2 健康管理について

将来の妊娠、子育てだけではなく、健やかな生活を営めるよう、からだとこころの健康づくりは大切です。子どもたちが、普段から健康管理を心がけられるように指導してください。

① **食生活** 不健康なやせは、骨量の減少や不妊を引き起こすことがあります。 栄養バランスや量などを考慮しましょう。	② **睡　眠** 朝早く起きて、日光をしっかり浴び、体内時計を整えましょう。寝る直前までスマホ画面を見続けるのは控えましょう。	③ **運　動** 大人になり体育の授業がなくなると、運動不足になりがちです。ウォーキングなど、適度な運動を続けましょう。	④ **喫　煙** 肺がんや心疾患など様々な病気の原因になります。 妊娠中の喫煙は、低体重児や流早産などを引き起こす危険性もあります。
⑤ **飲　酒** 妊娠中の飲酒は、流産や低体重児、神経障害などの原因になります。	⑥ **予防接種** 予防接種は子どもの時だけの話ではありません。風疹や子宮頸がん、B型肝炎などに対するワクチンがあります。	⑦ **健康診断** 病気の早期発見・治療のために、定期的に健康診断を受けましょう。 若い女性は、子宮頸がん検診を受けましょう。	

3 ライフプランについて

子どもたちが５年後、10年後、20年後・・・どんな人生を送っていたいと思っているでしょうか。

人生において、妊娠・出産・子育ては、ライフプランに大きな影響を与えます。

そのことを踏まえて、子どもたち自身が幸せな人生を送ることができるライフプランを考えられるように指導してください。

〈ライフプラン記入例〉

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代以降
学校 仕事	19歳 県外の大学に進学（経営学専攻）	23歳 県内の会社に就職（メーカー）	35歳 係長	45歳 課長	52歳 部長	60歳 退職	
家庭 家族	19歳 親元を離れる	26歳 結婚 28歳 第1子誕生	31歳 第2子誕生	40歳 マイホーム購入	56歳 第1子結婚 58歳 孫が誕生	60歳 第2子結婚 61歳 孫が誕生	
趣味 スキルアップ	19歳 部活に入る（ラクロス部）	20歳 免許取得 25歳 資格取得（簿記）	38歳 スポーツジムに通う	42歳 中国語を習う	55歳 家族で海外旅行（アジア）	62歳 夫婦で海外旅行（ヨーロッパ）	

4 不妊について

「いつでも子どもは持てる」と思いがちですが、妊娠・出産には適した年齢があり、また、妊娠を希望していても妊娠できない不妊になる場合もあります。妊娠・出産に適した年齢や、不妊の原因となる性感染症予防などを念頭に置き、子どもたちがライフプランについて考えられるよう指導してください。

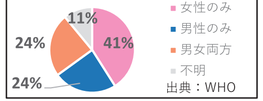
不妊とは　妊娠を希望していても、１年以上妊娠しないことです。

不妊の原因と割合

女性
①加齢（卵子の質の低下）
②排卵や卵管の問題
③子宮内膜症などの病気
④クラミジアなどの性感染症 等

男性
①加齢（精子の機能低下）
②精子を造る機能や性機能の問題
③前立腺炎などの病気　等

不妊の原因の男女別割合



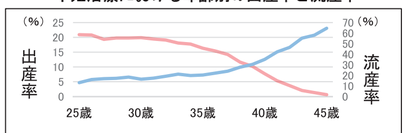
出典：WHO

治療について

不妊の治療は、原因に応じて最適な治療法を選択して行います。

主な治療法として、タイミング法、排卵誘発法、人工授精、さらには体外受精などの生殖補助医療があります。

不妊治療における年齢別の出産率と流産率



「ARTデータブック（2010年）」（日本産科婦人科学会）を加工して作成

相談先

不妊に関する相談先は、産婦人科、泌尿器科となります。

5 予期せぬ妊娠を防ぐ（避妊について）

今は妊娠したくない、育てる準備ができていないときは、避妊をしなければなりません。

妊娠は今後の人生に大きく関わることなので、一時の感情に流されず、避妊について正しい知識を持ち、パートナーと話し合える関係、協力できる関係づくりが大切です。

避妊等で心配をしている場合は、以下のことを参考に、予期せぬ妊娠を防ぐように伝えてください。

避妊の種類

コンドーム
男性器に装着　＋併用が推奨されます

低用量ピル
女性ホルモンの入った錠剤

子宮内避妊具（IUD）
婦人科で子宮腔内に小さな器具を挿入

ピルは、産婦人科受診またはオンライン診療により医師に処方してもらいましょう。

・毎日決まった時間にのみ忘れなく服用する。
・妊娠を希望するときは服用中止するとよい。
・副作用として、静脈血栓症になるリスクが少し高くなる。初期症状として、ふくらはぎの痛み・むくみ、手足のしびれ等が出た時はすぐに医師に相談する。
・飲み始めの２～３周期は吐き気や頭痛、乳房の張りなどのマイナートラブルが起こる場合がある。飲み続けるうちになくなることが多いが、あまりにひどい場合はすぐに医師に相談する。

ピルのイメージ、誤解していませんか？

副作用もありますが、下記のような副効用もあります！
《副効用》　女性の強い味方になる
・月経周期が規則的になり、受験や旅行等と重なるときは月経予定日を簡単に移動できる。
・月経痛が軽くなる。
・子宮内膜症という病気を予防できる。
・その他、貧血やニキビの改善、卵巣がんや子宮体がん、大腸がんの発生が減少する。

緊急避妊法（アフターピル）

犯罪被害に遭った時やコンドームの破れ、外れなど避妊に失敗した時に、内服薬で緊急的に避妊する方法です。

性交から服薬まで、72時間（３日間）以内に服用することになっています。しかし、これでも妊娠を完全に防げるわけではありません。

※産婦人科受診、オンライン診療、薬剤師によるオンライン調剤により処方可能です。

～避妊ができず妊娠してしまい、どうしても産めないとき～

人工妊娠中絶

母体保護法のもと、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させる手術です。
（患者の求めに応じて行われるものではありません）
妊娠22週を超えると、手術は受けられません。妊娠12週を超えると、役所に死産届を出さなければなりません。
（※「死産の届出に関する規程」に規定）

妊娠月数（週数）の数え方

妊娠月数	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月
妊娠週数	0 1 2 3	4 5 6 7	8 9 10 11	12 13 14 15	16 17 18 19	20 21 22	23 24 25 26 27	28 29 30 31	32 33 34 35	36 37 38 39	40 41 42 43
妊娠日数	0～6 / 7～13 / 14～20 / 21～27	28～34 / 35～41 / 42～48 / 49～55	56～62 / 63～69 / 70～76 / 77～83	84～90 / 91～97 / 98～104 / 105～111	112～118 / 119～125 / 126～132 / 133～139	140～146 / 147～153 / 154～160 / 161～167	168～174 / 175～181 / 182～188 / 189～195	196～202 / 203～209 / 210～216 / 217～223	224～230 / 231～237 / 238～244 / 245～251	252～258 / 259～265 / 266～272 / 273～279	280～286 / 287～293 / 294～300 / 301～307

妊娠週数の数え始めは最終月経の開始日です。ここから4週間を妊娠1か月と数えます。

妊娠12週を超えると役所への死産届が必要です。

妊娠22週を超えると手術を受けられません。

予期せぬ妊娠に関する相談窓口

●思春期ほっとダイヤル
男女問わず、思春期のからだの相談に対し保健師や助産師が対応します。
（月経、性感染症、性やからだの悩みなど）
☎0835-24-1140

●女性健康支援センター
思いがけない妊娠の悩み、性感染症、デートDVなどの相談に対し、保健師や助産師、臨床心理士、産婦人科医師が対応します。
☎0835-22-8803

6 性感染症予防～1回の性行為でも、かかる可能性がある～

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、感染しないこと、感染させないことが大切です。

子どもたちに正しい知識を伝えるとともに、必要時は子どもたちが専門機関へ相談できるよう支援してください。

性感染症の種類と症状

性器クラミジア、淋病、性器ヘルペス、尖圭コンジローマ、梅毒、ＨＩＶ感染症／エイズ、Ｂ型肝炎等があります。

症状は、性器や口の中、皮膚にかゆみや痛み、イボ、水ぶくれ、膿などが出現します。自覚症状が乏しいことが多いため、自分が気付かない間に感染を広げてしまう可能性があります。

感染の心配があれば検査！
保健所では、ＨＩＶと梅毒検査を匿名・無料で実施しています。
山口県　性感染症予防
何か症状がある場合やその他の性感染症については、男性は泌尿器科、女性は産婦人科等の受診を勧めてください。

感染経路

感染場所の粘膜や精液・膣分泌液が、相手に触れて病原体がうつったり、皮膚や粘膜の小さな傷から病原体が侵入したりして感染します。梅毒やヘルペス等、キスでうつる病気もあります。

インターネットの知識を
鵜呑みにせずに、正しい知識を持ち
相手を傷つけないか、
判断することが大切です。

感染した場合…

- 一旦治っても何度でもかかるものもある
- 治療しないとがんや不妊症の原因になる
- 赤ちゃんに感染する危険がある
- ＨＩＶなどに感染しやすくなる

治　療

治療は、基本的に飲み薬や塗り薬、膣内に入れる薬による通院治療になります。ほとんどの性感染症は、医師の指示に従い、継続治療を受ければ治ります。

パートナーから再び感染する可能性があるので、一緒に検査と治療を受けることが大切です。

詳しくは検索！
これって、性感染症？
（厚生労働省）

予防方法

不特定多数の人との無防備な性行為は、感染リスクを高めます。もう一つ大切なのは、コンドームを正しく装着することです。

★コンドーム装着について
・相手の性器と接触する前から終わりまでつけましょう。
・空気はきちんと抜いてから装着しないと、性交中に破れる可能性が高まります。
・射精後は根元をおさえ、精液がこぼれないよう、すぐに外しましょう。
　すぐ抜かないと縮小した男性器の間から精子が漏れたり、外れたりして危険です。
　コンドームが膣内に残留することもあります。

性感染症に関する相談窓口

●思春期ほっとダイヤル
男女問わず、思春期のからだの相談に対し保健師や助産師が対応します。
（月経、性感染症、性やからだの悩みなど）
☎0835-24-1140

●女性健康支援センター
思いがけない妊娠の悩み、性感染症、デートDVなどの相談に対し、保健師や助産師、臨床心理士、産婦人科医師が対応します。
☎0835-22-8803