

産婦人科の受診方法

- 月経が3か月以上来ない
- 月経の出血が多い・日数が長い
- PMS (月経前症候群)
- 月経を移動させたい (生理をずらしたい)
- おりものがいつもと違うにおう・かゆい
- 性器にブツブツがある・痛い
- HPVワクチンを打つ (小6~高1女子は定期接種)

気軽に相談できるよ!

あなたが月経のことで「困っている」なら産婦人科で相談を。
たとえば、月経痛で悩んでいるならまずは痛み止めを上手に使うところからスタート。
診察を受けて、必要なら低用量ピルという選択肢も相談できます。

診察のスタイル



おなかの上から診察



必要な時には婦人科の診察



- この冊子を印刷・複製して利用することは、教育を目的とした非商用用途に限り認められています。
- この冊子に掲載のイラストを転載することを禁じます。

【企画・発行】令和3年度厚生労働科学研究費補助金 (女性の健康の包括的支援政策研究事業)
「保健・医療・教育機関・産業等における女性の健康支援のための研究 (20FB1002) (研究代表者 荒田尚子)」
〒157-8535 東京都世田谷区大蔵2-10-1 FAX: 03-5494-7909

【編集】「まるっと からだところの科学 まなブック」編集委員会: 西岡笑子 (防衛医科大学校 医学教育部 看護学科 母性看護学教授)、高橋幸子 (埼玉医科大学 産婦人科 医療人育成支援センター・地域医学推進センター 助教)、白須真鶴枝 (埼玉医科大学研究補佐)、荒田尚子 (国立成育医療研究センター 母性内科 部長)

【構成】イラスト: 藤原末央 企画・構成: 手塚美幸 (合同会社サンク・サンク)

◆まるっと! からだところの科学 まなブックレベル③の対象年齢は、12 ~ 15 歳 (レベル3) です。
本教材は、ユネスコ (UNESCO= 国連教育科学文化機関) 『国際セクシュアリティ教育ガイダンス』【改訂版】の8つのキーコンセプトのうち、1) 人間関係、2) 価値・人権・文化・セクシュアリティ3) ジェンダーの理解、4) 暴力と安全の確保5) 健康とウェルビーイング (幸福) のためのスキル、6) 人間のからだと発達について、7) セクシュアリティと性的行動、8) 性と生殖に関する健康について指導者の解説・支援のもと、学ぶ教材です。



2023年3月完成予定

大人になる前に知っておきたいこと

あなたとパートナーの大切な体とところを守るために

さまざまな避妊法

妊娠はコントロールできます

低用量ピル

しくみ

低用量ピルは、1か月に1シート、毎日1錠ずつ飲むことで、脳に妊娠している状態と認識させて、次の排卵を止めるという避妊法です。子宮内膜が育つのを抑えるため、生理痛がある人には、治療の薬にもなります。

効果

低用量ピルは飲み忘れなく正しく使用すれば、避妊の失敗率は0.2%です。

入手方法

血栓症のリスクがあるため、処方の前には問診と血圧測定の診察が必要です。初めてピルを飲むときには産婦人科を受診しましょう。生理痛が強い場合には、おなかの上からエコーの診察をすることもあります。くわしくは裏表紙へ)

OCとLEPってなに？

避妊のためにはOC（低用量ピル）、月経困難症の治療にはLEP（Low Estrogen Progestin）を使用します。どちらにも同じ効果があります。

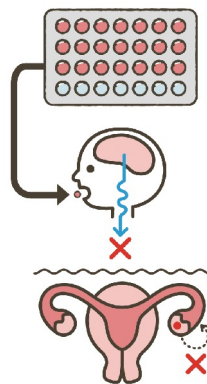
うれしい！副効用

月経をずらすことができる ▶ 受験や旅行に重ならないよ！

月経の回数を減らせる ▶ 3~4か月おきにもできます。

月経の出血量が減る ▶ 月経が軽くなります。

ニキビがよくなる。



コンドーム

しくみ

ペニスの表面にゴムでできたカバーをかぶせることで、膣の中に精子が入ることを防ぐ避妊法です。コンドームは避妊の方法ですが、性感染症の予防にもなるので最初から最後まで必ず使しましょう。

効果

避妊においては、正しく使用しても2%、正しくない使い方では15%の失敗があります。



正しいつけかたはP.3-4にあります。

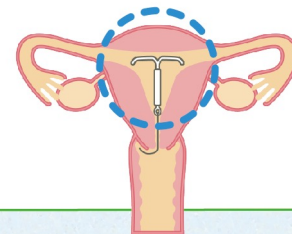
子宮内避妊具 (IUD/IUS)

しくみ

子宮の中にT字型の器具を入れることで受精卵の着床を防ぎます。産婦人科で入れてもらいます。

効果

避妊の失敗率は0.1%です。



緊急避妊薬 (アフターピル)

避妊に失敗した時にはすぐに婦人科クリニックで相談しましょう。

18歳の女の子が彼と一緒に、産婦人科へ「避妊に失敗した」と、緊急避妊薬をもらいに来ました。どうして失敗したのか聞くと、彼の性器とコンドームのサイズが合っていないことが原因だとわかりました。ちゃんと避妊していても失敗はあります。いざという時のためにアフターピルのことを覚えておいてよかったですね！

アフターピルは『最終手段』。毎回これで避妊するという方法ではないけれど、「知識は鎧でお守り」です！

性行為のキホン

コンドームと仲良くなろう!

避妊のためにも、性感染症予防のためにも、

コンドームをきちんとつけるのは、性行為を行う基本中の基本。

セクシャルデビューの前には必ずはひとりでコンドームデビューしてみよう!

下の図を見てつけかたをしっかりと頭に入れて、ひと箱分(10~12個)くらいは練習してみましょう。

コンドームのつけかたには案外コツが必要。

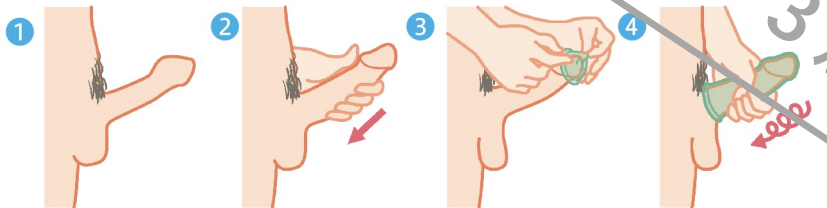
初めて触るのが初めて使う時だとあどってしまうものです。

暗間でもさっと正しくつけられるようになっておきましょう!

コンドームのつけかた 練習編



避妊は2人の大切なこと。女も男子も予習しよう! / コンドームのつけかたをリズムックハーブジョン。
<https://youtu.be/m14F-as11HU>



1 ペニスは硬くなった状態でコンドームをつけ始めます。

2 ペニスの包皮を押し下げて、亀頭を露出させます。

3 亀頭の先にコンドームをのせて少し巻き下ろし、中心部をつまんで空気を抜きます。
 ※空気を抜かないままですと、ペニスと密着できないのですぐに外れやすくなってしまふよ!

4 コンドームをペニスの根元までしっかり巻き下ろします。きちんとつけられると、まくれ上がりすることはありません。

コンドームは思いやり 編

Q. コンドームを使うことをどう考えているか

	男性	女性
マナーである	52.0%	65.3%
安心できる	54.9%	64.5%
相手からの愛情・責任を感じる	22.8%	55.6%
面倒くさい	22.9%	12.8%
気持ちよくない	22.3%	12.2%
雰囲気壊れる	6.9%	7.9%
相手が嫌がる	0.5%	6.0%
かっこ悪い	4.5%	1.1%
かっこいい	1.7%	1.1%

アンケートでは、コンドームを使う事を「マナーである」「安心できる」と答えた人が多くいました。「相手からの愛情・責任を感じる」という答えには男女差が大きく出ています。「コンドームなしでしてみたい」と言われたら、その人は「妊娠を希望している」か、もしくはあなたの体や心のことなんてどうでもいと思っているかもしれません。

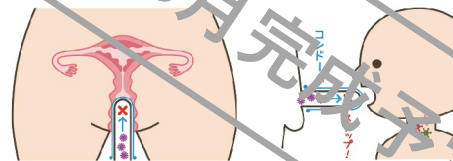
「コンドームなしでしよう」と言われたらどう答える?



オーラルセックスにもコンドーム 性感染症(STI) 予防 編

膣性交・肛門性交・口腔性交のいずれでも、コンドームは使用します。オーラルセックスの場合には、のどに性感染症がうつったり、逆にのどからうつることがあるためです。味付きのコンドームなどもあるので、性感染症の予防にコンドームを楽しみながら使しましょう!

オーラルの後、挿入時は新しいコンドームにつけ替えよう!



コンドームを選ぼう!

人の体がそれぞれ違うように、ペニスの形や大きさもさまざまです。サイズや好みによってコンドームもタイプを選ぶことを知っていますか? コンドームはするかしないかの2択と思わず、最適なサイズを探したり、何種類か用意して「どれにする?」と選んだりして、コミュニケーションを楽しむのもおすすめです。

買える場所

コンビニ、ドラッグストアなどのほか、ネットでも買えるよ!



お気に入り探してみてね

「おつきあい」の12段階って？

人と人が好きな気持ちを確認めあって「おつきあい」をする時、

具体的にはどんなことをするのでしょうか。

人間関係で親しさをお互いに表現する時、どんな関係かによってその度合いがちがうものです。

交際の12段階

- 1 目と目が合う
- 2 言葉を交わす
- 3 並んで歩く
- 4 手をつなぐ
- 5 肩を抱き寄せる
- 6 腰に手を回す
- 7 近い距離で向き合う
- 8 見つめ合う

性的接触

- 9 唇が触れる
- 10 互いの性器に触れる
- 11 裸で接触する
- 12 性器の挿入を伴う性行為

①～③はお友だち同士でもするようなことですね。

①～⑧は親しいあいだからの相手とはするかもしれません。

⑨～⑪「触」という字が入るふれあいには、性感染症 (STI) のリスクがあります。

⑫性器の挿入を伴う性行為では、性感染症だけでなく、妊娠の可能性があります。

好きな人同士の「おつきあい」の順番はこの通りではなくてもいいけれど、

いきなり⑫ということではありませんね。また、段階の一つひとつに同意が必要です。

⑨がよくても⑩がいいとは限らないし、前回⑫がOKでも今回も⑫がいいとは限らないので、お互いの意思はきちんと確認しましょうね。

どんなおつきあい
がしたい？

2人の気持ちに
違いがある時
どうする？



性交ってどんなこと？

「性交」は、私たち人間だけに与えられた特別な言葉です。

大切に思う人同士で共有する、心とからだのふれあいの時間。

繁殖 (子どもをつくること) の目的以外で性交をおこなう動物は珍しいといわれています。

性行為 (性的接触) の中に性交が含まれています。

性的なことに関心を持つのは、とても自然な成長のひとつです。

性交の種類

性交には3つの種類があります。膣性交・肛門性交・口腔性交です。

そのいずれにも性感染症のリスクがあり、膣性交には妊娠の可能性があります。

膣性交



性的なことに関心を持つ年齢は、早い人といれば遅い人もいます。

性的なことにずっと興味を持たない人もいますし、

何歳になっても関心がある人がいるのも、それぞれすべて自然なことです。

性的行為は、いつ、誰と、どんなことをするか、しなごが、

自分で決める権利を持っています。

仮に、好きな相手から、自分がしたくないことを要求されたからといって、受け入れる必要はありません。