

3-2

高校生教育プログラム

あなたの健康とプレコンセプションケア



授業の内容

【本日の目標】

人生の選択肢を増やすために、自分の健康について考えよう

..... 主な学習内容

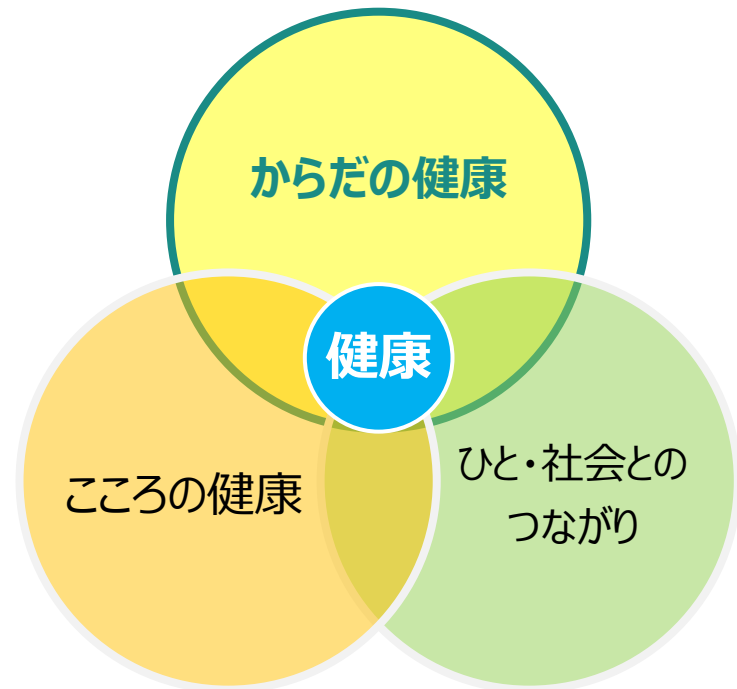
- ☒ 生活習慣を見直す
- ☒ 女性のからだの健康管理について理解する
- ☒ 男性のからだの健康管理について理解する

あなたの健康とは

「健康」とは、からだが健康というだけでなく、こころも健康で、ひと・社会とのつながりも満たされている状態を指します。

今回は「からだの健康」を中心に扱いますが、家庭環境や社会との関係によっても、「あなたの健康」は左右されます。

あなたがいま何ができるか、この授業を通じて考えてみましょう。



「プレコンセプションケア」とは

若い男女が将来のライフデザインを考えて 日々の生活や健康と向き合うこと

- 友人関係や恋人関係、結婚、妊娠・出産、子育てなど、あなたには、自分の意思で生き方を自由に決定する権利があります。
- 選択肢を広げ、望む生き方を実現できるよう、性や妊娠について科学的知識を身に付けましょう。

予期せぬ妊娠を防ぎ、
こどもをもちたいときに叶うように

プレコンセプションケアにおける健康とは

- **生活習慣（栄養、痩せ、肥満、喫煙、飲酒など）**
- **からだの健康（性感染症、月経、射精など）**

これらは、将来こどもを持つことを希望する人も、希望しない人も、あなたのからだの健康を保つために大切な要素です。

いまからできる健康管理について学習しましょう。



考えてみよう あなたのBMIを計算してみよう

BMI（ボディ・マス・インデックス）とは、肥満度をあらわす国際的な指標です。

■ BMIの算出方法

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重} \text{ [kg]}}{\text{身長} \text{ [m]} \times \text{身長} \text{ [m]}}$$

■ BMIの値と判定結果

25以上	太っている
18.5~24.9（理想は22.0）	標準の範囲
18.5未満	痩せている

あなたの健康 生活習慣（痩せと肥満）

☑ 痩せに注意（BMI：18.5未満）

栄養不足により、貧血・肌荒れ・骨密度や筋力の低下などを引き起こします。

月経不順や不妊、低出生体重児の原因になるなど、将来の妊娠・出産にも影響することがあります。

☑ 肥満に注意（BMI：25.0以上）

栄養過多は、糖尿病や高血圧など様々な病気のリスクや妊娠経過に影響します。

血糖が高い場合は、胎児の先天異常のリスクが、高血圧の場合は妊娠合併症のリスクがあります。また、男性の肥満が不妊のリスクを高めるという報告もあります。

肥満もやせも排卵障害のリスクが高い

米国の看護師健康調査Ⅱのデータを解析

26,125人の妊婦と803人の排卵障害の不妊女性を対象

文献) Rich-Edwards JW, et.al., EPIDEMIOLOGY 2002;13:184-190

BMI 20未満

BMI 20～24

BMI 25以上

排卵障害のリスク
12%リスク上昇

排卵障害のリスク
最も低い

排卵障害のリスク
25%リスク上昇



—



参考：国立成育医療研究センター「プレコンノート」より抜粋



あなたの健康 生活習慣（食生活）

3食バランスよく食べて、生活リズムを整えよう！

- 欠食すると脳を働かせるエネルギーが不足し、体のだるさ、集中力不足などの症状が現れます。
- 朝食を食べると、眠っていた脳や体が目覚めます。

- ☑ バランスのよい食事をしっかりととりましょう
- ☑ 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- ☑ 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
- ☑ 「主菜」を組み合わせでたんぱく質を十分に
- ☑ 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に

参考：妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針（厚生労働省）より抜粋

あなたの健康 生活習慣（たばこ）

たばこの煙は、健康や妊娠・出産に大きな影響を与えます

- がんや心臓・肺の疾患など様々な病気になる危険性があります。
- 特に妊娠中は、流産、早産、新生児の低体重の可能性あります。

受動喫煙にも気を付けましょう

- 受動喫煙とは、他人の吸っているたばこの煙を吸うことです。
- 副流煙（たばこの先から立ち上がる煙）には、より多くの発がん性物質が含まれています。

女性のリスク

不妊、流産・早産、周産期死亡、胎盤が剥がれ落ちる、閉経年齢の早期化 など

男性のリスク

不妊、ED（勃起不全）など

胎児・新生児のリスク

乳幼児突然死症候群、低出生体重児、注意欠陥・多動性障害（ADHD） など

あなたの健康 生活習慣（飲酒）

お酒を飲みすぎると、肝臓がん、食道がんなど、複数のがんになる可能性が高まります

- 1日当たりのアルコール摂取量の目安
女性の場合：20g未満／男性の場合：40g未満

妊娠中は禁酒しましょう

- アルコールは胎盤を通過するため、胎児にも影響し、胎児性アルコール症候群の原因になります。
- こどもを望む場合にはアルコールは控え、妊娠中は禁酒しましょう。

<胎児性アルコール症候群>

妊娠中の飲酒が原因で、胎児に様々な症状が現れる病気。出生時の奇形、低体重、脳障害、出生後の発達障害、成人後の依存症リスク増大などに影響する。



あなたの健康 女性のからだ編

かかりつけ婦人科医を持ちましょう

- 婦人科医は、生涯にわたって適切なケアを提供してくれるパートナーです。
- 妊娠・出産に関することだけでなく、月経、がん検診、ワクチンに関することなど、様々な相談ができます。

あなたの健康 女性のからだ編

☑ 月経で気になることは婦人科医に相談を

思春期の後半になるにつれ、排卵と月経が一定のリズムを持つようになりますが、月経時には、心身の不調を伴うこともあります。

国立成育医療センター「プレコンノート」

月経痛は？

- ：あっても軽い腹痛
- ×：日常生活に支障をきたす痛み、薬が効かない

月経の間隔は？

- ：25～38日おき
- ×：24日以下、39日以上

月経の持続日数は？

- ：3～7日間
- ×：1～2日、8日以上

出血量は？

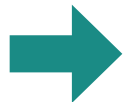
- ：20～140ml
- ×：ナプキンを1～2時間で交換する、2.5cm以上の血の塊が出る

月経前の体調は？

- ：イライラやだるさがあっても我慢できる
- ×：感情がコントロールできない

月経時以外は？

- ：特に問題なく過ごせている
- ×：月経時以外でも出血や腹痛がある、貧血がある



**1つでも×があれば、婦人科受診をおすすめします。
かかりつけ婦人科医に相談しましょう。**



あなたの健康 女性のからだ編

月経困難症とは

月経時の腹痛や腰痛により日常生活に支障をきたす状態です。
思春期の女性の8～9割が経験していると言われています。

対応方法

- 鎮痛剤を早めに飲む。
- 下腹部や腰をあたためる。
- 婦人科に相談して薬で月経をコントロールする。

月経困難症の背景には、子宮内膜症など、不妊症の原因となりえる病気の可能性もあります。我慢せずに、婦人科医へ相談しましょう。

あなたの健康 女性のからだ編

子宮内膜症とは

- 子宮内膜またはそれに似た組織が、何らかの原因で子宮の内側以外の場所で発生し発育する疾患です。
- 20～40歳代の女性がかかりやすく、強い月経痛、腰痛や下腹痛、排便痛、性交痛などの症状が起こります。
- 子宮内膜症は不妊の原因になることもありますので、症状がある場合には婦人科を受診しましょう。



あなたの健康 女性のからだ編

子宮頸がんは予防と早期発見が大切です

- 子宮頸がんは、20代からかかる可能性のあるがんで、ヒトパピローマウイルス (HPV)により発症します。
- HPVは、性的接触のある女性であれば50%以上が生涯で一度は感染するとされている一般的なウイルスで、子宮頸がんをはじめ、肛門がん、膣がんなどのがんや、尖圭コンジローマ等の病気の発生に関わっています。
- 早期はほとんど自覚症状がなく、がんが進行するにつれて、異常なおりもの、不正出血、性行為時の出血、下腹痛などの症状が現れます。

子宮頸がんの予防策はHPVワクチン接種と定期的な子宮頸がん検診です

- 子宮頸がん検診は20歳から受診できます。(自治体の補助あり)
- HPVワクチンの接種※は、保護者と相談して決めましょう。
- ※ 小学校6年生から高校1年生の女子は、無料でHPVワクチンを接種できます



あなたの健康 男性のからだ編

男性器のこと、性的欲求（性欲）のこと、
射精のこと、セルフプレジャーのことなど、
不安や心配があれば、泌尿器科医に相談しま
しょう。



あなたの健康 男性のからだ編

不妊症は、女性だけでなく男性にも関係します

主な男性不妊症

- 精巣で精子をつくる機能が低下している「**造精機能障害**」
- 性交時に勃起や射精がうまくできないことによる「**性機能障害**」

不適切なセルフプレジャーは、将来、腔内射精障害など不妊症の原因となる可能性があります



あなたの健康 男性のからだ編

造精機能障害とは

- 精液に含まれる精子の濃度や運動率の低下など、精子の機能が弱まっている状態です。
- 肥満や喫煙、睡眠不足やストレスなどがあると、精子の数が減ったり、運動率が下がったり、精液の状態に影響する可能性があります。
- 精子は熱に弱いことが分かっているので、温めすぎは禁物です。

(わずかな温度の上昇も精子の数に影響を及ぼすことがあります)

精液の状態に良くない影響を及ぼす可能性があること

肥満

喫煙

運動
不足

睡眠
不足

ストレス

ぴったり
した下着

長風呂



あなたの健康 男性のからだ編

性機能障害とは

- 性交時に射精ができない状態を言います。
- 不安や緊張過多、ストレス、人間関係等の心理的な問題が要因と言われています。
- 不適切なセルフプレジャーは、将来、腔内射精障害など不妊の原因になることもあるので、方法を見直しましょう。

腹ばいで床や布団に
陰茎（ペニス）を強く
こすりつける

硬いものに強くこすりつ
けたり、陰茎（ペニス）
への刺激が強すぎる

過激なAVなどで、
現実と非現実の区別
がつかない



あなたの健康 男性のからだ編

射精と健全につきあおう

- 射精は10～18歳ごろから起こり、年齢とともに衰えます。
- 自分の意志でコントロールできるが、寝ている間に出ることもあります（夢精）。
- 射精は、毎日あっても、全くななくても、ほとんどの場合問題ありません。
- 無理に行わなくても、射精されなかった精子は体内に吸収されるので、古い精子が射精されることはないと言われています。
- セルフプレジャーが、健康や発達に悪影響を及ぼすこともありません。

男性器のこと、性的欲求（性欲）、射精、セルフプレジャーのことなど不安や心配があれば、泌尿器科に相談しましょう。

本日のまとめ

- ☒ 生活習慣を見直す
- ☒ 女性のからだの健康管理について理解する
- ☒ 男性のからだの健康管理について理解する

将来子どもをもつかどうかに限らず、
健康を保つことは人生の選択肢を増やすことにつながります。
できることから1つずつ始めてみましょう。

以下は、資料編となっています。

**授業をより深めるための参考データや資料
を紹介しています。各学校や生徒の状況等
に応じて、補足資料として、ご使用ください。**

妊娠の流れと胎児の状況

絶対過敏期

胎児の重要な器官（神経、心臓、消化器、手足など）が作られ、薬剤等の影響を受けやすい時期

妊娠4～7週

3月

👉 3月18日 最終月経の初日

👉 4月1日 性交・受精

4月

👉 4月15日 予定の月経

5月

あれ、月経が来ない・・・
妊娠したかも？

👉 6月1日 病院に行って妊娠確定

6月

妊娠したかも？と思っている間に、胎児にとって大事な時期が訪れます。

依存症とは？

- 人間関係のトラブルが増える、生活リズムがくずれるなどの問題が起きているにもかかわらず、「やめたくても、やめられない」状態をいいます。
- 本人の意思だけでは回復が難しいことが多く、「さまざまな人に頼る」ことが大切です。
- 一人で抱え込まず、専門医療機関や保健所などの専門職とともに回復を目指します。

様々な依存症

- アルコールや危険薬物のほかに、スマホやゲーム、買い物、ギャンブルなども依存症の要因となります。
- 市販薬を決められた量を超えてたくさん飲む「オーバードーズ」やエナジードリンクなどによるカフェイン依存も若者に多いと言われています。

妊娠前からの健康づくり

- 妊娠前からの生活習慣や病気が、妊娠、出産、赤ちゃんの健康に影響します。
- 妊娠前からの健康づくりに取り組むことが大切です。

妊娠前から気を付けたい6つのこと

感染症や薬

やせ・肥満

たばこ

アルコール・お酒

葉酸の摂取

糖尿病、高血圧、
甲状腺機能異常などの病気



自分のからだと向き合う 外性器の発達

- 思春期になると、男性も女性も、性器が大きく発達します。
- 大きさ、色、かたち、左右差などは個人差があるので、ほとんどの場合、性機能には関係しません。

個人差があると分かっているけど、外性器の発達に心配や気になることがあるときは、一人で悩み続けず、婦人科や泌尿器科に相談してください。

予期せぬ妊娠を防ぐ 避妊

腔内性交での妊娠を防止することです。

妊娠を望まないときには、予期せぬ妊娠を防ぐためにも適切な避妊方法を選択しましょう。



男性用コンドーム



低用量ピル



子宮内避妊器具（IUD）



緊急時の方法として、緊急避妊薬もあります



注意！腔外射精は適切な避妊方法ではありません！

射精前に陰茎（ペニス）からにじみ出る尿道球腺（カウパー腺）液に、精巣から尿道へ漏れ出した精子が混じっている可能性があります。

男性用コンドーム

- 男性の陰茎（ペニス）に装着し、精子が子宮内に入るのを防ぎます。
- 1個100円前後から薬局、コンビニなどで購入できます。
（1個単位ではなく、数個単位で販売されていることが多い。）
- 正しく使えば避妊効果は高いとされています。
- 勃起した時点で陰茎（ペニス）に装着することが重要です。
- 性感染症予防にはコンドームが必須です。



男性用コンドームの装着方法

1



コンドームを傷つけないよう、
端にずらして開封

2



コンドームの表裏
を確認

3



先端をつまみ、
空気を抜く

4



勃起した陰茎（ペニ
ス）の先端に乗せる

5



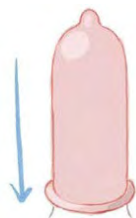
根元までおろす

6



包皮と一緒に
引き上げる

7



もう一度おろして
コンドームと包皮が一
体化するようなじませる

8



射精後は精液が
漏れ出ないように
注意して外す

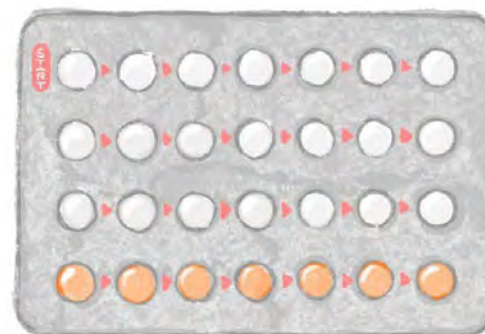
9



精液が漏れないよう
口をしぼり、
ティッシュなどに
包んで捨てる

低用量経口避妊薬（ピル）

- 女性が服用することで卵子が排卵されるのを防ぎます。
- 医師から処方してもらう必要があり、1シート（28日分）の費用は3,000円程度（自由診療の場合）です。
- 正しく服用すれば、他の避妊法に比べて高い避妊効果があります。（毎日決まった時間に飲むことがポイントです。）
- 月経が軽くなったり、月経日をコントロールすることができます。



緊急避妊薬（アフターピル）

- 避妊に失敗した場合（コンドームが破れた・外れた、避妊せずに膣内性交した等）などに女性が使用する、緊急的な方法です。
- 性交のあと72時間以内に使用すると、8割以上の確率で妊娠を防ぐことができます。
- 早く服用するほど効果が高いとされています。
- 排卵を遅らせて受精卵が作られにくくなります。
- あくまで緊急的な方法であり、繰り返し使用する方法ではありません。
- 医師から処方してもらう必要があり、費用は6,000円～20,000円程度です。



現在、日本で使われている主な避妊方法

避妊法	入手法	特徴
男性用 コンドーム	ドラッグストアなどで 手軽に購入可能 ※女性用コンドーム 日本では入手しづらい	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 男性用コンドームは日本で最も使用されている避妊具 ➤ 勃起直後の男性器に装着し、精子が相手の体内に入らないようにする ➤ 男性主体の避妊法
低用量ピル (経口避妊薬・OC)	医師の診療を受けて、 処方箋が必要	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 世界でも多く利用されている避妊方法の1つ ➤ 毎日服用することで高い避妊効果が期待できる ➤ ピルだけでは感染症を防ぐことができない ➤ 現在避妊法としてはピルとコンドームを併用する「二重の保護」が最も安全で信頼性の高い方法だと考えられている
IUD・IUS (子宮内避妊器具)	自分で挿入ができない 医療機関で挿入・除去	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 子宮に挿入することで受精卵の着床を防ぐ方法 ➤ 効果が高く、一度挿入すれば5年間効果が持続 ➤ 出産経験のある人へすすめられることが多い（出産経験がない人は装着時に痛みが出ることがあるため） ➤ FD-1、ミレーナがある



性感染症とは

性的接触によりうつる感染症で、梅毒、淋菌感染症、性器クラミジア感染症などがあります。

性感染症を防ぐ必要性

- 感染したことに気づかない場合が多い。
- 気づかないうちに、他人にうつす危険がある。
- 知らないうちに妊娠しにくいからだになっていることがある。
- 妊娠中に感染すると、赤ちゃんに影響することがある（母子感染）。

性感染症にはどんなものがある？

増加中

梅毒
(梅毒トレポネーマ)

最多

**性器クラミジア
感染症**
(クラミジアトラコマチス)

淋菌感染症
(淋菌)

**性器ヘルペスウイルス
感染症**
(単純ヘルペスウイルス)

尖圭コンジローマ
(ヒトパピローマウイルス)

HIV/エイズ
(HIVウイルス)

() 内は病原体名

その他性的接触で感染する可能性のある感染症

毛ジラミ、膣トリコモナス、性器カンジタ、肝炎（A型・B型・C型） など

性感染症のサイン

性感染症の代表的な症状

- 性器やそのまわりがはれる・水ぶくれができる。
- 性器やそのまわりがとてもかゆい・痛い。
- 排尿時に痛い。
- 尿に血や膿が混じる。
- おりものの色がいつもと違う、におう、急に増える。

性感染症は、症状がほとんど出ない場合もあります。

気になるとき、心配なことがあったときには、婦人科、泌尿器科、皮膚科、性病科を受診しましょう。

性感染症の検査

- 検査は、婦人科、泌尿器科、皮膚科、性病科を持つ医療機関で受けられます（有料）。
- 検査項目によっては、京都府内の保健所で、匿名で検査を受けられます（無料）。

◆ 保健所で検査ができる項目

HIV、梅毒トレポネーマ、クラミジア（クラミジアトラコマチス）、B型肝炎ウイルス、C型肝炎ウイルス など

◆ 受診方法

事前に電話で予約

京都府内保健所は、右記QRコードから確認できます。



性感染症一覧

	性感染症	病原体	感染経路	症状	治療法	予防法 ※完全に予防は不可
1	HIV/AIDS (エイズ)	ヒト免疫不全ウイルス (HIVウイルス、HIV)	性行為感染、血液感染、母子感染	感染後、2～4週間後に風邪やインフルのような症状が発症し、自然におさまる。数年後、体力や抵抗力の低下により様々な病気を発症	専門内科医で 飲み薬を処方 ※感染から4週間以内に検査を受けた場合、感染していても陰性となる可能性がある	性行為の際にコンドームを装着 PrEP（あらかじめ内服）による予防も可能
2	 梅毒	梅毒トレポネーマ	性行為感染、血液感染	感染後、1か月後に性器・口・肛門などにできもの、しこり、ただれなどができる。痛みやかゆみはなし。 3か月後に手のひらや足の裏をはじめ全身にじんましんのような赤い発疹が出る。	専門内科医で 飲み薬・注射剤を処方	性行為の際にコンドームを装着
3	性器クラミジア 感染症	クラミジアトラコマチス	性行為感染、血液感染	症状ほとんどなし 女性…おりものの増加・黄色くなる、腹痛 男性…尿道のかゆみ、軽い痛み、膿	専門内科医で 飲み薬を処方	性行為の際にコンドームを装着
4	淋菌感染症	淋菌	性行為感染、血液感染、母子感染	女性…症状ほとんどなし。おりものや尿から膿、卵管炎 男性…尿道のかゆみ・熱感、強い痛み、膿	点滴治療 or 飲み薬を処方	性行為の際にコンドームを装着
5	性器ヘルペス ウイルス感染症	単純ヘルペスウイルス	性行為感染、血液感染、母子感染	性器に水膨れができ、痛みがある。 一度かかり、体調が悪くなると症状が出る ことがある	軽症であれば飲み薬、重症なら点滴	性行為の際にコンドームを装着
6	尖圭コンジローマ	ヒトパピローマウイルス	性行為感染、血液感染、母子感染	性器に鶏のとさかのようなイボが発生。 痛みやかゆみなし	患部に塗る治療法。 塗れない場合には、レーザーや電気メス等で切り取りが必要。	HPVワクチン

参考：厚生労働科学研究費補助金エイズ対策政策研究事業「HIVや梅毒をはじめとする 性感染症のすべてが簡単にわかる本」

出産にあたり多くの支援があります

妊娠届出書の提出

住民登録している市町村のこども家庭センターや保健センターで、母子健康手帳を受け取ります。

妊婦健康診査の受診

安心・安全に出産を迎えられるよう、
出産までに14回程度、妊婦健診を受診するよう
法律で決められています。（健診費用の補助があります）



京都版母子健康手帳
（親子健康手帳）

そのほか、市町村の保健師・助産師によるプレママ訪問やプレパパママ教室、出産後の新生児訪問や産後のケアなど、妊婦さんが安心して出産を迎えられるよう多くの支援があります。

妊娠・出産・育児は一人で抱え込まず相談を

- 妊娠・出産・子育ては、家族・社会で支え合うことが大切です。
- 独身、パートナーシップ、ひとり親家庭など家族の在り方は多様です。
- 困ったときには一人で抱え込まず、信頼できる周囲の人に相談しましょう。
- 市町村のこども家庭センターや保健センターも力になってくれます。

