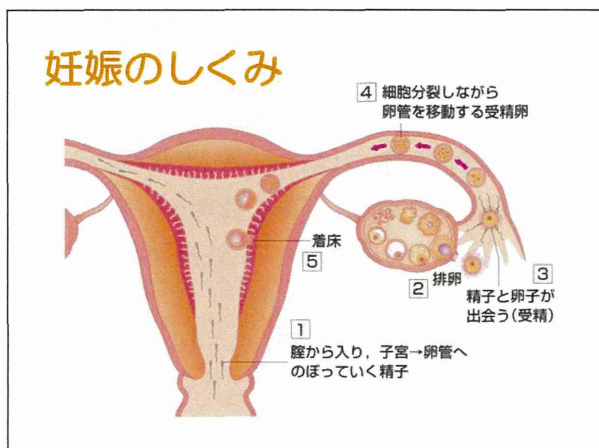




(DVDでは、学生のインタビューと内科医からのメッセージあり)

次は、妊娠の仕組みです。

(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)

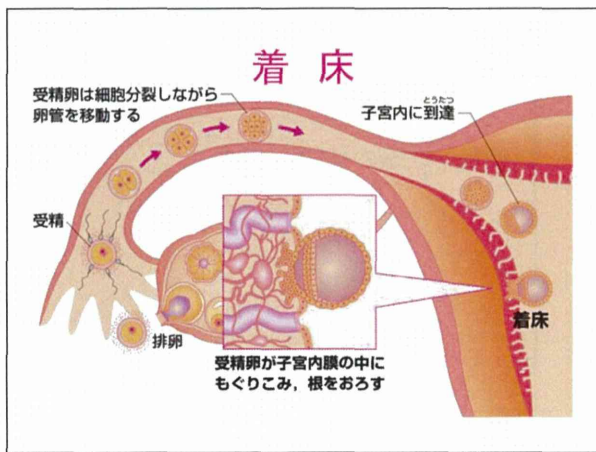


性交を行うと、精子は、膣から入り、子宮から卵管へのぼっていきます。この間に、排卵されて卵巣から出てきた卵子と出会うことができれば、受精が可能となります。

精子が無事、卵子に入ることができて、受精が成立すると、受精卵となり、分裂を繰り返して細胞が増えていきます。

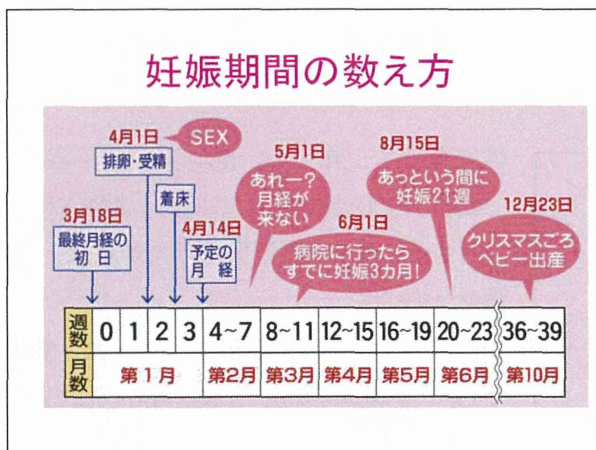
この間、受精卵は卵管を移動し、子宮内を目指します。

(DVDでは動画)



(DVD では動画)

受精卵が子宮に到達し、子宮内膜の中にもぐり込んで根を下ろすことができれば、妊娠が成立します。

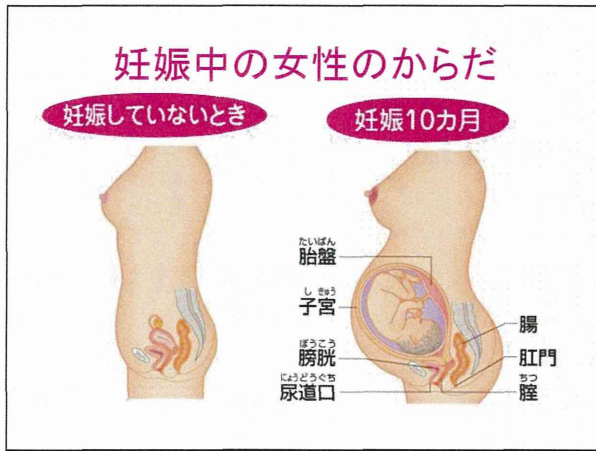


(DVD では、すべてイメージ画像で構成)

精子と卵子の受精から着床まで約1週間かかります。

次回の月経が来ないかなあ、と思ってる時点で妊娠4週目です。

最初の4-8週は胎児が心臓などの臓器を作っている時期なので、薬剤などの影響が最も大きい大切な時期です、月経が普段より遅れたら、すぐに医療機関を受診して妊娠の診断をしてもらいましょう。妊娠がわかったらすぐに妊娠届けを出して、母子健康手帳をもらいましょう。

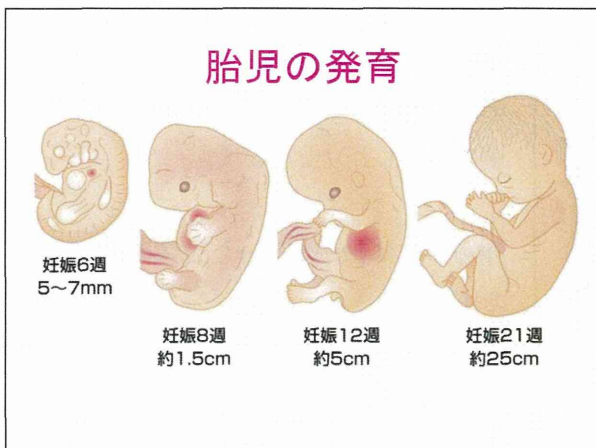


(DVD では動画)

妊娠が成立すると、おなかの赤ちゃんの発育も進み、様々な変化が起こります。

お母さんの体重も、血液量も増え、心臓や身体全体への影響も大きくなります。

安全で安心な妊娠・出産のためには、妊婦健康診断を定期的を受けて、赤ちゃんの育ち具合や母体の健康状態を産婦人科で診てもらうことが大事です。



(DVD では、すべてイメージ画像で構成)

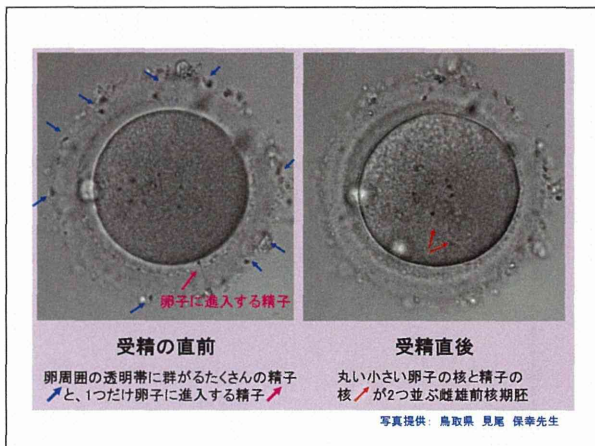
妊娠中にスタイルを気にして食事量を減らしたり、栄養のバランスを乱すことは赤ちゃんの生涯の健康に影響を与えます。

また、受動喫煙も赤ちゃんに影響を及ぼします。パートナーも最大限の理解と配慮が必要です。赤ちゃんの健康を守るためには、今から皆さん自身の健康管理が大事なのです。



これは、お母さんのおなかの中にいる胎児を立体超音波検査で診た写真です。

生まれる時を「まだかまだか」と待っているかのようですね。



この写真は、卵子の周りにたくさんの精子が集まってきているところです。

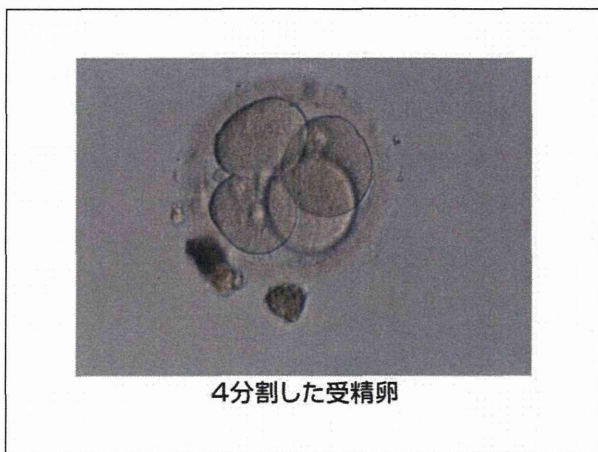
赤い矢印で示したひとつの精子が、まさに卵子の中に侵入しようとしています。

卵子の中に精子が入った受精の直後がこの写真です。

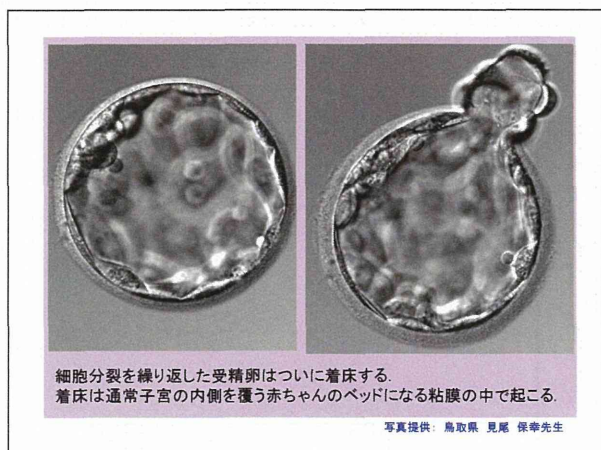
卵子の核と精子の核が二つ並んでいるのが見えます。

両親からの遺伝情報を受け継いで、細胞が分裂をし、細胞の数を増やしていきます。

(DVD では動画)



ひとつの受精卵は、分裂して2つになり、さらにそれぞれが分裂して4つになります。



細胞分裂を繰り返すと、たくさんの細胞の詰まった受精卵となります。
やがて、子宮粘膜の中で着床し、胎児へと成長していくのです。

(DVD では動画)

リプロダクティブヘルス/ライツ (性と生殖の健康/権利)

リプロダクティブヘルス (reproductive health) とは、人間の生殖システム、その機能と (活動) 過程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にあることを指す。したがって、リプロダクティブヘルスは、人々が安全で満ち足りた性生活をいとなむことができ、生殖能力をもち、子どもを産むか産まないか、いつ産むか、何人産むかを定める自由をもつことを意味する。

(1994年 カイロ国際人口・開発会議「行動計画」より抜粋)

ここで、リプロダクティブヘルスという言葉について、理解しておきましょう。

1994年にカイロで行われた国際人口開発会議で示されたもので、「人間の生殖システム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」を言います。

(DVD では動画)

リプロダクティブヘルス/ライツ (性と生殖の健康/権利)

リプロダクティブライツは、国内法、人権に関する国際文書、ならびに国連で合意したその他関連文書ですでに認められた人権の一部をなす。これらの権利は、すべてのカップルと個人が自分たちの子どもの数、出産間隔、ならびに出産する時を責任を持って自由に決定でき、そのための情報と手段を得ることができるという基本的権利、ならびに最高水準の性に関する健康およびリプロダクティブヘルスを得る権利を認めることにより成立している。その権利には人権に関する文書にうたわれているように、差別、強制、暴力を受けることなく、生殖に関する決定を行なえる権利も含まれている。

(1994年 カイロ国際人口・開発会議「行動計画」より抜粋)

つまり、人々が安全で満ち足りた性生活を営むことができ、子供を産むか産まないか、いつ産むか、何人産むかを定める自由をもっているということを意味します。

(DVD では動画)

赤ちゃんを育てる準備ができていないときは

- ① 産み、育てられる年齢になるまで性交しない
- ② 正しく、しっかり避妊する

もし、赤ちゃんを育てる準備ができていないときは、性交をしないか、しっかり避妊をするか、良く考えて行動しましょう。

(DVD では動画)

避妊の方法

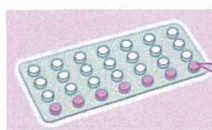
男性用コンドーム



コンビニ、薬局、自動販売機で買えます

失敗率
2~15%

低用量経口避妊薬(ピル)



医師から処方してもらう

失敗率
0.3~8%

避妊の方法には、コンドームやピルなどがありますが、正しい使い方であれば十分な効果を発揮することはできません。

コンドームをつけることは性感染症を防ぐ効果も期待できます。

(DVD では動画)

緊急避妊法

女性ホルモン剤(錠剤)を
性交後72時間以内に飲む

注意

- ★産婦人科を受診する
- ★あくまで「最後の避妊手段」
- ★「人口妊娠中絶」ではない

(DVD では動画)

万一、犯罪被害にあった時や避妊に失敗したときなどに、内服薬で緊急的に避妊する方法があります。

性交から服薬まで、72時間を超えないようにしてはいけません。産婦人科を受診しましょう。

性感染症を防ぐ2つの方法

性交またはそれに近い行為をしない

コンドームをつける

性行為は、自分と相手の両方の
健康に責任を持つ心がまえが必要

(DVD ではイメージ画像もあり)

ところで、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。

感染しないこと、感染させないことが第一で、防ぐ方法は、「性交又はそれに近い行為をしない」、あるいは、「コンドームをつける」のふたつです。

自分とパートナーの両方の健康に責任を持つ心構えが必要です。

性感染症は自然に治りません

- うつったあと、ほとんどの人は気づかない
- 他の性感染症にも弱くなる
- 気づかないうちに、人にうつす危険がある
- 母子感染もある

性感染症は、病原体が原因で起こる病気ですから、自然には治りません。

性感染症にかかると、他の性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・出産時に赤ちゃんにうつる(母子感染)の危険性もあります。

性感染症かも……のサイン

- 性器やそのまわりがはれたり、水ぶくれやブツブツができた
- 性器やそのまわりがとてもかゆい・痛い
- おしっこをすると痛い
- おしっこに血やウミが混じる
- おりものの色が異常、ひどくにおう、急に増えた

サインのない場合もある!

気になるときは急いで産婦人科・泌尿器科・皮膚科・性病科へ!

もし、気になる、あるいは症状がある時は、必ずパートナーと一緒に検査・治療を受けましょう。

パートナーが感染している場合は、一緒に治療を受けることが大切です。

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るからです。

(DVD ではイメージ画像もあり)

男性用コンドームの使い方

- 自分で買う
- コンドームを傷つけないように開ける
- どんな性行為にも最初から最後まで

コンドームの性感染症予防効果を落とさないためには、正しい装着方法を覚え、正しいはずし方を実行しましょう。

コンドームを傷つけないように取扱うことにも気をつけてください。

男性・女性ともに 妊娠・出産には適した 年代があります

(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あり)

若い男女が結婚を少し後回しにする理由にはいろいろな社会的要因が関与していると言われています。

たとえば、結婚前に仕事に打ち込みたいと考えたり、結婚に縛られない自由な生き方を好んだり、結婚生活に関わる経済的な不安、などです。

しかし、妊娠・出産に適した年代があることも事実です。

世界保健機構 (World Health Organization:WHO)
「不妊症は、2年間の不妊期間を持つ者」

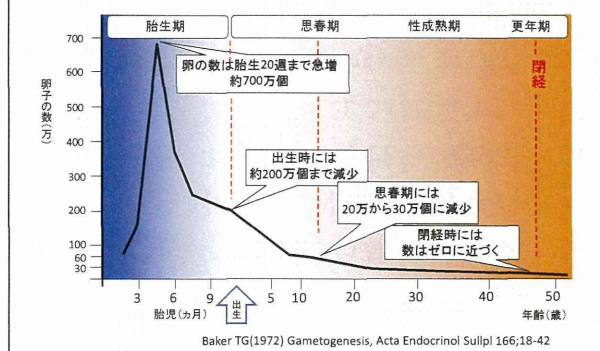
妊娠を考える夫婦の年齢が比較的高い米国の生殖医学会では、不妊期間1年以上を不妊症と提唱

結婚年齢が高くなった日本でも、1年以上妊娠しない場合は不妊症の可能性を考え、検査と治療を開始した方が良いという考えが一般化

原因は、男性側24%、女性側41%、両方24%、原因不明11%とされています。

世界保健機構によれば、不妊症は、「2年間の不妊期間を持つ者」としています。結婚年齢が高くなった日本では、1年以上妊娠しない場合に不妊症の検査をした方がよいと考えられています。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。いずれの障害でも不妊症は起こりえます。ふたりの問題として、考えていく必要があります。

女性の年齢による卵子の数の変化



(DVD では動画)

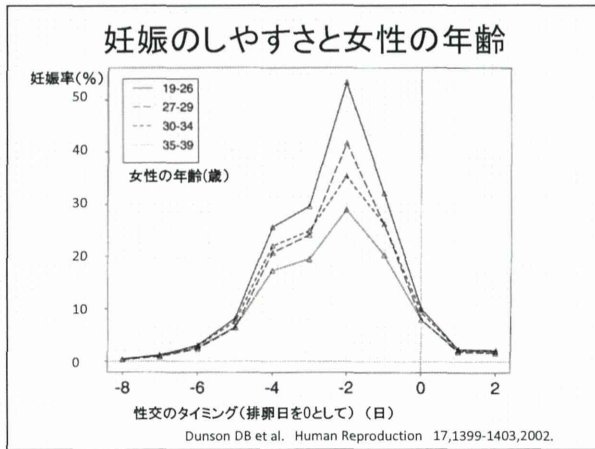
卵子は女性の卵巣から排卵されることを説明しましたが、この卵子は排卵のたびに新しく作られているわけではありません。

母親自身が胎児の時に、すでに卵子は卵巣で作られているのです。

胎児期20週におよそ700万個まで増加しますが、その後は減少し出生時はおよそ200万個になっています。

卵子は、出生後も新しくつくられることはなく、質・量ともに減少し、50歳ごろの閉経期にはほとんどゼロに近づきます。

加齢とともに妊娠しづらくなったり、妊娠の異常がおきやすくなったりするのは、そのためです。



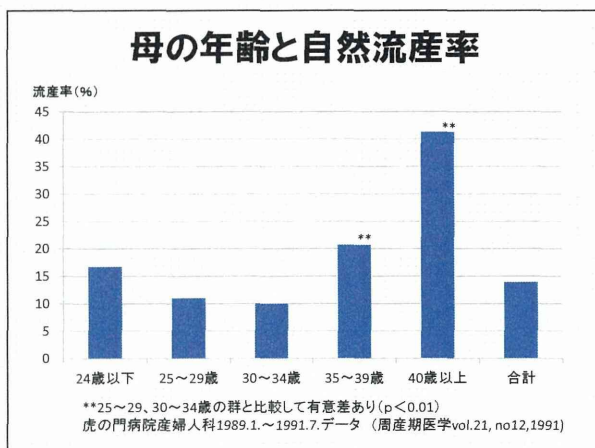
健康な男女が、子供を欲しいと思って、妊娠に適したタイミングで性交渉を持ったとしても、その妊娠率は男女の年齢によって変わります。

このグラフは性交渉を持った日と妊娠率の関係を示しています。

一番大きな山は、女性が19歳から26歳の妊娠率のグラフです。一番小さい山は女性が35歳から39歳の妊娠率のグラフです。

年齢が上がるとともに、妊娠率が低下していることがわかります。

また、男性の年齢が上がると妊娠率が低下することもわかっています。

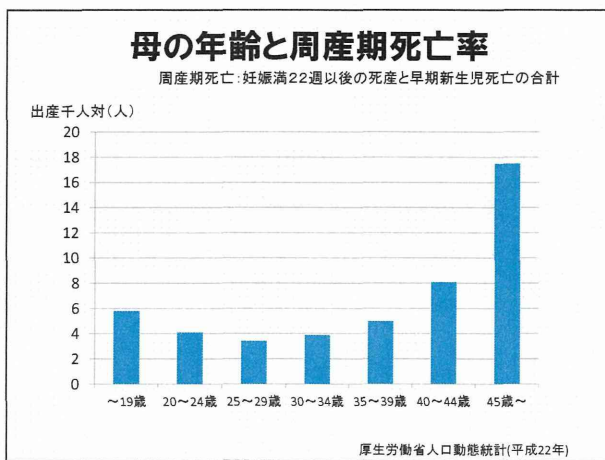


これは、妊婦の年齢と、その自然流産率をグラフで示したものです。

25歳から34歳の年代に比べると、35歳以上では、その頻度が倍増しています。

さらに、40歳以上ではおよそ4倍にもなっています。

(DVD では動画)

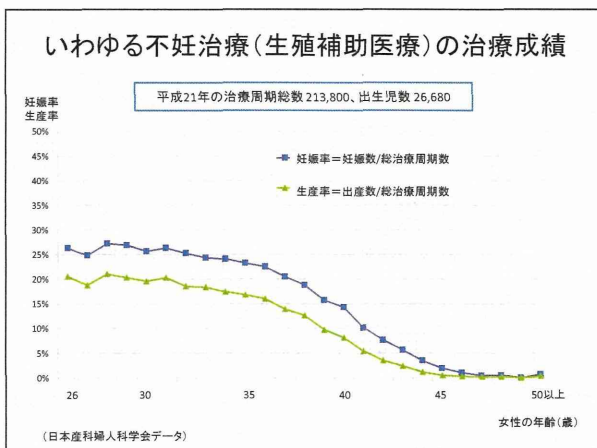


(DVD では動画)

このグラフは、妊婦の年齢とその子供の周産期死亡率を示しています。

周産期死亡とは、妊娠満22週以降の死産と早期新生児死亡の合計です。周産期死亡率は、20代後半が最も低く、10代、30代後半は上昇傾向となります。40歳を超えるとさらに増加し、40代後半では二桁となります。

どんな妊娠・出産にも危険は伴うものですが、年齢によってこれほどにも危険率が違うことはあまり知られていないようです。



(DVD では動画)

(DVD ではイメージ画像もあり)

近年は、不妊治療をうけるカップルも増えてきています。

この図は、不妊治療の1つである、不妊外来での治療を行った場合の成績です。

治療をした回数のうち妊娠した割合を、青線で、出産にまで至った割合を緑色の線で示しています。女性の年齢が上がるにしたがって、低くなるのがわかります。いずれの線もその傾きが下降するのは35歳を過ぎたころであることがわかります。

いつ子どもを産むかは、人生のなかで自分で決めるものです。

正しい情報を知ったうえで、パートナーと一緒に考え、あなたらしい人生を楽しんでほしいと思っています。

いきいき健康であるための の食事

～一日3食でバランスの良い食事を～

(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)

それでは、若い皆さんにとって、将来の健やかな生活を営むために、現在どのような食生活を実現することが望ましいか、一緒に考えてみましょう。

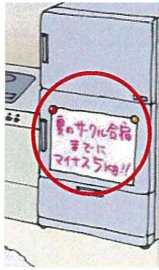
(DVDでは、学生のインタビューと内科医からのメッセージ画像あり)



このイラストの中には、気になる行動や周囲の様子が5つ書かれています。

見つけてみてください。時間は30秒です。

1. 冷蔵庫に減量目標が貼ってある。



- 何か行動を起こすとき、目標を立てたり、周りの人に宣言することはいいことだよ。
- でも、無理な減量は、栄養バランスの乱れにつながり、体調不良の原因にも。
- まずは、減量が必要かどうか、**適正体重**をチェックしてみましょう。

(DVD では動画)

それでは、答え合わせをしていきましょう。

まずはじめに、冷蔵庫に減量目標がはってありましたね。

何か行動を起こすときに、目標を立てたり、周囲の人に宣言することは良い方法ですが、この場合はどうでしょうか。先ほどのイラストの女性は、5kgの減量が必要には見えませんでしたね。

無理な減量は栄養バランスの乱れにつながり、体調不良の原因にもなります。

まずは、適正体重を知り、減量が必要かどうか、再確認してみましょう。

適正体重を知り、維持しましょう

- 適正体重は、体格指数(Body Mass Index: BMI)で確認します。

$$\text{BMI} = \text{体重()kg} \div [\text{身長()m} \times \text{身長()m}]$$

(例) 160cm、55kgの女性の場合

$$55\text{kg} \div [1.5\text{m} \times 1.5\text{m}] = 21.5$$

BMI22が、
適正体重の
目安です。

区分	BMI
やせ (低体重)	18.5未満
ふつう (標準体重)	18.5以上25.0未満
肥満	25.0以上



体重を身長²で割った値をBMIと言います。

18.5未満を「低体重」、18.5から25未満を「標準体重」、25以上を「肥満」の目安としています。

日本人男女を対象とした研究で、この値が22くらいで病気のリスクが最も低かったので、適正体重の目安とされています。

身長²に22をかけた値が、適正体重の目安になります。

2. 痩せているモデルのポスターが貼ってある。



- ファッション雑誌やTVに出てくる女優やモデルのスタイルと比較して、誤った**ボディイメージ**を持っている可能性も。
- 歪んだボディイメージによる過度なやせ願望は、大切な身体づくりの妨げになります。月経異常や摂食障害などを招く恐れも。
- ありのままの自分を受け入れてみましょう。



次に、痩せているモデルのポスターが貼ってありましたね。

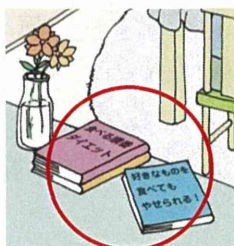
歪んだボディイメージによる過度なやせ願望は、健康な身体づくりの妨げになることもあります。

心が健康であることも、豊かな食生活には大切です。

正しいボディイメージをもちましょう。

(DVD では動画)

3. 話題のダイエットに関する書籍がたくさんある。



- ダイエット方法の多くは、科学的根拠のないものです。
- 減量するつもりが、健康を害していたなんてことにも。
- 情報に惑わされないよう、健康情報を評価・識別できる**メディアリテラシー**を持ちましょう。
- そして、**適度な運動**と、特定の料理法・食品に偏らない**バランスの良い食事**を心がけましょう。

続いて3点目。

このイラストの中にはダイエットに関する本がたくさんおいてありました。

ちまたで騒がれるダイエット法には科学的根拠のないものが少なくありません。

健康情報を冷静に評価・識別できる力を持ちましょう。

「適度な運動」と「バランスの良い食事」に勝るものはありません。

(DVD では動画)

バランスの良い食生活とは

- **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！



(DVD ではイメージ画像もあり)

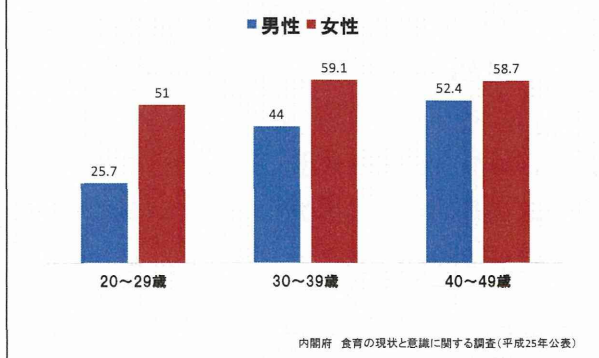
では、バランスの良い食生活とはどんな食事内容でしょうか？

1日に必要な食事の量は、性別や年齢、身体活動の量などで、異なります。定期的に体重をはかり、痩せすぎや太りすぎになっていないか、確認してみましょう。

1日2回以上、ごはんやパンなどの主食、肉や魚料理などの主菜、野菜料理などの副菜を組み合わせせた食事を取りましょう。

ここに、弁当箱を例にバランスの悪い例と良い例を挙げました。左側の悪い例は、主菜が多く、副菜が少ないですね。野菜料理などの副菜は、不足しがちなビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含むので、たっぷりとり、牛乳・乳製品、果物も忘れずにとりましょう。

バランス良い食事をしている人の割合 (%)

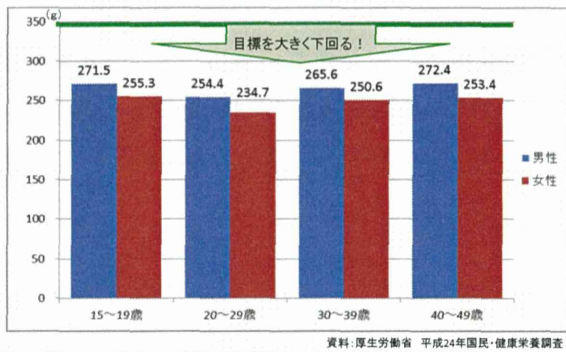


これは、食事をバランスよくとっている人の割合を示したグラフです。

20代の男性では、1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせせた食事をほぼ毎日摂っている人が4人に1人と大変少なくなっています。

ほかの世代の男女とも、目標を達成できている人はおよそ半数にとどまっています。

野菜類の平均摂取量の現状 (15歳～49歳, 男女)



(DVD では動画、イメージ画像もあり)

野菜の摂取量についても見てみましょう。

10代後半から40代の男女のいずれでも、目標となる350gを大きく下回っています。

野菜類のうち、ほうれん草などの緑の葉野菜には、生まれてくる赤ちゃんの神経管閉鎖障害の発症予防に必要な葉酸が多く含まれています。

4. 1人だけ菓子パンとジュースの朝食



(参考)

デニッシュ(1個) 340kcal ごはん軽く1膳 + 味噌汁 +
果汁入り飲料(200ml) 90kcal 目玉焼き + トマト・レタス = 390kcal

出典) 外食・デリカ・コンビニのカロリーガイド(女子栄養大学出版部), 日本食品標準成分表2010(文部科学省)

- ダイエット中でも、好きなものは食べたい! という気持ちはわかります。でも、菓子パンやジュースは、**以外と高カロリー**。ダイエットのつもりが、太る原因にも。
- **必要な栄養素も少なく**、食事の代わりにはなりません。

4点目は、若い女性の食事内容です。ひとりだけ菓子パンとジュースという朝食のようです。

菓子パンやジュースは意外とカロリーが高く、食事量を控えてダイエットしているつもりが、かえってカロリーのとりすぎになっていることもあります。

また、たんぱく質やミネラル、ビタミンなどの必要な栄養素も少ないので、栄養のバランスは崩れてしまいます。

(DVD では動画)

5. お弁当が小さい。



- 1日に必要なエネルギーは、成人女性で**およそ2000kcal**。
- 1日3食とすると、1食あたり600～700kcalになります。
- まずは手軽に取り入れられるサラダなどの副菜や、ヨーグルトなどの乳製品をプラスして、**段階的に食事のバランスを整えていきましょう。**

(コンビニでも揃う。手軽な献立の提案)

主食  副菜  主菜  乳製品 

(DVD では動画)

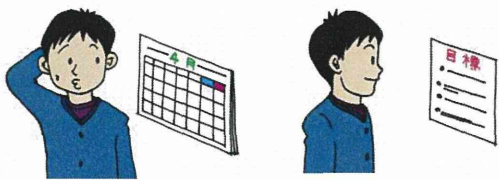
最後に、若い女性のお弁当です。おにぎりとスープだけのようです。

これでは、若い女性に必要な一日のエネルギーであるおよそ2000キロカロリーを摂れそうもありませんね。

サラダなどの副菜や、ヨーグルトなどの乳製品を加えて、不足するエネルギーと栄養素を加えていく必要があります。

望ましい食生活の実現 ～取り入れていただきたい5つのポイント～

明日やればいい(先送り) 行動計画書をつくる(目標を書いて掲げる)



(DVD では動画)

しかし、長年の習慣となっている食生活はなかなか変えられないものです。

皆さんが望ましい食生活を実現するために、取り入れてほしいポイントをご紹介します。

ひとつめです。先送りにしないで、一つでも目標をたてて、気をつけるようにしてみましょう。

たとえば「朝食をきちんと毎日食べる」、「毎食、野菜料理は一品食べる」などです。

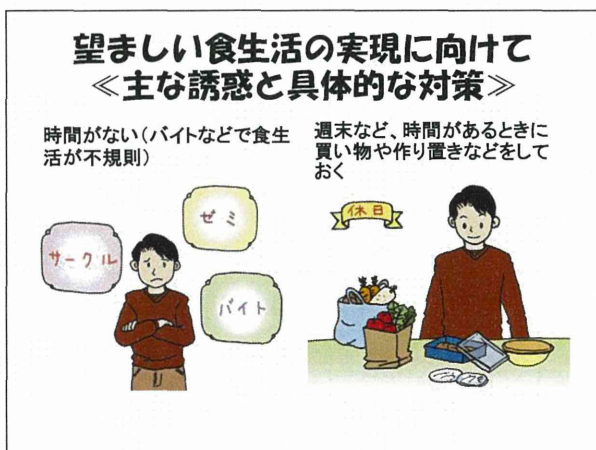
目標を立てたら、周りの人に宣言して、協力してもらうのも長続きする秘訣です。



ただし、あまり理想の高すぎる目標にすると挫折し
 かねません。

実行可能で現実的な目標レベルにしてみましょう。

(DVD では動画)



自炊をしている人は学業と両立できるよう段取り良
 くする工夫も習得しましょう。

また、忙しい時に応用できる、健康的な外食やお
 惣菜購入のコツも、身につけましょう。