

### 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。

## もしもの時は、緊急避妊法…

性犯罪被害に遭ったときや避妊に失敗した時などに、内服薬で緊急的に避妊する方法です。

#### ★ポイント

•性交から内服まで、**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、事前に産婦人科に連絡しましょう。
- 健康保険は適応されません(犯罪被害の場合、警察に届けることで公費負担の制度を利用することができます。)



## 人工妊娠中絶とは

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することです。

実施が認められるのは、

- 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著しく害する恐れがあるもの
- ②暴行もしくは脅迫によって妊娠の場合  
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。

## 手術を受ける時期

妊娠 22 週 0 日以降の妊娠では、どのような理由があっても人工妊娠中絶は行えません。

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まれます。

22週0日以降は  
人工妊娠中絶は行えない

週	0	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か月			2か月			3か月			4か月			5か月			6か月								
	初期中絶							中期中絶																

\* 最終月経の開始日を妊娠 0 週 0 日とし、4 週間後の同じ曜日を妊娠 4 週 0 日、12 週間後の同じ曜日を妊娠 12 週 0 日と数えます。

## 性感染症(STD)に関するQ & A

### 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、性器ヘルペス、尖圭コンジローマ、膣トリコモナス症や梅毒、HIV 感染症(エイズ)等があります。性交だけでなく、口を使った性行為でも粘膜や血液との接触により感染します。

### 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

### Q. 性感染症にかかったかも?? どうしよう・・・

A. 性感染症は自然には治りません。

気になるとき、症状がある時は、必ずパートナーと一緒に検査・治療を受けましょう。どちらかひとりだけが治療しても、パートナーから再び感染する可能性があります。



## 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、

$$50 \div 1.57 \div 1.57 = 20.3$$

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、がんに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)を見直してみましよう。

食べ過ぎ

食物繊維不足

運動不足

睡眠不足

塩分のとりすぎ

脂肪のとりすぎ



## 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)という言葉を知ってください。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」などという言葉が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すます重要なのです。

## 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。

### ① 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。

### ② 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。**

### ③ 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種類以上含まれます。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ため、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。そうす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うが必要があります。



#### 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



## 口腔ケアと健康

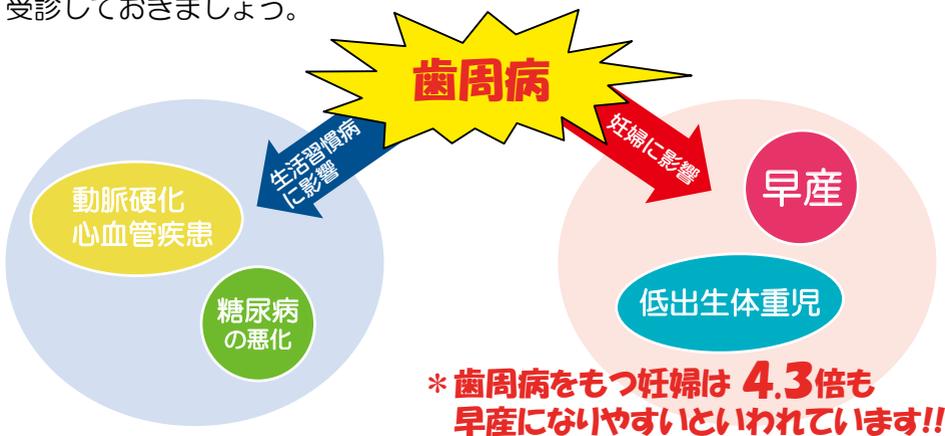
### 歯周病と早産

近年、歯周病の全身へのさまざまな影響がわかってきました。歯周病原菌から動脈硬化を誘導する物質が出て、心筋梗塞や狭心症、脳梗塞になる危険性が高まること、糖尿病の悪化につながるということが報告されています。

なかでも妊娠している女性が、歯周病になっていると、早産となったり、赤ちゃんが低体重児となる危険が高まるという報告もあります。

また、妊娠中は、ホルモンの変化や唾液の分泌低下、つわり等により、むし歯や歯周病などの歯科疾患が進行しやすい状態になります。

日頃から口腔ケアを行い、かかりつけの歯科クリニックをもち、定期的に受診しておきましょう。



出典：KhaderYS et al.2005

低出生体重児とは

出生時の体重が2500g未満の赤ちゃん。  
将来、生活習慣病の発症のリスクが高くなるといわれています。





## 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。



違法な薬物は一回だけでも乱用です! たとえ一回でも、脳は全てを記憶しています。

# NO!!

本当に友達なら、危険な薬物なんかに関わりなよ!

**ハッキリ! キッパリ! そして、すぐ逃げて!**



## 健康診断を受けましょう!!



- 健康診査は
- ☆病気の早期発見・早期治療
  - ☆病気の予防
  - ☆自己健康管理

自分自身の健康状態を知り、日常生活を見直し、病気の予防に努めることが大切です。また、症状が出る前に病気を発見することができれば、早期治療につながります。

### 子宮がん検診を受けましょう!!

子宮頸がんは、女性の命はもちろんのこと、妊娠や出産の可能性まで奪ってしまう、生活や人生に大きな影響を及ぼす病気ですが、定期的な検診によってがんになる前に発見できる病気でもあります。

＊子宮頸がんとは子宮の入り口にできるがんです。初期では無症状のことが多く、進行するにつれて不正出血などの症状が現れます。

20歳以上の女性は2年に1回検診を受けましょう。

子宮頸がんは、25歳頃から罹患率が上昇します。

検診は産婦人科やお住まいの市町村で実施していますのでお問い合わせください。

### 乳がんは自分で発見できるがん!!

乳がんは、日本人女性がかかりやすいがんのひとつです。日本では毎年4万人以上の方が新しく乳がんと診断されており、その数は年々増加しています。

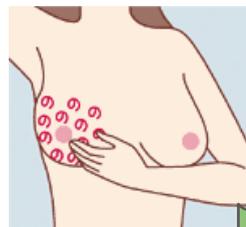
乳がんの発生には女性ホルモンが深く関わっていて、初経が早い人、閉経が遅い人、出産経験のない人、ホルモン補充療法を行った人は危険性が高くなると考えられています。

乳がんの症状としては、しこりに気づくこと以外に、皮膚のくぼみや色の変化、乳首の先から血の混じった分泌物が出ること、乳房の痛みなどがあります。

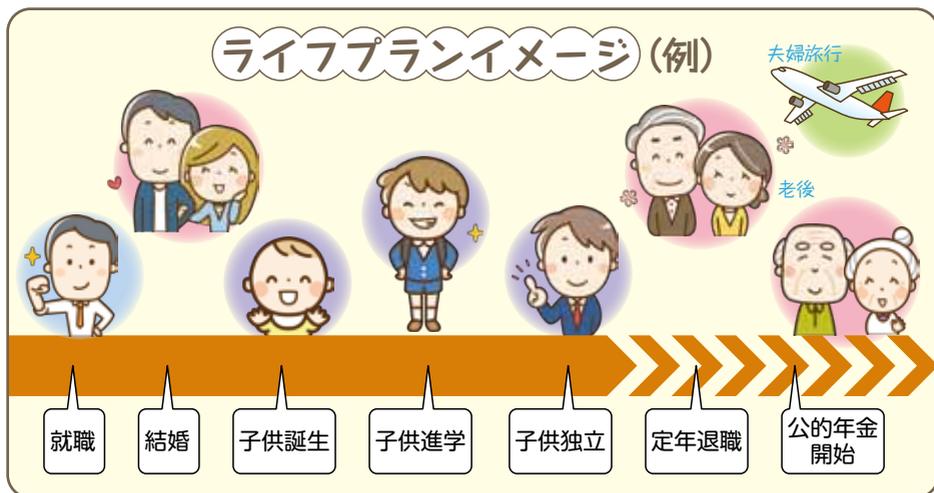
### 自己検診も乳がんの早期発見に効果的です。

自己検診のやり方は、まず鏡の前で乳房の形、色、ひきつりやくぼみの有無を観察します。次に乳房に触れてしこりを探しますが、この時につまんだり押したりするよりも、表面を指でくまなく滑らせるようにした方がよくわかります。

こうした自己検診を、できれば月一回は行ってください。乳房にできるしこり全てが、がんとは限りません。おかしいなと感じたら、一人で悩まず、速やかに乳腺(にゅうせん)専門医の診察を受けましょう。



# あなたのライフプランを考えましょう♡



上記のライフプランイメージはあくまで一例です。  
 ライフプランは人それぞれ多様であり、1つの正解があるわけではありません。  
 あなたが想定するライフイベントを書き込んであなたらしいライフプランを考えてみましょう。

<p>就職</p> <p>( )歳</p>	<p>結婚</p> <p>( )歳</p>	<p>キャリアアップ</p> <p>( )歳</p>	<p>_____</p> <p>( )歳</p>
<p>_____</p> <p>( )歳</p>	<p>第1子 妊娠・出産</p> <p>( )歳</p>	<p>第2子 妊娠・出産</p> <p>( )歳</p>	<p>_____</p> <p>( )歳</p>

[参考] 子どもを生み育てやすい 子どもが健やかに育つ奈良県づくり推進計画  
 奈良県 こどもすくすく・子育ていきいきプラン(H27.3)  
 子育て支援課ホームページ(<http://www.pref.nara.jp/dd.aspx?menuid=1648>)

## 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	

## かかりつけ医療機関

医療機関名	電話番号	休診日



