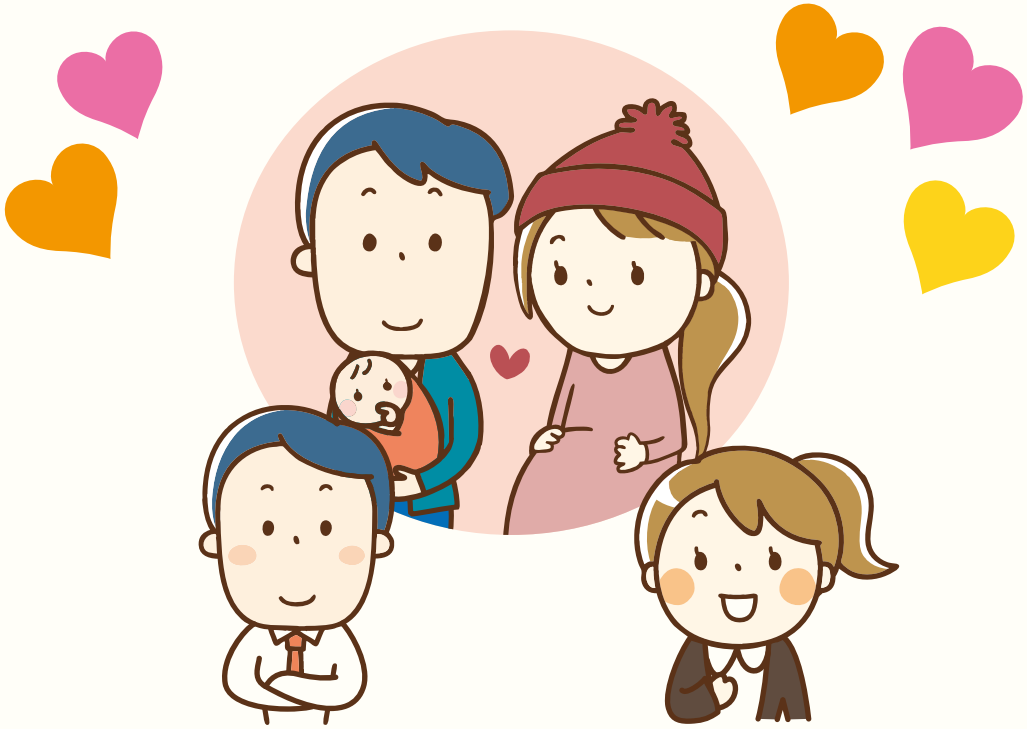
今伝えたい！！
将来のあなたへ

～安心・安全な妊娠・出産マイライフプランのために～



奈良県

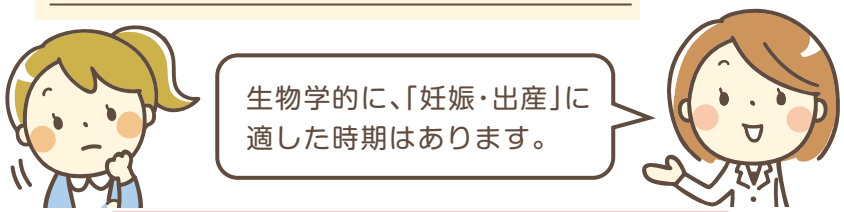
発行
奈良県医療政策部保健予防課
平成 27 年 3 月

「もし、妊娠・出産には適齢期があることを知っていたら・・・」
「もし、予防できる病気の知識があったら・・・」
「もし、相談できるところを知っていたら・・・」

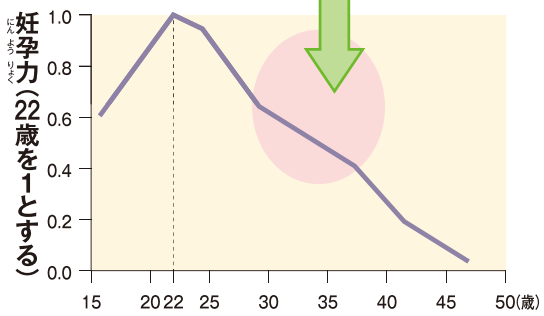
そんな「もし・・・」が将来、あなたの後悔にならないでほしい。
そんな思いを込めて、
「今伝えたい！！将来のあなたへ」を作成しました。
自分の将来を考えるのに「早すぎ」はありません。
充実した人生を送るために、正しい知識を身につけ、
あなたらしいライフプランを考えてみましょう。

この冊子は、あなたのライフプランを考えるうえで、
今から知っておいてほしい内容をまとめました。
この冊子があなたの輝かしい将来へつながることを願って。

「妊娠・出産」には適齢期ってホントにあるの？

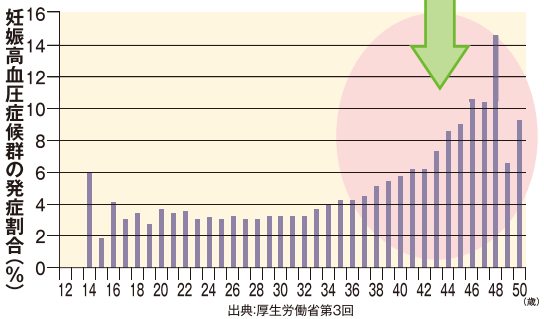


年齢が高くなると、妊娠・出産する能力（妊孕力）が低下します。



出典:「妊娠と不妊について」厚生労働省動画チャンネル（2014）より作成

年齢が高くなると、妊娠中の体のリスクが高まります。



出典:厚生労働省第3回
「不妊に悩む方への特定治療支援事業等のあり方に関する検討会」資料2より

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、家庭をもったり、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よく考えておく必要があります。
（医学的に以下のようなことが分かっています。）

○男性も加齢とともに妊娠率が低下します。

○女性はとくに妊娠や出産に適した年齢があります。卵子は出生後は新たに作られません。そのため自然に妊娠する力は30歳代から下がり始めます。「いつでも子どもは持てる」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わかっています。

女性の年齢	30歳	35歳	40歳	45歳
不妊治療における分娩率	19.9%	16.3%	7.7%	0.6%

不妊症とは？

不妊症とは「避妊していないのに2年以上妊娠に至らない状態」をいいます。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。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おこります。例えば、精巣で精子を作ることができない場合や、排卵がうまくいかない場合などの原因があります。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。

「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」
平成24年厚生労働科学研究費補助金「母子保健事業の効果的実施のための妊婦健診、乳幼児健診データの利活用に関する研究」参照

月経（生理）に関するギモン

Q.月経が不規則です（周期が24日以下、39日以上）

A. 月経はストレスや環境の変化などで不規則になる場合があります。月経の正常周期（月経の初日から次の月経の前日まで）は、25日から38日程度ですので、この範囲内ならば心配ありませんが、あまり早くなったり遅れることが続くような場合は婦人科で相談しましょう。

Q.生理痛がひどく寝込むことがあります

A. 腰や下腹部を温める、骨盤の血流を良くするためにストレッチをする、鎮痛剤を服用する、などの対応法があります。痛みがひどかったり経血量が多い場合は婦人科に相談しましょう。症状緩和の治療をしたり、病気が隠れていないか調べることができます。

Q.月経前にイライラしたり便通が悪くなります

A. 月経前は、卵巣から出る黄体ホルモンの量が増えるので、からだやこころの変化がみられることがありますが、月経が始まると1～2日で急速に改善します。とても辛くて学校や仕事を休むようなときは、婦人科で相談しましょう。

男性の性器に関するギモン

Q. 性器が小さいかもしれない

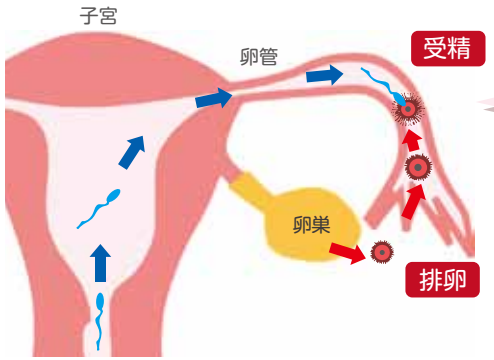
A. 陰茎（ペニス）が伸張時、恥骨から6cm、精巣（睾丸）の直径が2.4cmはひとつの目安になります。個人差がありますが、排尿や女性との性交に支障がある場合は泌尿器科で相談しましょう。

Q.包茎かもしれない

A. 手で包皮をむいても亀頭が完全に露出しない場合は真性包茎ですので泌尿器科を受診しましょう。一方、手でむくと亀頭が顔を出す場合は仮性包茎です。多くは治療は必要ありません。勃起の時に亀頭が締め付けられるなど気になることがあれば泌尿器科に相談しましょう。

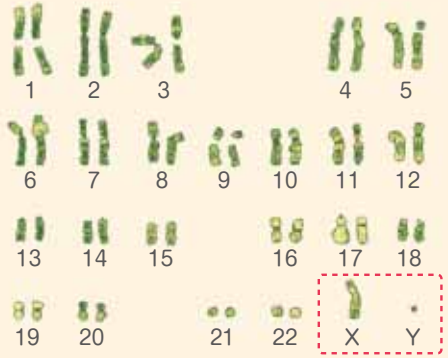
生命の誕生

ひとの一生は精子と卵子が結合する「受精」から始まります。
成人男性は体内で常に大量の精子を作っています。精子の大きさは、全長 0.06mm でとても肉眼では見えません。精液が一回に出る量は、数 ml ですが、この中に数億の精子が含まれています。一方、女性は成人では栄養のある成熟した大きな卵子を平均毎月１度の割合で排卵します。卵子の大きさは、約 0.1mm で精子よりずっと大きいです。性交の結果、男性が女性の膣内に射精すると、活発な精子は子宮の中に入りこみ、その一部は卵管にまで入っていきます。そして１つの精子だけが受精することができるのです。数億分の１の確率ということになります。



排卵すると、卵子は卵管に取り込まれ、卵管の中で精子と出会い受精します。精子と卵子が受精したときは１つの細胞ですが、これが 2 個、4 個、8 個というようにどんどん分割しながら移動します。そして分割を始めたごく初期の時期に、受精卵は子宮内に「着床」します。この過程に約１週間を要します。

染色体



ひとの染色体は、常染色体22対と性染色体１対からできています。卵子の性染色体はすべてＸのみですが、精子はＸかＹの染色体をもっています。

【卵子Ｘ　精子Ｙ】なら
【男子 XY】

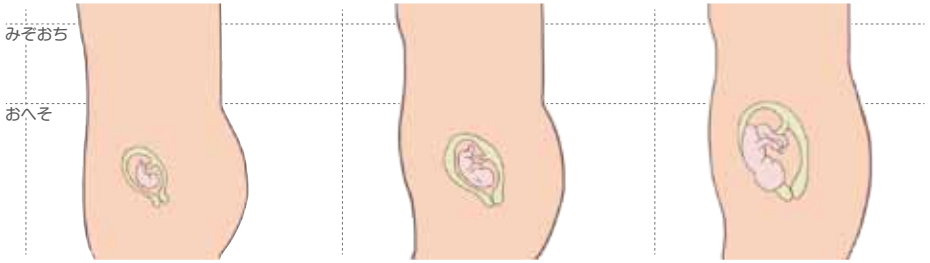
【卵子Ｘ　精子Ｘ】なら
【女子 XX】

妊娠期間中の胎児の発育

妊娠２ヶ月
耳･目･口ができ､心臓や肝臓など主要臓器のもとが完成します。

妊娠３ヶ月
人間らしい形になり、性の区別ができるようになります。

妊娠４ヶ月
羊水中で手足を動かし始めます｡光にも反応します。



妊娠５ヶ月
髪や爪が生え始め､運動(胎動)が活発になります。聴覚の発達が始まります。

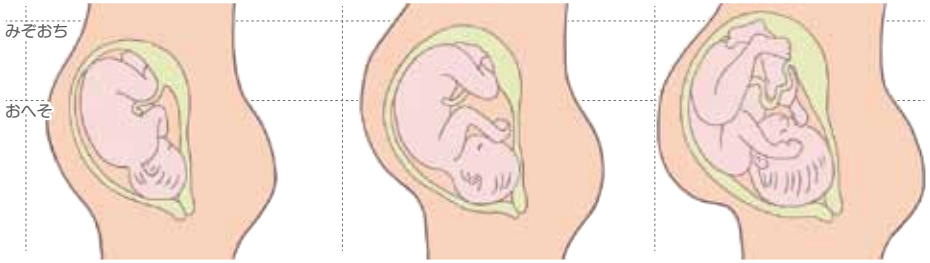
妊娠６ヶ月
眉毛やまつげが生え始め、味覚の発達が始まります。

妊娠７ヶ月
脳がどんどん発達する時期です。

妊娠８ヶ月
頭に毛が生え始め､羊水中で手足を活発に動かします。

妊娠９ヶ月
皮下脂肪が増加し、体重は2000gに達します。

妊娠10ヶ月
体重は3000g前後になり、いつ生まれても大丈夫。



出産の立ち会い現場より

助産師さんから若いあなたへ

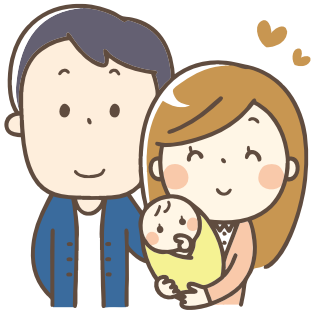
その瞬間、水を打ったような静けさと
固唾をのむ緊張感があなたを包み込みました。
そうです。
今、あなたは子宮というあなただけの場所から
「この世」に生まれきたところです。
そして、みんな待っているのです。
生きている証を…
あなたは大きく息を吸い込み、次の瞬間息を吐くと同時に
「うぶごえ」をあげました。
たった数秒かもしれないけどとても長く感じる数秒。

「ないた･･･」という言葉が聞こえ
ただ、産声を上げただけのあなたはその場、
そこにいる人々すべてをあたたかい空気で包み込んだのです。

羊水でぬれたあなたのからだを柔らかい真っ白な綿でそっと、
そっと拭きました。
「どうぞ、幸多き人生でありますように」想いを込めて。

陣痛という痛み、帝王切開という手術に身を置く事を
自ら望んだ母すら触れていないあなたのからだに
最初に触れることを生業としている者からの心からの祈りです。

出産の時は、「この痛みはおなかの赤ちゃんが私たちに会いたいと思ってくれている痛みだ」「今、おなかの赤ちゃんががんばって出てこようとしているんだ」と痛みではなくおなかの赤ちゃんに気持ちを集中させました。そのおかげかわかりませんが、いきみ方など沢山褒めてもらったのでこれからの育児にも自信を持ってどーんと挑める気がします。立ち合いに消極的だった夫の感動している顔も初めて見て、忘れられない出産になりました。



私は初産婦。そもそも2年前の今頃は、「私は一生独身で、一人で生きていくんや」とまで思っていました。それが今の夫に会え、また30歳を過ぎたらすぐに妊娠するのは難しいと思っていたのに、結婚を控え同居をスタートしたその週にどうやらこの子を授かったようです。ものすごくうれしかったのを覚えています。

赤ちゃんを産み育てることができない時は（避妊）

避妊の目的は？

望まない妊娠を避けることです。

避妊の種類や方法は？

1 男性コンドーム法

日本で最も知られている方法で天然ゴム製やポリウレタン製の
ゴムサックでペニスを覆い、精子を子宮内に入れないことで妊娠を防ぎます。
性感染症（STD）も予防します。

使用上の注意

- 射精直前だけではなく性交の最初から、ペニスの根本まで装着します
- コンドームを爪などで傷つけないように注意！
- 射精後は速やかにはずして処理します

2 低用量経口避妊薬（ピル）

卵胞ホルモン、黄体ホルモンというホルモン剤を服用して
排卵を抑制または受精卵の着床を防ぎ、避妊します。

使用上の注意

- 産婦人科医の診察と薬の処方が必要です
- 21錠タイプと28錠タイプがあります
- 飲み忘れを防ぐために、決まった時刻に薬を飲むことが重要です

3 基礎体温法

毎朝体温を測って排卵期を知り、性交しないかコンドーム法等で避妊する
方法です。10代の女性は体温も不安定なので基礎体温法のみでは使えません。
必ず他の避妊法を併用することが必要です。

4 IUD（子宮内避妊具）　IUS（子宮内避妊システム）

子宮の中にリングを挿入し受精卵の着床を防ぐ方法です。
産婦人科医の診察とリング挿入が必要です。産後は2～3ヶ月経過してから
挿入可能ですが、妊娠経験のない人には用具の挿入が難しく挿入できません。

100％確実な避妊法はありません。
自分たちに合う的確な避妊法を選択することが重要です。
膣外射精法（性交中絶）は避妊法ではありません。

性感染症（STD）

Q.どのような病気？

A.性交によって感染する病気です。
クラミジアや淋菌による感染症、
梅毒、HIV感染症（エイズ）等があります。

Q.なぜ気をつけなくてはいけないの？

A.次のような理由です。

- 性感染症にかかると、性器の粘膜が痛み、他の感染症にも感染しやすく、治療が不完全だと再発や慢性化することがあります。
- 症状がなくても進行し、パートナーにうつす可能性もあります。
- 男女とも不妊症の原因になります。
- 出産時等に子どもにうつす危険性があります。

まずは予防（適切なコンドームの使用等）！！
そして早期発見（検査を受ける）、早期治療が大切です。

肥満とやせ

まずは、自分の標準体重とBMIを計算してみよう

標準体重（kg）＝（身長　　m）×（身長　　m）×22

BMI＝（体重　　kg）÷（身長　　m）÷（身長　　m）

BMI	18.5未満	18.5以上25未満	25以上
体格	やせ	ふつう	肥満

例えば、身長 157cm(1.57m)、体重 50kg ならば、

50÷1.57÷1.57＝20.3

BMI は 20.3 となり、適正な体重といえます

肥満について

肥満だけでは病気ではありませんが、多くの生活習慣病の原因となります。肥満と心血管疾患（心筋梗塞や脳卒中など）や2型糖尿病などとの関連はよく知られていますが、腰痛や関節痛の原因となったり、がんと関連するという報告もあります。適正体重を維持するよう、生活習慣（食事、運動、行動）を見直してみましょう。

やせについて ～そのダイエット、大丈夫？～

食事を減らすだけのダイエットでは、脂肪とともに筋肉も減ってしまい、かえってやせにくい身体になります。
また、食事による栄養素の摂取不足が続くと、手足が冷たくなり、お肌がかさかさになる上に、次のような症状が起こることがあります。

1 貧血・骨粗しょう症

思春期には、身長が伸び筋肉や血液量が増えるので多くの鉄やカルシウムが必要になります。鉄は血液産生に、カルシウムは骨の形成に重要な役割を果たしています。女性では、月経が始まると鉄欠乏性貧血になりやすいので特に注意が必要です。貧血になると、集中力や注意力が低下し、疲れやすくなります。また、思春期にカルシウムが不足すると将来骨粗しょう症となりやすく、骨折しやすい身体になってしまうことがあります。

2 免疫力の低下

身体の中の栄養素が不足する状態が続くと、免疫力が落ちて感染症にかかりやすくなったり、病気が治りにくくなったりします。

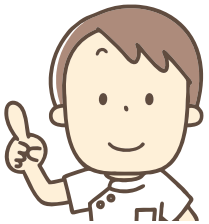
3 無月経・不妊・低出生体重児

思春期に必要な栄養素が不足することで無月経になり、妊娠しにくい体になることがあります。また、妊娠前にやせていた人から生まれた赤ちゃんは、低出生体重（2500g以下）になりやすく、これらの赤ちゃんは成長すると生活習慣病のリスクが高くなることがわかっています。

4 こころの問題

過剰なやせ願望のために極端なダイエットを行うことで過食症や拒食症になってしまうことがあります。

スポーツと健康



スポーツを頑張っている学生さんへ

毎日練習を頑張る学生さんが多いですが、練習の効果を最大限に発揮するためには、身体への負荷は山と谷を作らないと、頑張りっぱなしで故障してしまうケースを多く見かけます。「自分の身体と対話する」とよく言いますが、痛みは身体が発する信号です。練習を続けられない痛みがあるときには、我慢してむりやり練習を続けないようにしましょう。必ず整形外科医の診察を受けるべきです。練習と合わせて、ストレッチングなど身体のセルフケアを怠らないようにしましょう。また体重を減らそうと食事の量を減らすのもよくありません。成長期には、練習と身体の成長、両方のために非常に多くの栄養を必要とします。特に女性は「女性アスリートの三主徴」という考え方が最近注目されていますので、ぜひ参考にしてください。

あまり体を動かしていない学生さんへ

定期的にスポーツで体を動かすのが健康にとって良いのは言うまでもありませんが、受験勉強等でどうしても忙しければ、無理にスポーツをしなくてもいいと思います。NEAT（Non-Exercise Activity Thermogenesis＝非運動性活動熱産生）という言葉をぜひ覚えてください。人間が１日のうちに消費するエネルギーは、運動によるものよりも、むしろ日常生活活動の中で消費するカロリーの方が多いのです。例えばエレベーターやエスカレーターの代わりに階段を使ったり、歩いて通学したり、便利なものに頼るのではなく少し不便な生活を意識して、日常生活の中で体を積極的に動かすようにするだけでも随分違うのです。

すべての学生さんへ

皆さんは生活リズムと聞いて何を思い浮かべるでしょうか？**「早寝早起き朝ごはん」、「しっかり寝て、しっかり食べる」、「三食きちんと食べる」、「適度な運動」**などという言葉を家庭でも学校でもよく耳にしたことがあると思いますが、これらの言葉には生体の恒常性を保つための非常に重要な因子が含まれています。生体の恒常性というのは、身体の内部や外部環境の変化などに対して一定の状態を保つということで、身体の働きを調節する「自律神経系」、ホルモン分泌を司る「内分泌系」、そして外部から侵入する異物から身体を守る「免疫系」によって維持されています。
スポーツを楽しむためにも生活リズムを整えて、健康を維持することがまず重要なのです。

女性アスリートの三主徴

女性アスリートの健康管理上の問題点として次のようなものがあります。

❶ low energy availability（利用可能エネルギー不足）：

運動によるエネルギー消費量に対して食事などによるエネルギー摂取量が不足した状態をさし、この状態が続くと身体の諸機能に影響を及ぼすと考えられます。

❷ 運動性無月経：

①の結果あるいはストレス等により月経が停止する状態です。
もし、３か月以上月経がない場合や15歳でも初経発来しない場合（遅発月経）は、産婦人科を受診することをおすすめします。

❸ 骨粗しょう症：

骨粗しょう症とは骨量が減少し、かつ骨組織の微細構造が変化し、骨がもろくなり骨折しやすくなった状態をいいます。卵巣から分泌されるエストロゲンという女性ホルモンは骨代謝にも関係しているため、若い女性であっても無月経になることで骨量が減少し、疲労骨折（運動の繰り返しの力学的外力で、骨の疲労現象から骨強度が減少したところに、正常な力学的負荷で骨折が生じること）が発症する危険性が高まります。

正しい知識、的確なサポートにより、適切な健康管理を行いましょう。
詳しくは「国立スポーツ科学センター」のホームページへ。
http://www.jpnsport.go.jp/jiss/tabid/1096/Default.aspx

たばこの害と禁煙

たばこってそんなに問題なの？

たばこの煙はニコチン、タール、一酸化炭素をはじめとして4000種類以上の化学物質を含み、そのうち人体に有害なものは250種類以上、発がん物質も50種類以上含みます。肺がんだけでなく全身のがん、脳卒中や心筋梗塞などさまざまな病気を引き起こします。また酸素の運搬が妨げられ、脳の働きも低下します。

受動喫煙の深刻な害。吸わない人にも大問題です

ほんのわずかな受動喫煙も有害です。しかもたばこの煙は屋外でも17メートル以上先まで広がることがわかっています。受動喫煙を防止した地域では疾患が減少するなど、受動喫煙を防ぐことの重要性はますますはっきりしてきました。その結果、健康増進法（成立2002年7月、実施2003年5月）や通達（2010年2月）によって、大学においてもきちんとした受動喫煙対策で、たばこを吸わない人の健康を守ることが求められています。

たばこは女性の敵。子供にも悪影響大

女性のたばこは、お肌が荒れたり月経不順の原因になるだけではありません。流産や死産、低体重児出産、前置胎盤や胎盤早期剥離、さらに乳幼児突然死などさまざまな悪影響が報告されています。育児中の親の喫煙も子どもの滲出性中耳炎や喘息様気管支炎の原因となり、救急受診回数が増加するといわれています。妊娠中や授乳中はニコチン切れ症状を軽減する薬が使用しづらいですので、妊娠する前に禁煙しておかねばなりません。

たばこは美しさの敵！

たばこに含まれるニコチンで血行が悪くなり、顔色がくすみます。またビタミンCが破壊されて肌荒れやしみが増えます。

なぜたばこがやめにくい？

喫煙者の脳がニコチンに支配されているから。たばこのニコチンは麻薬やアルコールと同じように依存症を引き起こします。たばこに含まれるニコチンによって脳細胞表面のレセプターに異常が起きます。そうなるとニコチンが切れると正常な脳細胞の働きができなくなり、いらつきや眠気、気分の落ち込みなどが出現するため、またたばこを吸ってしまうことの繰り返しになります。とくに22歳までの喫煙はニコチン依存を生じやすく、絶対にたばこに手を出してはいけません。なお現在はニコチン切れ症状を軽減する薬が発売されていて、禁煙しやすくなっています。

How to 禁煙

上手に使おう禁煙補助薬

チャンピックス（飲み薬）

医師を受診して処方してもらう必要があります。脳内のニコチンレセプターに働いてニコチン切れを軽減したりたばこをおいしいと感じられなくします。

ニコチンパッチ（貼り薬）

皮膚に貼って使用し、ニコチン切れを軽減します。大中小の３サイズがあり、中と小のサイズは薬局で購入できます。大のサイズの入手には医師を受診して処方してもらうほか必要があります。

ニコチンガム

ニコチン入りのガムをかむことでニコチン切れを紛らわせます。薬局で購入します。

「Let’s Challenge 大学禁煙 」 大学禁煙化プロジェクト
（責任者　高橋裕子　奈良女子大学保健管理センター教授）より改編

アルコールと薬物

お酒を飲むとどうなるの？

お酒に含まれているアルコールは**脳のはたらきを低下**させるため、注意力や判断力が低くなります。未成年の時から飲酒を始めると、大人になって飲酒するよりも脳をはじめとする**さまざまな器官に障害**が起こりやすくなります。また、アルコールなしではいられなくなるアルコール依存症になりやすくなります。

女性は体格やホルモン分泌の影響から、男性よりもアルコールの悪影響を受けやすいことがわかっています。**特に、妊娠・授乳中にお酒を飲むと、お母さんのからだを通して赤ちゃんがアルコールを摂取することになり、悪影響**を与えます。

一度に大量のお酒を飲む「一気飲み」は、意識がなくなり呼吸が止まって死亡することもあるので、絶対にしてはいけません。

危険ドラッグや違法薬物を使うとどうなるの？

薬物乱用は、脳に影響を与えます。人間は、脳の回路によって行動や感情などが支配されていますが、薬物乱用は、この脳の回路を壊してしまいます。これにより、**呼吸停止、幻覚、意識障害**などを引き起こします。また、これらの薬物を使うことにより、何度でも繰り返し使いたくなる「依存症」**（「やめたくてもやめれない」）**状態に陥ってしまいます。

高校卒業予定者のみなさんへ　薬物について誤解していませんか？　厚生労働省・文部科学省参照

県内相談窓口

		電話番号	相談日時
県保健所	奈良県郡山保健所 母子・健康推進係	0743-51-0196	月～金曜日 （祝日・年末年始除く） 8時30分～17時15分
	奈良県中和保健所 母子・保健対策係	0744-48-3035	
	奈良県吉野保健所 母子・健康推進係	0747-64-8134	
奈良県妊娠なんでも110番		0742-26-3110	火・金　16時～20時 土・日　13時～20時 （祝日・年末年始除く）
奈良県産婦人科医会		080-8323-1450	毎日　9時～24時
奈良県助産師会		0743-52-0383	月・水・土 10時～16時 （祝日・年末年始除く）
市町村保健センター		お住まいの市町村保健センターで相談できます	

作成協力者：思春期・青年期対策検討会委員

小林 浩　（奈良県立医科大学　産婦人科学教授）
赤崎 正佳（奈良県産婦人科医会会長）
高橋 裕子（奈良女子大学　大学院教授）
笠次 良爾（奈良教育大学　保健体育講座教授）
宮田 英子（奈良県助産師会会長）
西川 佐稲子（NPO法人なら思春期研究会代表）
岩橋 明子（帝塚山大学　食物栄養学科講師）
沼田 守弘（奈良県教育委員会事務局　保健体育課長）

編集

根津 智子（奈良県医療政策部　保健予防課参事）