

- 1) ライフプランを含む教育用パンフレットに対する評価と大学生への健康教育－大学生の健康教育へのニーズと必要性－ 吉川弘明、足立由美.金沢大学保健管理センター年報・紀要 No.7(通巻 41) 68 - 75, 2015.
  - 2) 高校生を対象とした結婚、出産についての意識調査－保健の授業で何を教えるべきか？ 西尾彰泰、堀田亮、佐渡忠洋、吉川弘明、足立由美、松浦賢長、林芙美、山本眞由美.東海学校保健研究:Tokai Journal of School Health]; 第 39 巻 1 号(査読中)
  - 3) 大学生における結婚、出産についての意識調査－大学の健康教育で何を教えるべきか？ 西尾彰泰、堀田亮、佐渡忠洋、吉川弘明、足立由美、松浦賢長、猪飼周平、高田昌代、林芙美、加納亜紀、磯村有希、山本眞由美. CAMPUS HEALTH; 52(1)(投稿中)
2. 学会発表
- 1) 高田昌代、宮下ルリ子、松浦賢長、山本眞由美、西尾彰泰、堀田亮、:大学における結婚、出産のライフデザインのための不妊や月経に関する教育の必要性、日本思春期学会、2014 年 8 月、筑波
  - 2) 西尾彰泰、堀田亮、佐渡忠洋、吉川弘明、足立由美、松浦賢長、猪飼周平、高田昌代、林芙美、加納亜紀、磯村有希、山本眞由美 大学生における結婚、出産についての意識調査－大学の健康教育で何を教えるべきか？－ 第 52 回全国大学保健管理研究集会 東京、2014.9.3～4
  - 3) 西尾彰泰、堀田亮、佐渡忠洋、吉川弘明、足立由美、松浦賢長、林芙美、山本眞由美 高校生を対象とした結婚、出産についての意識調査－保健の授業で何を教えるべきか？－ 第 57 回東海学校保健学会 岐阜、2014.9.6
  - 4) 吉川弘明、足立由美、山本眞由美、西尾彰泰、佐渡忠洋、堀田亮:教育用パンフレット「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」に対する大学生の意識調査 第 56 回日本教育心理学会総会 於神戸、2014.11.7～9
  - 5) 林芙美、西尾彰泰、堀田亮、佐渡忠洋、吉川弘明、足立由美、松浦賢長、山本眞由美:高校生・大学生における将来の結婚や子どもを持つことに対する意識と現在の食知識、食習慣、食に関する主観的 QOL の関連について。第 61 回 一般社団法人 日本学校保健学会 学術大会、金沢、2014.11.15～16.
  - 6) Ruriko Miyashita, Masayo Takada, Akihiro Nishio, Syuhei Ikai, Hiroaki Yoshikawa, Kencho Matsuura, Fumi Hayashi, Yumi Adachi, Tadahiro Sado, Ryo Horita, Mayumi Yamamoto :Need for Education on Pregnancy, Infertility, and Menstruation for High School and University Students ' Life Plan Regarding Marriage and Maternity ,ICMAPRC , Yokohama, 2015.7 (予定)
- G.知的財産権の出願登録状況**
1. 特許取得 なし
  2. 実用新案登録 なし
  3. その他 なし
- H.添付資料**
- 資料 1:『若い男女における結婚・出産についての意識調査』(自記式質問調査用紙)
- 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)

資料 3: DVD 教材の最終原稿

資料 4: 『評価質問票 講義前 講義後 』(質問紙)

(資料1) 自記式質問調査用紙

## 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んので、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。協力いただけなくても、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。

## 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 ( ) cm      1-5-b 体重 ( ) kg

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. 甥<sup>おい</sup>      10. 姪<sup>めい</sup>      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. <u>非常に気になる</u> | 3. どちらでもない   |
| 2. <u>やや気になる</u>  | 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、どれに入るとお思いますか？（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<br>ばあてはまる | どちらとも<br>いえ | どちらかといえ<br>ばあてはま<br>らない | あてはま<br>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 料理をするのは楽しい   | 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ことが健康的に好ましい」とされています。あなたはどう思いますか？（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



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（ピテロイルモノグルタミン酸）を付加的に400  $\mu$ 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（ ）

5-7 月経に関して、現在、あなたが気になっていることはありますか？（あてはまるものすべてを○で囲んでください）

1. 特にない
2. 月経周期が不規則
3. 月経血量が多い
4. 月経血量が少ない
5. 月経時の痛み（腹痛、腰痛、頭痛、など）
6. 痛み以外の月経前の不快な症状  
（下痢、便秘、むくみ、乳房の変化、イライラなど精神的変化、など）
7. その他（ ）

5-8 あなたは生まれてから今まで、一度でも月経に関係したことで誰かに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. 相談したことがある

2. 相談したことはない

↓

「1. 相談したことがある」と答えた人に伺います。

5-9 相手はどのような人ですか？（あてはまるものすべてを○で囲んでください）

1. 母親
2. 姉妹
3. 女友達
4. 学校にいる医師、保健師、看護師、養護教諭など
5. 産婦人科など医療機関
6. その他（ ）

↓

「2. 相談したことはない」と答えた人に伺います。

5-10 それはどうしてですか？（あてはまるものすべてを○で囲んでください）

1. 必要がなかったから
2. 自分で調べて解決したから
3. 恥ずかしかったから
4. 誰に相談したら良いか分からなかったから
5. 時間がなかったから
6. その他（ ）

回答はこれで終了です。

ご協力ありがとうございました。



## 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<br>～健康やかな妊娠・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。

### まずはこころからの変化を知ろう!

| 10  | 20  | 30  | 40  | 50  | 60  | 70  |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 若年期 | 若年期 | 成熟期 | 成熟期 | 更年期 | 更年期 | 老年期 |

**若 期**

思春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。

**妊 娠・出 産**

月経も安定してきます。妊娠・出産を覚えるのに最適な時期です。仕事と家庭のバランスを覚える時期です。

**産 後**

産後の赤ちゃんがなくなり、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、更年期症状や骨粗鬆症、動脈硬化などの病気も出やすくなります。

| 10  | 20  | 30  | 40  | 50  | 60  | 70  |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 若年期 | 若年期 | 成熟期 | 成熟期 | 更年期 | 更年期 | 老年期 |

**若 期**

男性ホルモンにより骨・筋肉が発達し、変声し、喉も、口ひげなどが生じます。異性への関心が強くなります。

**精子の数・活動性もよい**

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覚える時期です。

**やる気や体力の衰化**

男性ホルモンが低下し、疲労感や気分低下、筋力の減少、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、妊娠に備えて厚くなった子宮内膜を取りかえる際に、女性の月経が起こります。月経期間には個人差がありますが、一般的に25～38日の間で、月経が長く日数は3～7日程度です。

◎**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(高温期・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ごとの変化を知っておくことが大切です。

基礎体温をつけていると

- ①月経出現のパターン
- ②排卵の時期
- ③妊娠しやすい時期がわかります。

例、自分のからだ、そのままと動かさずに心の中で検定します。基礎体温計(個人体温計)の表示窓を右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か月以上ありません)……**  
大きなストレス、激しいダイエット、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。原因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、環境の変化などが影響を及ぼす場合に、不規則になることがあります。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日程度です。この範囲内でずれ幅は認められませんが、あまり早くも遅くも来ることがある場合は、排卵が正常に起こっていないか、可能性やホルモンの変化が疑われることもあります。
- ◎**生理痛がひどく悩むこともあります・月経の経血量がともも多いです……**  
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、我慢せずに使いましょう。痛みがひどかったり、経血もオナキンを交換しなくてはならないほど多い時は、病院が腫れていないか見てもらいましょう。低用量IP剤(ピル)を上手に服用することで、月経痛の緩和や月経量の減少も期待できます。
- ◎**月経前にイライラしたり、気力が落ちやすくなります……**  
月経前は、卵巣から出る黄体ホルモンの量が減るので、多くの女性にからだがこの変化がみられることがあり、月経が始まる1～2日前に体調が悪くなります。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

**①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。卵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。受精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、胎児等の成長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、妊娠の診断をしてもらいましょう。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。

**⑥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、様々な変化が起きます。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。



**⑦妊娠中の栄養が足りないと赤ちゃんに大きな影響が出る！**  
妊娠中期から産後の栄養状態は、胎児の発育に重要な要素の一つです。母体・父親になる皆さんの食生活や栄養状態は、色々な意味で子どもにも影響を与えます。妊娠中にスタイルを気にして食事量を減らしたり、栄養のバランスを乱しては、胎児にいいません。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禁断しましょう。赤ちゃんの将来の健康を守るためには、今からあなた自身の健康状態に気を配ることが大切です。

**⑧「プロダクティブヘルズ」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、「人間の生産システム」その機能と限界のすべてを考慮し、出生率、死亡率が低いというだけでなく、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します。つまり、人々が安全で十分な生活を送ることができ、生産能力を持ち、子どもを養育が可能なほか、いつまでも、何人かを行うための自由をもっているということも含まれます。

## 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、精子が膣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法は8ページで解説します（失敗率2%）。

**②ピル**  
女性ホルモンが入った錠剤で、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%）。

**③子宮内避妊具（IUD）**  
子宮内にプラスチック、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。挿入時に避妊してもらいます（失敗率0.1～0.6%）。有効期間は、1年間経って適切に使用した場合は失敗率（妊娠する確率）

**緊急避妊法について**  
排卵直前に着いた時や避妊に失敗した時などに、妊娠を防ぐため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ったことがあります。  
・健康保険は適用されません（妊娠検査の場合、警察に届ける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 1000～1600  
(夜間日・年末年始等)  
注）5日経過後は産科の診察が必要となります。産科は無料です。産科の診察が必要かどうかは、産科の医師に相談して下さい。

**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しおそれのあるもの、②悪行もしくは強迫によって妊娠した場合、③特に認められています。

**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めます。妊娠12週0日以降の人工妊娠中絶は、仮死への死産症、産科手術等の手術が必要となります。何日かの入院が必要で、分娩と同じ位の費用もかかります。妊娠22週0日以降の妊娠では、どんな理由があっても人工妊娠中絶は行えません。

| 日  | 1    | 2 | 3 | 4   | 5 | 6 | 7   | 8 | 9 | 10  | 11 | 12   | 13  | 14 | 15 | 16  | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |    |
|----|------|---|---|-----|---|---|-----|---|---|-----|----|------|-----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 月  | 1    | 2 | 3 | 4   | 5 | 6 | 7   | 8 | 9 | 10  | 11 | 12   | 1   | 2  | 3  | 4   | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 期間 | 1か月  |   |   | 2か月 |   |   | 3か月 |   |   | 4か月 |    |      | 5か月 |    |    | 6か月 |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 状態 | 初期妊娠 |   |   |     |   |   |     |   |   |     |    | 中期妊娠 |     |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |

最後の月経が始まった日を妊娠0週0日とし、4週以後の同じ曜日を経過4週0日、12週以後の同じ曜日を経過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。不妊治療の一つである体外受精や顕微鏡精液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は年々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時期は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ています。つまり、約10%のカップルが不妊症とされます。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、精子の通り道に障害がある場合、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ことが必要になります。

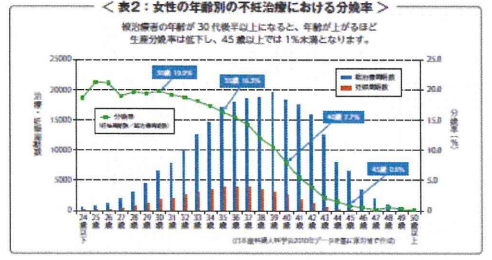
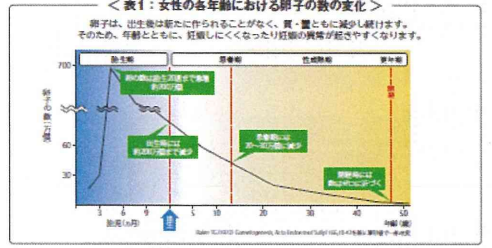
**反復・習慣流産（いわゆる「不育症」）とは**  
子どもを欲しいと思いつつも、流産や早産、死産、生後1週間以内の新生児死亡を繰り返してしまう場合を不育症といえます。流産が2回続いた場合は反復流産、3回以上を習慣流産といえます。胎児の染色体異常を偶然繰り返しただけのことも少なくないですが、検査をすると、子宮の形、ホルモン、血液の値が異常や（抗リン脂質抗体産生）などの原因が見つかる場合もあります。2回以上流産を繰り返した場合は、産婦人科医によく相談しましょう。

## 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、年齢とともに質・量ともに減少し続け、自然に妊娠する力は30歳から下がります。  
**②男性について……**  
年齢とともに、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、不妊治療を受けても、なかなか妊娠しないことが分かっています（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男性包茎です。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、勃起時に亀頭が露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むくって亀頭を出すようにし、お風呂でもゆるま湯でよく洗うようにすると良いです。さくく引っ張ったり、傷ついたりしてはいけません。

#### ◎早漏かもしれない……

パートナーの膣内に射精できない程の場合は、一度泌尿器科で相談しましょう。ただ性交時能が短いだけの場合は個人差によることも多く、性交時能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ない状態をいいます。ストレスや疲労などが要因となることもあるようです。機能的（身体的異常はなく、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るものもありますが、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  
オーラルセックスも含めて、始めから終わりまでコンドームを付けましょう。

#### ◎正しい装着法を覚える

空気はきちんと抜い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。

#### ◎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引き取りましょう。すぐ抜かないと縮小したペニスの隙から精子が漏れたり、はずれりして危険です。

#### 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。日本で感染者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、下腹部やセックス時に痛みがこもります。気づかずに、妊娠や子宮外妊娠などの障害にもなるので要注意です。男性も症状が出てくれば、排尿時の痛みやペニスから膿が出ることもあります。

#### 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。女性には外陰部の腫れに、男性は亀頭や包皮に水ぶくれができて、つぶれると劇しい痛みがあります。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

トリコモナス原虫の感染が原因です。女性は、おりものが増えたり茶色くなり、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が、自覚症状がほとんどないで要注意です。

## カンジダ菌炎

陰にでも発生しているカンジダ・アルブカンズというカビの一種が原因で発症します。普段は痒い程度もないですが、妊娠中や産後、多量な抗生剤を服用したときなどに、女性の膣や陰部内で増殖して炎症を起こします。ほぼめば白い糸状のものが出て、ひどくなると赤いボロボロ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できたり、尿道炎を起こすことがありますが、ほとんど症状がないで要注意です。

## 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。女性は、膣や陰門などに発ったかきりワラワラのようなイボができます。男性でも、ペニスや陰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。女性は、自覚症状が現れにくいので、気づかないままいても、卵管や骨盤内に炎症が広がって、発熱や下腹部の痛みが出ます。不妊症の原因に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腫れや痛みが出ることもあります。

## 梅毒

梅毒トレポネマ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できらしいしこりができますが、痛みやかゆみなどの症状はほとんど2〜3週間たかくなってしまうので、その後3ヶ月くらいで全身に痛みや発疹がでたり発熱したりします。放置をしないでそのままにしていると、10年くらいたつてから脳や心臓などに重い障害が出たり、精神に異常を起こすこともあります。

## HIV感染症/エイズ\*

\*エイズ: AIDS(Acquired Immunodeficiency Syndrome)、愛滋病(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中のリンパ球を破壊してしまうので、抵抗力が落ちてしまいます。感染者の唾液や血液に含まれるウイルスから感染し、感染後2〜4週間後に発熱やリンパ腫などの症状が出る場合がありますが、ほとんどは発症症状です(HIV感染)。5〜10年かけて免疫力が低下して、様々な感染症(結核やカリシ菌炎)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)。発症後初期は発熱やリンパ腫などのHIVに感染したこと以外に気づかず、他の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。感染を早く気づき、適切な治療を受けることができれば、エイズ発症を防ぐことができます。保健指導で、望んで検査が行われるので、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。精液や尿や唾液、血液中にウイルスが存在する事で感染します。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起これ、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、肝臓の細胞が炎症に遭っ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。一度はむむむ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、産後しやすくなったりもします。

#### ◎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にくく、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、巣状転位といって腫瘍が卵管の中でねじれてしまうと、突如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、一部の子宮頸がんを予防できます。

### 男性に多い病気

#### ◎前立腺炎

前立腺は、膀胱のすぐ下であり、クルメくらいの大きさで、精液を送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

急性精巣炎はほとんどは流行性耳下腺炎(おたふく)に伴って起こります。赤く腫れたり痛みを伴います。

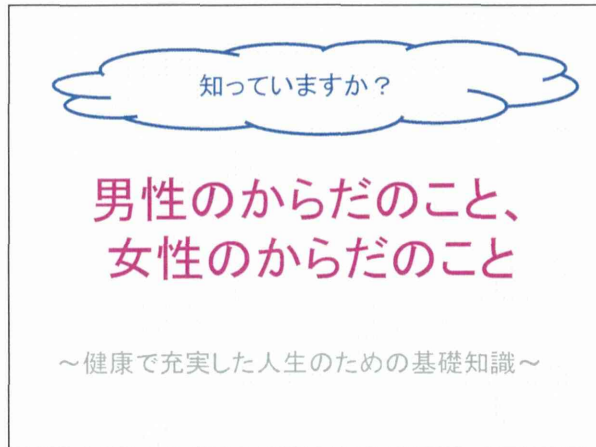
#### ◎精巣捻転

精巣(もしくは精巣)が回転(捻転)することによって、精巣への血液の供給ができなくなるため精巣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。



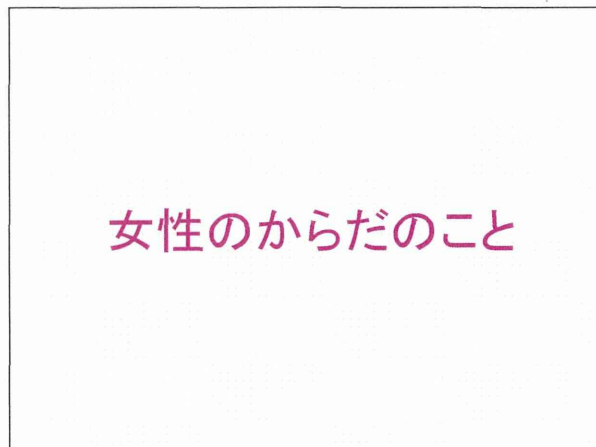
(資料3) DVD 教材の最終原稿

[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。