から見ると、女性の膣(ちつ)、子宮(しきゅう)、卵管(らんかん)、卵巢(らんそう)は、このような位置関係にあります。

(DVD では動画)



これは、横から見た図です。おなかの前の方に、尿をためる膀胱、そのすぐ後ろに膣と子宮、その後ろに便が通過する大腸・直腸が位置し、その後ろに腰椎があります。

(DVD では動画)

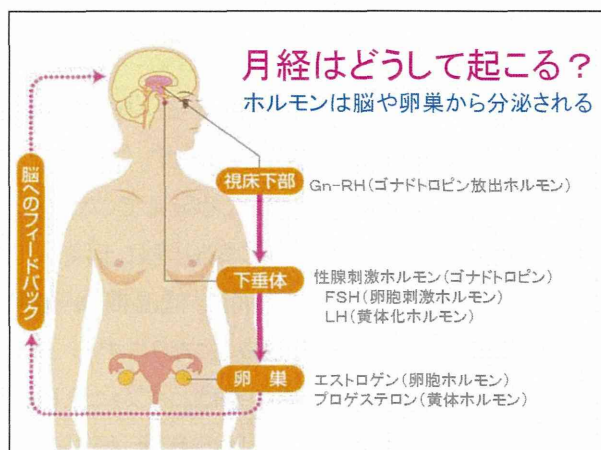


(DVD では動画)

女性の場合、思春期になると卵巣から女性ホルモンが出て、からだ全体が丸みを帯びてくる、乳房が膨らんでくる、脇の下や、性器のまわりに毛が生えてくる、月経がはじまるなどの変化が出てきます。

女性は、11歳～15歳ころになると、20日から35日位の周期で月経が起こるようになります。

みなさんは、周期的に月経がありますか？



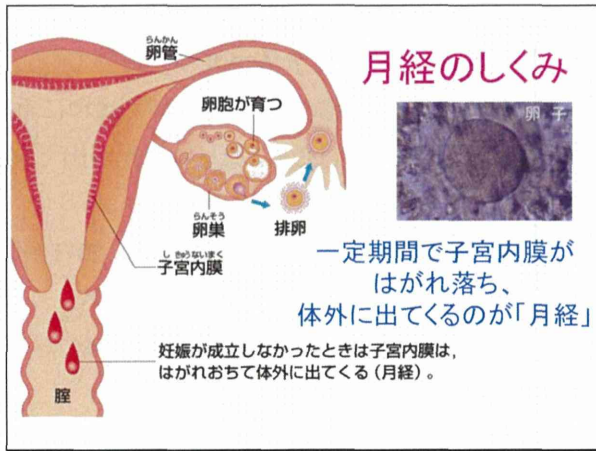
(DVD では動画)

では、月経はどうして起こるのでしょうか。

月経がはじまるのは、ここに示すようなホルモン調節の仕組みができていくからです。

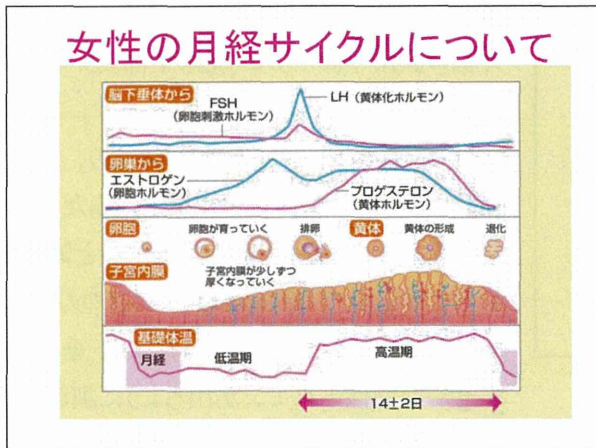
大脳の真ん中あたりに「視床下部」というホルモン調節のコントロールタワーがあります。このすぐ近くにおよそ直径1cmの「下垂体」があり、ここから卵胞刺激ホルモンと黄体化ホルモンのふたつが出て卵巣を刺激し、卵巣から卵胞ホルモンと黄体ホルモンがでていきます。視床下部は、この2つの女性ホルモンの量を、常にモニターしており、下垂体に向かって適切な女性ホルモンが出るように調節指令を出しています。この仕組みのことを、フィードバック機構と言います。

また、視床下部は、食欲や睡眠、体温など人間の基本的な調節を自動的にコントロールしているので、ストレスや疲れなど様々な環境変化の影響を受けやすく、時に月経周期が乱れることがあるのはそのためです。



(DVD では動画)

月経のしくみについてもう少し詳しくお話します。女性の身体の発達により、卵巣からの排卵が起こります。下垂体からの卵胞刺激ホルモンの作用により、卵の入っている袋である卵胞が大きく発育します。卵胞が十分大きくなると、その壁が破裂して、卵はお腹の中に飛び出ます。これを排卵と言います。排卵後、卵は卵管をとおり、子宮にまで到着します。その頃、子宮は、卵巣から出る2つのホルモンによって、内側の内膜が厚くフワフワになっています。これは、受精卵が着床しやすいように妊娠準備状態になっているのです。もし、この卵が精子と受精しなかったら、子宮の内膜ははがれて体外に出てきます。これが、月経です。その後、卵巣で新たな卵胞の発育が再び始まるという、次の月経周期が開始されます。



(DVD ではイメージ画像もあり)

この図は、一回の月経のサイクルと子宮の内膜について日を追って表しています。

一番下の基礎体温のところを見てください。基礎体温は月経がはじまると急に下降し、月経から排卵までのおよそ2週間は「低温期」が続きます。排卵が終わると「高温期」になります。

この高温期と低温期の差はわずか $\pm 0.5^{\circ}\text{C}$ くらいですが、卵巣の働きや排卵の有無、妊娠の可能性を判断する際にとっても役立ちます。

測定には婦人体温計を使用して、朝、眼を覚ました後、起き上がらないままで体温計を舌の下に入れて測定します。測定した体温は記録しましょう。

月経前不快気分障害(PMS)

- 身体の症状: 乳房の腫れ・痛み、おなかの張り、手足・顔のむくみ、腰痛、頭痛、めまい、動悸、眠気、食欲増加 など
- 心(精神的)の症状: イライラ、集中力低下、憂鬱感、不安感、あせりの増強 など

(DVD では、すべてイメージ画像で構成)

月経困難症

月経に関連して下腹部の痛みや腰痛などの症状が出る場合

月経痛のじょうずな乗り切りかた

- 適度な運動
- 好きなことをしてリラックス
- 痛み止めなどの薬をじょうずに使う



(DVD では、すべてイメージ画像で構成)

高温期の月経前は、女性のからだやこころ、行動に変化が出る場合があります。

身体的には、乳房の腫れや痛み、おなかの張り、手足・顔のむくみ、腰痛、頭痛、めまい、動悸、眠気、食欲増加などいろいろです。

心の症状としては、イライラ、集中力低下、憂鬱感、不安感、あせりの増強などこれもいろいろです。

ただ、日常生活に支障がでるほど症状が強くなる人もいます。精神症状が特に強い場合は「月経前不快気分障害」と診断されます。

月経血が子宮の中に停滞すると、周囲の臓器に影響を与え、腹痛、腰痛などの症状を引き起こします。

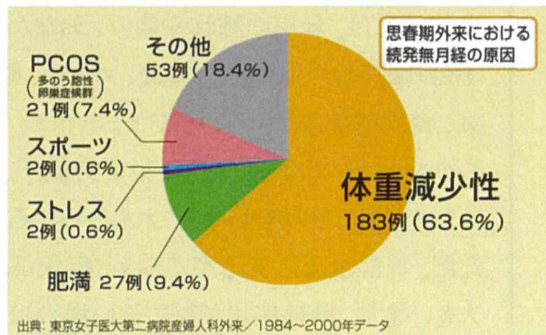
一般に、月経の1-2日目くらいに症状が出やすく、その程度も強いことが多いのは、月経血の量が多いことと関係しています。

妊娠出産を経験する前の女性は、子宮に月経血が溜まりやすく、学校や仕事を休まなくてはならないくらいの痛みが出ることもあります。

月経によって下腹部の痛みや腰痛などの症状が出る場合を「月経困難症」と言いますが、月経血の圧迫による痛みだけではなく、子宮内膜症、子宮筋腫、子宮や卵巣の炎症などの病気が隠れている場合もあるので、学校を休むほど症状が強い場合、頻度が増している場合などは、婦人科を受診しましょう。

月経の時期は、軽い運動をしたり、気分的にリラックスして、身体の緊張をほぐすことは重要です。特に、痛みを我慢すると、よけい子宮の緊張が高まって月経血の流れが滞り、益々、痛みが増すと言う悪循環を起こしてしまいます。痛み止めの薬を上手に使うことも、大事です。早めに使えば、薬の量と回数が少なくて済みます。

月経が途中から来なくなった！



(DVD ではイメージ画像もあり)

一度でも月経があった後、90日以上月経が見られない状態を「続発性無月経」と言います。

月経の周期が初経から2-3年は不規則のこともありますが、その後、妊娠でもないのに無月経の状態が3カ月以上続くのは問題です。もし、このようなことがあったら、婦人科に相談しましょう。

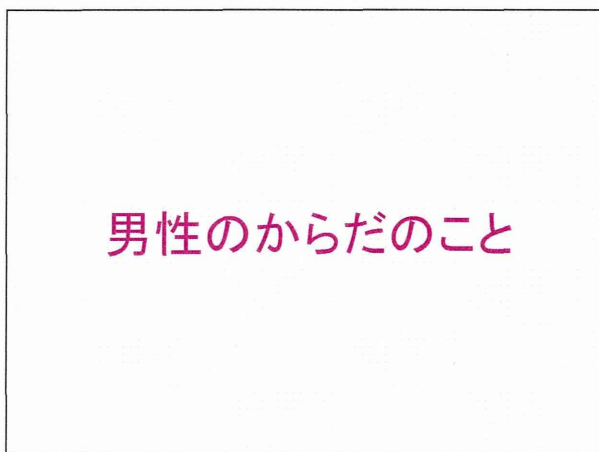
このグラフは、続発性無月経で思春期外来を受診した女性の原因をまとめたものです。過度な運動トレーニングや無謀なダイエットによる体重減少も無月経の原因になり、「体重減少性無月経」と言います。このような無月経は身体から危険信号が発せられていると考えるべきで、なるべく早く生活を見直すことが大切です。

月経に関する悩み

- 月経がまだ来ない！
- 月経になるとお腹がすごく痛い
- 月経がだらだら続く
- 月経が不規則
- 月経が来なくなった
- 月経血の量が多い、少ない

ここに示したような悩みを抱いたことのある女性の方はいますか？

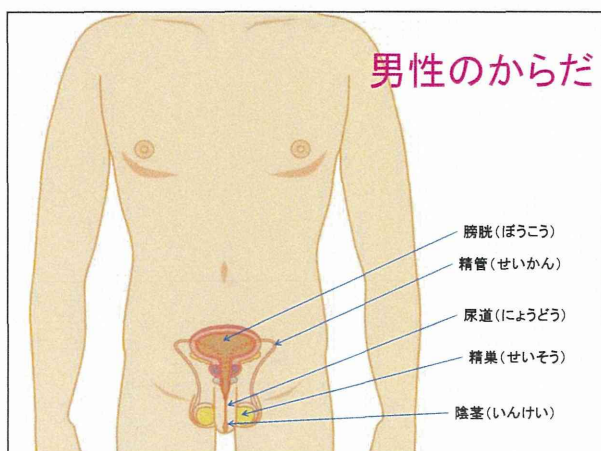
女性のからだは複雑です。不安なことがあったら、一人で悩んだり我慢したりせずに保健室、保健管理センター、婦人科などで相談しましょう。



(DVDでは、学生のインタビューと内科医からのメッセージあり)

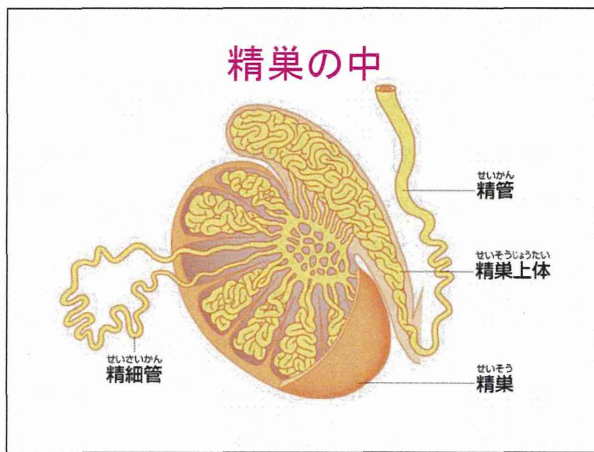
次に男性のからだについて説明します。

(DVD では、学生のインタビューと内科医からのメッセージ画像あり)



男性の身体では、膀胱(ぼうこう)、精管(せいかん)、精巣(せいそう)、尿道(にょうどう)、陰茎(いんけい)はこのような位置関係にあります。

(DVD では動画)



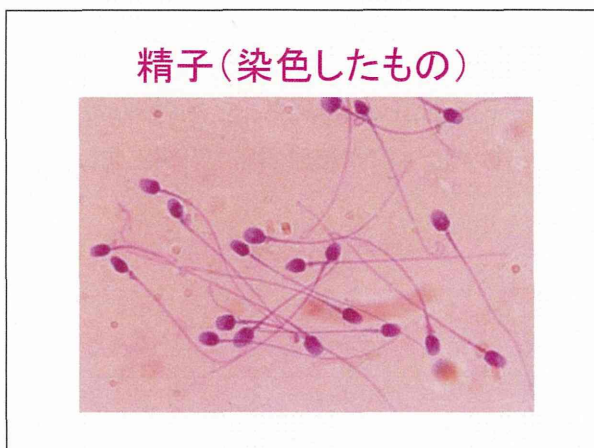
精巣の中はこのような構造になっており、陰のうの中におさまっています。

精巣の中には、精細管と呼ばれる直径数百 μm (マイクロメートル)の管が蛇行しながらびっしりと詰まっており、その管の中で精子がつくられます。

精子は管の中を流れていき精巣の端に集められ、精巣上部へ運び出されます。

そこで成熟して、射精を待つのです。ヒトの場合、精巣上部では最大10億程度の精子が貯蔵できると考えられています。

(DVD では動画)

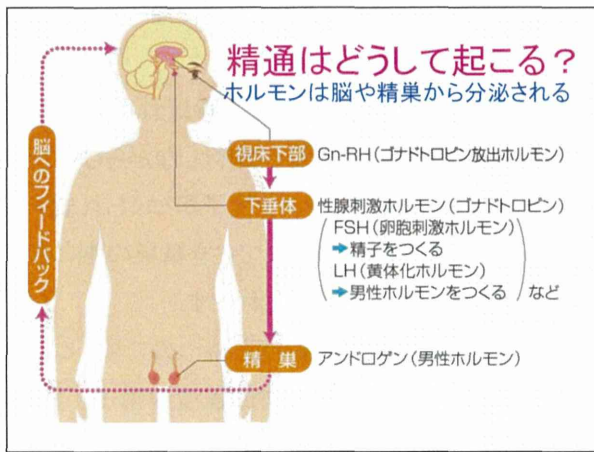


これは、ヒトの精子を染色して顕微鏡で見た写真です。

一日に作られる精子の数は5000万~1億程度とされています。

大きさは60 μm (マイクロメートル)程で、一回の射精で精液が含む精子数は1億~4億程度です。

精子の寿命は通常の空間では数時間程度ですが、子宮の頸管や子宮内、卵管内などでは数日程度の生存が可能です。



(DVD では動画)

男性も性的成熟に伴い、精液が産生されるようになります。

その調節刺激をするのも、下垂体から分泌される卵胞刺激ホルモンと黄体化ホルモンです。

このホルモンは、女性のホルモンと同じ名前ですが、その働きは異なります。

卵胞刺激ホルモンは精巣に働いて「精子をつくる」役割を担っており、黄体化ホルモンは精巣から「男性ホルモンをつくる」役割を担っています。

この二つのホルモンの働きで、男性らしい体つきとなり、精巣で精子がつくられるようになるのです。

男性の場合も、女性と同じように視床下部からの調節を受けており、フィードバック機構が機能しています。

ペニスについての悩み

- これって包茎？
- 人に比べて小さくない？
- 自分の意思とは関係なく勃起するのはどうして？

このような悩みを抱いたことのある男性の方はいますか？

男性のからだも複雑です。

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学校や泌尿器科で相談しましょう。

(DVD は、すべてイメージ画像で構成)