

男性にも知ってほしい

# 女性のからだサポートブック

～健やかな妊娠のために～



茨 ひより (茨城県公認Vtuber)



茨城県

<https://www.pref.ibaraki.jp/>



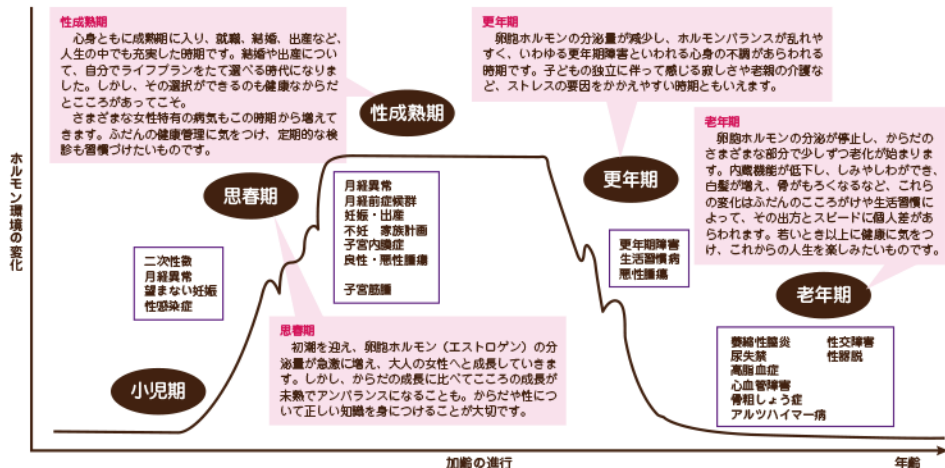
# 目次

<b>* 女性のからだところの変化</b>	
①女性のからだところの変化	1
②月経について	1
③基礎体温を測りましょう！	2
<b>* 困っていませんか？月経等のトラブルQ&amp;A</b>	3
<b>* 妊娠の成立</b>	
妊娠のしくみ	4
知っておこう！妊娠・出産時の保健・福祉制度	4
<b>* ライフプランのす・す・め</b>	
①妊娠・出産・子育てを考えたあなたのライフプラン！	5
②リプロダクティブ・ヘルス/ライツを知っていますか？	5
③みなさんへのメッセージ	7
<b>* プレコンセプションケア</b>	8
<b>* 健やかな妊娠・出産を迎えるために</b>	
アンチエイジングのためのからだづくりとところづくり	10
<b>* 近年の状況について</b>	12
不妊のこと、知ってほしい！	13
<b>* 自分の体を守るために</b>	
①性感染症の予防	14
②20歳を過ぎたら婦人科がん検診を！	16
<b>* 予期せぬ妊娠をしないために</b>	
①避妊について正しい理解を！	18
②いろいろな避妊方法に関するQ&A	18
③人工妊娠中絶について	20
<b>* 相談窓口</b>	21

# 女性のからだところろの変化

## 1 女性のからだところろの変化

女性のからだは、女性ホルモンの影響によって変化します。



## 2 月経について

月経周期には個人差がありますが、一般的には25～38日の間でその変動は6日以内、また月経が続く日数は3～7日間です。成熟期の女性では、女性ホルモンが一定のリズム（約28日周期）で分泌されますが、こころやからだの状態で、月経周期にも影響が及びます。自分自身の月経の状態を知っておくことは大切です。

### ※PMS（月経前症候群）とは？

月経前に起こるからだやこころの不調で、月経が始まると症状が弱まり、改善していくものです。人によっては、イライラする、乳房がはって痛む、肌がある、にきびができる、のぼせる、下腹部がはる感じがする、下腹部に痛みを感じる、腰が痛い、頭が痛い・重くだるい、落ち着かない、憂鬱な気分になるなどの症状がでることがあります。症状がひどい場合は、婦人科で相談しましょう。



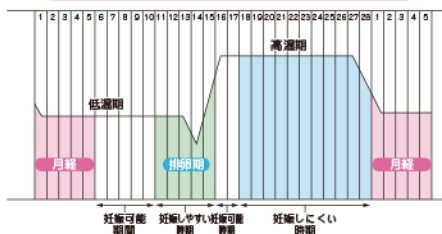
### 3 基礎体温を測りましょう！

正常な月経周期では、約14日間低温期が続いた後に高温期が14日間続き、月経になります。低温期から高温期に移るところで排卵が起こります。

《基礎体温から、こんなことがわかります!!》

- ①月経周期のパターン
- ②排卵の有無
- ③妊娠しやすい時期や避妊したい時期

基礎体温法による排卵期の見つけ方



#### 《基礎体温の測り方》

1. 朝目覚めたら布団の中ですぐに測る
2. 毎日同じ時刻に測る
3. 基礎体温計（婦人体温計）を舌の下に入れて測る

婦人用体温計は、1,000円～10,000円で薬局等で購入できます。

測定時間が短時間のもの、測定値のメモリー機能や妊娠しやすい日を知らせるなど機能が充実しているものもあります。

4. 測定値を記録する

基礎体温表はインターネットでダウンロードできます。パソコンや携帯から基礎体温を入力すると、グラフ作成や排卵日・月経日の予告をしてくれる便利なサイトやアプリもあります。

## 男性のころとからだも変化します

### 思春期には

テストステロンというホルモンの影響により、筋肉や骨が発達し、声変わりがおきたり、ひげや陰毛が生えたりします。生殖器も成熟し、精通が起こります。

### 成熟期を経て、更年期にさしかかってくると

個人差はありますが、徐々にテストステロンの分泌が少なくなり、気力の低下や、性欲の減退、筋肉の衰えなどの変化が現れてきます。

※正しい知識を身に付けましょう。  
こども家庭庁 スマート保健相談室  
正しい知識 Q&A 男性に多い性の悩み



## 困っていませんか？ 月経等のトラブルQ&A

### 月経が3カ月以上ありません

大きなストレス、過激なダイエット、激しいスポーツ、一部の薬の副作用が原因で月経が来なくなることがあります。成人女性では、ほぼ月に1回規則的に月経がみられることは健康な証拠であるとともに、とても大事なことです。原因がある場合にはそれをできる限り取り除き、それでも改善のみられない場合には一度婦人科で調べてもらいましょう。

妊娠の可能性がある場合には薬局で妊娠判定薬を購入して調べることもできますが、これはあくまでもひとつの目安です。判定薬の結果にかかわらず、必ず婦人科を受診しましょう。



### 月経周期が乱れがちで一定ではありません

月経はストレス、精神的な悩み、環境の変化など、ちょっとしたことに影響を受けることがあります。月経の正常周期（始まりから次の始まり）は、25日から38日程度ですので、この範囲内でずれる場合は心配ありません。あまり早くなったり遅れることが続くような場合は排卵がない可能性もありますので、おかしいなと感じたら、基礎体温を測定してみましょう。基礎体温からは多くの情報が得られます。

### 月経の経血量が多くて心配です

月経の1、2日目にレバーのようなかたまりが少し出るくらいなら心配いりません。もしそれが毎回のように多く混じるとか、何度もナプキンを交換しなければならない場合には、ホルモンバランスの崩れだけではなく、子宮筋腫や子宮内膜症などの病気が潜んでいることも考えられますので婦人科を受診しましょう。

### 月経痛がひどくがまんできないほどです

特に若い方で出産を経験されていない方は、月経痛が強い場合があります。鎮痛剤は適量を服用することは問題ありません。また早めに服用したほうが効果が高いため、結果的には薬の量を減らすことができる場合があります。それでも痛みがひどく耐えられない場合は、子宮内膜症などの病気が潜んでいる可能性がありますので婦人科を受診しましょう。

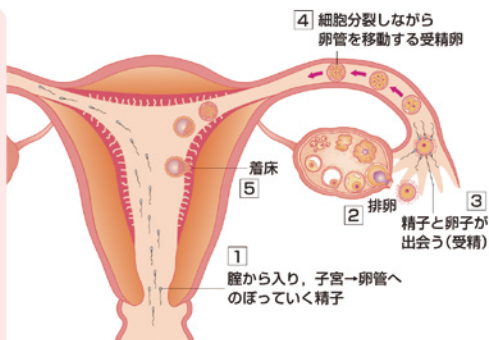
### おりものが多く、においもします

おりものは腔の中を適度に潤し、雑菌の侵入を予防したり、性行為の準備をする大切なものです。量はぼたぼたとたれる程度は異常ありません。色は透明または白色で、多少のにおいはあります。いつもと比べて、おりものが黄色や褐色、においが強い、またかゆみや痛みがある場合には、細菌感染や性感染症などの可能性もありますので、婦人科受診をおすすめします。

# 妊娠の成立

## 妊娠のしくみ

1. 卵胞から排出された卵子は卵管に取り込まれ、子宮の方へゆっくり移動します。射精された精子は子宮を通して卵管に進みます。卵子と精子がタイミングよく出会うと受精が成立します。
2. 受精卵はすぐに細胞分裂を始め、分裂を繰り返しながら、卵管内から子宮へと移動します。
3. 発育した受精卵が子宮内膜に着床すると妊娠の成立です。受精から着床までは約1週間かかるといわれています。



資料：日本産婦人科医会 思春期・性スライド

①精子の進入

②排卵

③受精

④受精卵の移動

⑤着床

## 知っておこう！妊娠・出産時の保健・福祉制度

### 妊娠に気づいたら

①産婦人科を受診し、妊娠したかどうか診断してもらいます。

②お住まいの市町村窓口で「妊娠届出」を行います。保健師等と面談を行い、出産までの見通しを立てます(★)

③市町村窓口で「母子健康手帳」が交付されます。その時に「妊婦健康診査受診券」が発行されます。

④定期的に産婦人科で妊婦健康診査を受けましょう！(14回公費負担)

#### 行政がバックアップ#1 【妊婦健康診査】

妊娠期間中を健やかに過ごし、安心して出産を迎えられるよう、少なくとも妊娠23週までは4週間に1回、妊娠36週から出産までは週1回の間隔で定期的に検診を受けましょう。茨城県内全ての市町村で、14回まで妊婦健診の公費負担が受けられます。

#### 母子健康手帳の有効活用のススメ

この手帳は、子どもの成長や発達を残す貴重な記録です。健診や予防接種の記録、病院の受診、保育所・幼稚園の入園手続きの時に役立ちます。育児情報も満載。

⑤妊娠8か月頃面談などにより、出産時や産後の支援サービスなどをご案内します。

⑥母体の安全を確保するため、産前産後の休暇制度があります。(産前6週間、産後8週間)

#### 行政がバックアップ#2 【医療福祉費助成制度(マル福制度)】

妊産婦・乳幼児・ひとり親家庭の方などが、病院などかかった際の医療費の自己負担の一部を公費で助成する制度(所得制限あり)。

#### 健康保険がバックアップ 【出産育児一時金制度】

出産したら、加入している健康保険から50万円が給付されます。出産前に所定の手続きをすれば、直接医療機関に支払われる制度もあります。詳しくは、加入している健康保険に確認しましょう。

### 出産したら

①お住まいの市町村窓口で「出生届」を出します。

③市町村の保健センターでは、乳幼児健診や予防接種、育児相談、離乳食教室など、さまざまな事業を行っています。

②お住まいの市町村の保健師や助産師等が家庭訪問を行い、赤ちゃんやお母さんの体調や育児の相談に応じています。(★)

他にも様々な制度があります。経済的理由や予期せぬ妊娠等で困り際は、まず相談しましょう!!

(★) 面談終了後、出産・子育て応援ギフトの支給があります。

# ライフプランのす・す・め

## ① 妊娠・出産・子育てを考えたあなたのライフプラン！

女性の場合、仕事充実する時期と、妊娠・出産適齢期（20～30代前半）が重なる可能性があります。どちらかを取るか、両立させるかに悩むこともあると思います。自分の人生や、妊娠・出産・育児のことを考えて人生設計することが大切です。「計画はあくまで計画」という柔軟性を持ちつつ、今のあなたのライフプランを考え、書きとどめておきましょう。

### 今、そしてこれからのあなた・・・

結婚はしたい？したくない？（ したい ・ したくない ）

子どもはほしい？ ほしくない？（ ほしい 子どもは 人 ・ ほしくない ）

何歳で子どもをもちたい？（ ） 歳

収入はどれくらいあるといい？（わたしの収入：月 ） 円

（パートナーの収入：月 ） 円

あなたとパートナーの将来の働き方は？（ ）

育児の協力者はいる？誰？（いる・いない 誰： ）

もし、子どもを思うように授からなかったらどうする？（ ）

どんな家庭をつくっていきたい？（ ）

## <ライフプランを描いてみよう！>

あなた



出来事や  
生活の様子

例) 26歳  
結婚！  
まずは仕事と  
両立

上の質問の回答を、下の例にならって書いてみよう！家を買う！世界一周！等夢を描いてもいいよ！

## ② リプロダクティブ・ヘルス／ライツを知っていますか？

女性は、妊娠や出産にかかわるからだのしくみを持っています。

リプロダクティブ・ヘルス／ライツとは、産むか産まないか、産むとしたらいつ何人産むかを決める権利のことです。自分の人生を自分で決める、それぞれの選択した人生を尊重することが大切です。

memo



### 3 みなさんへのメッセージ

皆さんに、妊娠や出産することのすばらしさや、家族をもつことの喜びをお伝えしたい、また、女性に産まれたことのすばらしさについて感じていただきたく、メッセージをいただきました。

#### 助産師からのメッセージ

多くのお産に立ち会い、いつも感じることがあります。日頃から自分の身体を大切にしないではいけないのだと・・・。

バランスよく食べて、よく睡眠をとり、適度な運動をすること。そして、美しいものに触れ小さな幸せを感じ、ストレスを貯めないことです。

自分の心と身体を大事にして、未来のために元気に過ごしましょう。



#### 先輩ママからのメッセージ

私はフルタイムで働きながら夫とともに11歳、5歳、2歳の3姉妹の子育てをしています。仕事と子育てに追われる毎日めまぐるしく、子どもたちが眠るまでは、ゴハン!お風呂!明日の準備!とまるで合宿所のような騒ぎで、息をつく暇もないといった感じでした。そのような暮らしでも、子ども達のにぎやかな笑い声とはじけるような笑顔、そして「ママ大好き!!!」の合唱に、たいいのストレスは癒されています。妊娠・出産の時期には、祖父母や友達、職場の人など周りの方々のサポートに感謝しつつ、今は夫と共に子育ての喜びを味わう充実した日々を過ごしている私は、女性に生まれてきて本当に良かったと思っています。



あなたが、あなたらしく人生を生きることを応援したい。そのために、20歳前後の若い皆さんに、女性のからだや心のこと、妊娠や出産のこと、予防できる病気や感染症のことなどを正しく知っていただき、これからの人生を、ご自身がどんな風に過ごしていくのか（ライフプラン）を考えるきっかけになればと思います、この冊子を作成しました。あなた自身の主体的な生き方のためにご活用ください。

次のページからは、あなたが思い描く未来の生活のために、役に立つ情報を紹介します。

# プレコンセプションケア

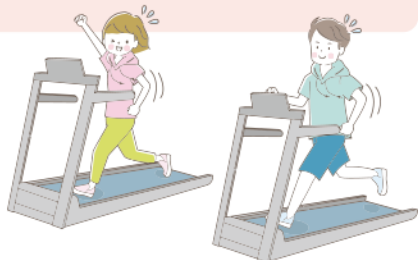
## プレコンセプションケアとは？

女性やカップルを対象として将来の妊娠のための健康管理を促す取組のことです。健康な生活習慣を身に付けて、将来の妊娠・出産に備えましょう。

### プレコン・チェックシート（女性用）

- 適正体重をキープしよう。
- 禁煙する。受動喫煙を避ける。
- アルコールを控える。妊娠したら禁酒する。
- バランスの良い食事をこころがける。
- 食事とサプリメントから葉酸を積極的に摂取しよう。
- 150分/週運動しよう。こころもからだも活発に。
- ストレスをためこまない。
- 感染症から自分を守る。(風疹・B型/C型肝炎・性感染症など)
- ワクチン接種をしよう。(風疹・インフルエンザなど)
- パートナーと一緒に健康管理をしよう。
- 危険ドラッグを使用しない。
- 有害な薬品を避ける。
- 生活習慣病をチェックしよう。(血圧・糖尿病・検尿など)
- がんのチェックをしよう。(乳がん・子宮頸がんなど)
- 子宮頸がんワクチンを接種したか確認しよう。
- かかりつけの婦人科医をつくろう。持病と妊娠について知ろう。(薬の内服についてなど)
- 家族の病気を知っておこう。
- 歯のケアをしよう。
- 計画：将来の妊娠・出産を ライフプランとして考えてみよう。

※ 子宮頸がんワクチンは適切な時期にうちましょう。



## プレコン・チェックシート（男性用）

- バランスの良い食事をこころがけ、適正体重をキープしよう。
- たばこや危険ドラッグ、過度の飲酒はやめよう。  ストレスをためこまない。
- 生活習慣病やがんのチェックをしよう。  パートナーと一緒に健康管理をしよう。
- 感染症から自分とパートナーを守る。（風疹・B型 / C型肝炎・性感染症など）
- ワクチン接種をしよう。（風疹・おたふくかぜ・インフルエンザなど）
- 自分と家族の病気を知っておこう
- 計画：将来の妊娠・出産やライフプランについてパートナーと一緒に考えてみよう。

引用：国立成育医療研究センター

[https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/pcc\\_check-list.html](https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/pcc_check-list.html)



### こども家庭庁 健やか親子 21

妊娠・出産・子育て期の健康に関する  
情報サイト

プレコンセプションケア



### こども家庭庁 若者の性や妊娠などの健康相談支援サイト 「スマート保健相談室」

からだや性・妊娠などの健康に関する  
正しい情報や専門家に相談できる窓口  
を探せます。



# 健やかな妊娠・出産を迎えるために

## アンチエイジングのためのからだづくりとこころづくり

あたりまえのことですが、いつまでも美しく健康であるために必要なことは、バランスの良い食事や運動を取り入れた生活習慣を送ることです。

### ●良質のたんぱく質を取り入れたバランスの良い食事を心がけましょう

若さを保つための食事のポイントは以下の4点です。

①3食バランス良く食べる食習慣を！主食は、玄米食がおすすめ。

②副食は「まごはやさしいこ」を中心に。

まめ・・・納豆、豆腐、枝豆等

さかな・・・小魚、しらす、しじみ

ごま・・・ごまを使った料理

しいたけ・・・キノコ類

わかめ・・・海藻類

いも・・・イモ類

やさしい・・・旬の野菜

こうそ・・・酵素のある発酵食品等

③からだを温める食べ物を摂る。ショウガ、ニンニクなどの香辛料を摂取しよう。

④食べ過ぎない。



### ●無理なく楽しく運動を続けましょう！からだを冷やさないことがポイント！！

「冷え性」は女性の多くに見られます。冷えるとからだの免疫力が落ち、月経不順などの原因にもなります。適度な運動は、自律神経の働きを活発にし、全身の血行を促します。習慣化することで、生活習慣病の予防やストレス解消など様々な効果があります。

一口メモ

手軽にできる腹式呼吸やウォーキングがお・す・す・め！

腹式呼吸は、呼吸と一緒にお腹を膨らませたり凹ませたりして、腹筋（インナーマッスル）を鍛える事もできるので、お腹がスリムになるダイエット効果もあります。



誰でも簡単に出来るウォーキング。ウォーキングは健康やダイエットはもちろん、ストレス解消にも効果があるうえにお金もかからず気軽に始められます。



## ●「やせ」も「肥満」も要注意です

無理なダイエットによる「やせ」は、無月経や低体温などの原因になります。また、肥満は、生活習慣病の原因になるばかりでなく、ホルモンの分泌リズムを狂わせ、月経不順や不妊の誘因になることもあります。BMI 値をめやすに体重のコントロールに気をつけましょう。

さあ、BMI を計算してみよう!!

※BMI=体重 (Kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m)

計算例) 160cm、60Kgの場合、  
 $60 \div 1.6 \div 1.6 = 23.4$  (ふつう)

や せ	BMI値18.5未満
ふつう	BMI値18.5以上25.0未満
肥 満	BMI値25.0以上

あなたのBMI値 :  判定 :

計算式 ( ) kg ÷ ( ) m ÷ ( ) m

## ●脱たばこ&脱アルコールでアンチエイジング!

喫煙は美容や健康の大敵!肌荒れや肩こり、骨量の減少、月経不順や不妊などの原因になったり、妊娠・出産や子どもの成長にも悪影響を及ぼします。自分で吸わなくても、副流煙で害を被ってしまうこともあります。喫煙は「百害あって一利なし」です。

飲酒についても、飲み過ぎや習慣化には十分注意しましょう。また、妊娠中の飲酒は、胎児性アルコール症候群を引き起こす危険性が指摘されているので、避けてください。



## ●ストレスをためず、自分にあったストレスコントロール法を見つけましょう! 自分のストレスを知っておきましょう

●ストレスを受けやすいタイプかどうか、あてはまるものを選んでみましょう

- 1) 仕事や作業はきっちりやらないと気がすまない
- 2) 責任感が強く何事にも積極的に取り組もうとする
- 3) 人から何か頼まれると断れないことが多い
- 4) うまくいかない自分を責めてしまうことが多い
- 5) 人に気配りをするほうである

\*あてはまる数が多いほどストレスサーが多い状態と考えられます。  
「はい」を選んだ数が0~2個だと、ストレスサーは普通または少ないほうです。  
「はい」を選んだ数が3個以上の場合、ストレスサーは通常に比べて多いと考えられます。

## 適切なストレス解消法を心がけましょう

<私のストレス解消法>

上記解消法を持つことその他、1日1回声を出して笑うこと、考え方を考えてみることで、自分にあったリラックス法を見つけること、目標を持つこと、気軽に相談できる家族や友人を持つことなどでストレスとうまくつき合しましょう。

# 近年の状況について

全国の傾向と同様、茨城県でも少子化が進んでいます。

特に、未婚化、晩婚化が大きな要因となっており（図1、2、3）、また、晩婚化に伴い不妊に悩むご夫婦が増え、不妊治療の助成件数も増加しています（図4）

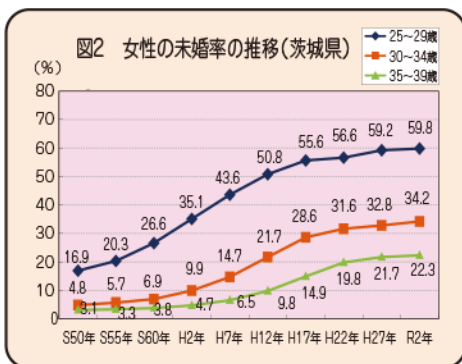
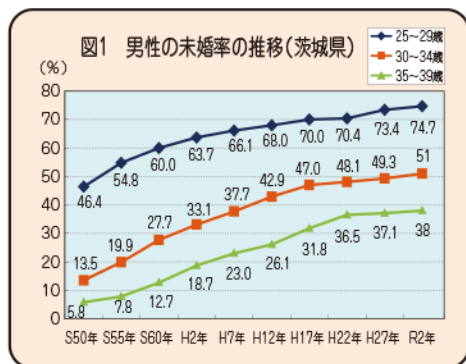


図1、図2の参考資料：総務省 国勢調査

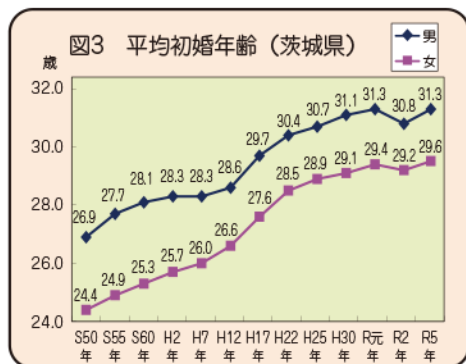


図3参考資料：厚生労働省 人口動態統計

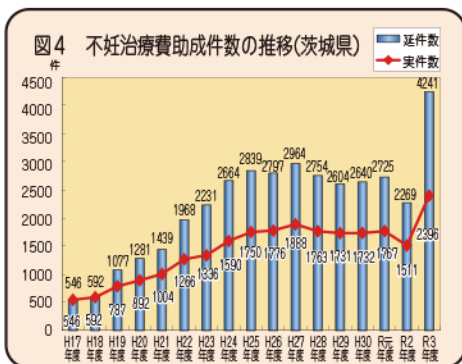


図4参考資料：茨城県不妊治療助成事業統計  
(R2年度から水戸市は中核市のため集計対象外となりました。)

令和4年度に茨城県の不妊治療費助成を受けた方の年齢は、30歳代が約70%です。また、助成を受けた治療のうち妊娠に繋がったのは約37.0%です。

令和4年4月から不妊治療の保険適用が開始され、人工授精や体外受精などが保険適用となり、従前の国の助成制度が廃止となっています。

女性も  
男性も!!

## 不妊のこと、知ってほしい!

**不妊症とは:** 生殖年齢の男女が妊娠を希望し、ある一定期間性生活をおこなっているにもかかわらず、妊娠の成立をみない場合 (日本産科婦人科学会産婦人科用語集)

※「一定期間」とは、一般的に1年が目安です。

不妊の原因は、男性側、女性側、あるいはその両方にある場合がありますが、何も原因がない場合もあります。(男性側に原因があるケースが48%とも言われています)

※日本産婦人科学会監修の健康手帳 HUMAN+より

### 女性

排卵がうまくいかない、卵子や精子・受精卵の移動がうまくいかない、着床がうまくいかないなど。

### 男性

精子を作ることができない、精子の通り道に問題、性行動がうまくいかないなど。男性不妊が増加傾向。

### 不妊症

子供が欲しいと思いつつも流産や早産、死産を繰り返して生児を得られない場合を不妊症といいます。流産が2回続いた場合を「反復流産」といい、3回以上の場合を「習慣性流産」といいます(子宮外妊娠や胎状奇胎はこの回数に含めない)。

若い皆さんは「不妊症なんて、自分に関係ない」と思っていることでしょう。現代の未婚化・晩婚化の進展に伴い、20歳代は仕事が好き、30歳を過ぎてようやく結婚を考え、いざ子どもが欲しいと考えたときに初めて不妊症の問題に直面する方が増えているのも事実です。

不妊治療で誕生する子どもの割合は、2009年の約40人に1人から、2020年には約14人に1人となるなど、年々増加しています。

日本で不妊の検査・治療の経験があるカップルは、約4.4組に1組と言われています。

子宮内膜症や子宮筋腫があって月経が辛いなどの症状がある場合や、月経不順や無月経の期間が長く排卵がうまくいっていない場合は、不妊症である可能性が高くなります。年齢に応じて早めに産婦人科で不妊症の診断や治療を開始することが重要になります。

男性側に不妊の原因があることもありますので、不安を感じた場合は泌尿器科等での検査をお勧めします。

### ・30歳を超えると、年齢を重ねるごとに、妊娠しにくくなります。

男性も年齢とともに妊娠させる力は低下していきます。

30歳から徐々に妊娠しづらくなり、35歳を過ぎるとその傾向は強くなり、特に30歳代後半になると、さらに年ごとに妊娠しづらくなります。

### ・35歳頃からは、妊娠しても流産してしまう割合が増えます。

年齢を重ねると赤ちゃん(妊娠22週以降の胎児や生後1ヶ月以内の新生児)の死亡する確率が上昇します。つまり、不妊治療を行っても、赤ちゃんを出産できる可能性は徐々に低くなってしまいます。

### ・35歳頃より、ダウン症などの染色体異常を持つ胎児の割合も高くなります。

妊娠にトラブルの少ない年齢を過ぎてからの妊娠・出産は、ハイリスクとなります。将来、妊娠・出産を希望する場合には、こういったことを知ったうえで、パートナーと話し合い、ライフプランを立てていくことが大切です。

# 自分の体を守るために

## ① 性感染症の予防

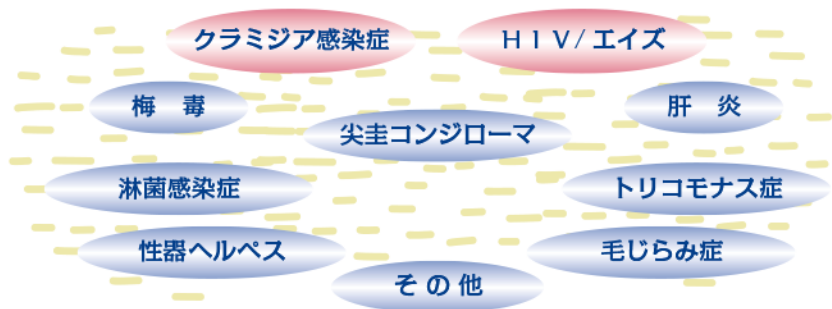
性感染症（STI）は、性行為（セックス）によって感染します。

早めに治療すれば治すことができるものもありますが、再発することもあり、治療が不完全だと慢性化することもあります。あまり症状がでないものもあります。

性感染症にかかると、男女とも妊娠しにくさ（不妊症）の原因になることがあり、女性では妊娠・出産のときに赤ちゃんにうつる（母子感染）危険性もあります。

感染しないこと、感染させないことが大切です。どちらか一人だけが治療しても、パートナーから再び感染する可能性がありますので、気になる症状のある時は、パートナーと一緒に検査・治療を受けましょう。

### ●性感染症の種類



資料：日本産婦人科医会 思春期・性スライド

### ●性感染症かも・・・のサイン

- ▶ 性器やそのまわりがはれたり、水ぶくれやブツブツができた
- ▶ 性器やそのまわりがとてらかゆい・痛い
- ▶ おしっこをすると痛い
- ▶ おしっこに血やウミが混じる
- ▶ おりものの色が異常、ひどくにおう、急に増えた

サインのない場合もある

気になるときは急いで産婦人科・泌尿器科・皮膚科・性病科へ！



## 女性に多い!! クラミジア感染症

### 《症状》

おりものが増える、下腹部が痛むなど。しかし、多くは無症状で、感染に気づかないまま放置されがちです。

### 《注意すること》

そのまま放っておくと、女性の場合は子宮や卵管に感染が広がり、子宮頸管炎や骨盤内感染症をおこしたり、卵管がつまってしまう卵管性不妊症や子宮外妊娠につながる場合もあります。

妊娠してクラミジアに感染したことに気づかないまま出産した場合、産道感染によって赤ちゃんが咽頭炎や結膜炎、肺炎などになる危険性もあるため、妊娠時には必ずクラミジア感染の有無の検査が必要です。

資料：厚生労働省「感染症発生動向調査」定点報告データ

## エイズ

エイズ（AIDS、後天性免疫不全症候群）とは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）の感染によって引き起こされる、様々な病気の総称です。

HIVは、患者および感染者の「血液」「精液」「膣分泌液」「母乳」などに含まれています。ただし、HIVは感染力の弱いウイルスですので汗や唾液などからは感染しません。

## 行政がバックアップ#3

### 【保健所でのエイズ検査】

HIV検査は、県内10カ所の保健所で無料で受けられます。その他、クラミジア感染症、梅毒、B型及びC型肝炎等の検査も実施しています。検査日は各保健所によって異なりますので、事前に電話で確認をしてから検査を受けてください。

## ●性感染症を防ぐ2つの方法

性交またはそれに近い行為をしない

コンドームをつける

## もし、HIV検査が陽性と判定されたら…

保健所で相談をお受けしています。また、県内にはエイズ診療拠点病院が9か所あります。詳しくは検査をお受けになった保健所にご相談ください。

## ●Safer Sex：コンドームの正しい使い方

- ①射精直前にだけつけるのは意味がない  
オーラルセックスを含めて、はじめからコンドームをつけましょう。
- ②正しい装着法を覚える  
空気はきちんと抜いてから装着しよう。空気が入っていると性交中に破れる可能性が高くなります。
- ③正しいはずし方の実行  
射精後はすぐにコンドームの根本を持って抜き取りましょう。すぐ抜かないと縮小したペニスの中から精子が漏れたり、はずれたりして危険です。

## 男性用コンドームの正しい使い方



日本産婦人科医学会 思春期・性59より一部改編

## 2

## 20歳を過ぎたら婦人科がん検診を！

## ●子宮がん検診

子宮がんには「子宮頸がん」と「子宮体がん」の2種類があります。特に子宮頸がんは、20～30代の女性では一番多いがんとなっています。

## 《子宮頸がん》

子宮頸部(子宮の入り口付近)にできるがんです。

## ◆原因はHPVというウイルスの感染です◆

HPV(ヒトパピローマウイルス)は皮膚や粘膜に存在するごくありふれたウイルスです。

性行為によって感染します。

## ◆子宮がん検診を受けましょう!◆

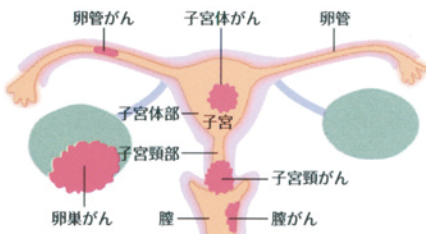
市町村では、20歳以上の女性に対して子宮がん検診\*を実施しています。費用や時期・場所等はお住まいの市町村にお問い合わせください。

※市町村で実施している「子宮がん検診」は「子宮頸がん検診」です。

○なお、子宮頸がんを予防できるワクチンがあります。

予防接種は、半年の間に3回接種するもので、産婦人科等医療機関で実施しています。

予防接種を受ける際は、費用と実施日について、必ず受診前に医療機関にご確認ください。



## ●乳がん検診

乳房内の乳腺にできる悪性腫瘍で、最近では20～30歳代の若い女性にもみられる病気です。

## ◆原因は解明されていません◆

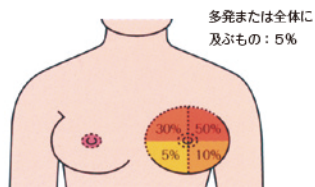
遺伝的な要因や食生活の欧米化、ストレスや出産経験が少ないなども関連していると考えられています

## ◆発生しやすい部位◆

①乳房の上外側→②上内側→③下外側→④下内側の順脇の下にできることもあります。

## ◆乳がんの自己チェックをしてみよう!◆

毎月1回、入浴の前後、月経が始まり1週間たった頃に、鏡に映してみる習慣をつけておきましょう。しこりなど少しでも気になる症状があるときは、外科(乳腺科)を受診しましょう。



①鏡の前に立ち、両手を上げたり下げたりして、くぼみ・しわがないか両方の乳房を観察する。



②横になり、指の腹で乳房の表面を丁寧になでる。腕を上げた姿勢とおろした姿勢でチェック。脇の下もしこりも確認する



③乳頭を軽くつまんで、分泌物がないか調べる。



## ◆乳がん検診を受けましょう!◆

市町村では、乳がん検診を実施しています。受けられる年齢や検査内容は市町村によって異なりますので、お住まいの市町村に確認しましょう。「乳がん検診のお知らせ」が届いたら、必ず受けるようにしましょう。

memo

# 予期せぬ妊娠をしないために

## ① 避妊について正しい理解を！

予期せぬ妊娠を防ぐためにはどうすればいいのでしょうか？それには、まずあなた自身が避妊に対する意識と意志を明確に持つことです。妊娠や出産は女性の人生を大きく左右する大切な出来事です。自らの人生に責任を持つためにも、新しく生まれる命に責任を持つためにも、積極的に避妊について考え、あなたに合った確実な方法を選択し、継続することが大切です。

## ② いろいろな避妊方法に関する Q&A

### ピルについて

Q1 ピルって避妊効果は高いのですか？

A1 とても高いです。ピルをできる限り同じ時刻で、毎日飲み忘れなく服用すると、100人のうち1年間に0.27人が妊娠する（避妊に失敗する）程度です。ただし、性感染症は予防できません。

Q2 ピルは1日でも飲み忘れると効果がないと聞いたのですが、本当ですか？

A2 飲み忘れてしまったときの方法があります。2日間の飲み忘れまでは、気がついた時に1錠飲み、あとはそのまま続ければ大丈夫です。3日以上飲み忘れて性交があった場合は、緊急避妊が必要になることがあります。詳しいことは処方してもらっている医師に遠慮なく聞いてください。

また、飲み忘れないための工夫として、例えば食事と一緒に、あるいは歯磨きの時など、毎日必ず行うことにあわせて飲むようにしましょう。習慣になるまでは、携帯にアラームを入れておくのもいいかもしれません。

Q3 ピルは副作用があると聞いたのですが？

A3 よく起きる症状として、飲み始めの頃に軽い吐き気や不正出血が起こることがありますが、継続することで症状は落ち着きます。また、ピルを服用しても体重増加は起きないことが知られています。月経が規則的になる、月経痛の緩和、月経量の減少といった副効用もあります。

Q4 将来赤ちゃんがほしいのですが、ピルを飲んだら赤ちゃんができにくくなるのでしょうか？

A4 そのようなことはありません。ピルの内服を中止すると3カ月以内に排卵が回復し、その後の妊娠率はピルを使用していない女性と同じです。

### 実際に処方されるピルの例

#### 21錠入りピル



1日1錠 21日間服用し、その後7日間服用を休止する。7日間の休養期間に月経様の消退出血が起こります。

#### 28錠入りピル



1日1錠28日間服用する。最後の7錠は薬の成分が入っていない（プラセボ錠）ため、同様の消退出血が起こります。飲み忘れが心配な方用。

## コンドームについて

- Q1 パートナーがコンドームを使ってくれないのですが、どうしたらいいでしょう。
- A1 コンドームで確実な避妊はできません。やはり女性自身が選択することができ、しかも確実な避妊ができるピルあるいはIUD/IUSをお勧めします。ただし、性感染症予防にはコンドームが有効なので、パートナーとよく相談し、ピルなどの確実な避妊法を併用し、コンドームを着用することをお勧めします。
- Q2 コンドームや膣外射精は避妊法？
- A2 コンドームは、避妊法としては効果が低い方法です。コンドームはセックス中に破けたり、取れてしまうことがあり、コンドーム使用の6～7人に1人は妊娠してしまう可能性があると言われていています。もしも妊娠してしまった時は、出産するというくらいの人を使う方法です。また、膣外射精は、射精前にも少数の精子が出るため、避妊法にはなりません。
- Q3 避妊法といえばコンドームなので、避妊は男性がするものではないでしょうか？
- A3 避妊は男女ともにパートナーと共に考えるべきものです。妊娠するのは女性です。女性の方がより積極的に避妊について考えることが大切です。

## IUD/IUSについて

- Q1 IUSとはどのようなものですか？
- A1 黄体ホルモン剤つきの子宮内避妊具のことです。子宮内避妊システムといい、高い避妊効果があります。IUSを子宮内に挿入した100人のうち1年間に0.1～0.2人が妊娠する（避妊に失敗する）程度です。挿入後は月経血の量が減って月経痛がとて軽くなるメリットもあります。また、子宮体がんの予防効果も期待できます。
- Q2 子宮内に異物を入れるのがこわいのですが・・・
- A2 子宮の中という見えないところに入れるのでこわいと思われるかもしれませんが、挿入時の痛みは軽いもので、入れてしまえば全く違和感はありません。

## 緊急避妊法について

無防備な性交（避妊しなかった、または避妊に失敗した）やレイプ、デートDV等の被害にあった時に使う最終手段です。2011年5月より、「**ノルレボ錠**」が緊急避妊薬として認可されました。**性交後72時間以内（できる限り速やかに）**に1回（1錠（1.5mg））を服用します。錠剤の女性ホルモンが、排卵を止める、遅らせる、または受精卵の着床を妨げるといわれています。産婦人科で処方してもらってください。オンライン診療でも処方可能な場合もあります。また、最近では、一定の条件を満たす一部の薬局においてのみ、試験的に緊急避妊薬の販売が可能とされています。詳しくは、日本薬剤師会のホームページをご参照ください。ただし、保険の適応ではありませんので、約2万円程度の費用負担があります。この方法でかなりの避妊効果があります（妊娠してしまう危険が平均75%も減ります）。しかし、確実ではないので、日頃から避妊の注意を怠らないようにしましょう。受診する場合は、必ず事前に産婦人科に連絡しましょう。

### 検索サイト

茨城県  
産婦人科医会HP▶



(一社)日本家族計画協会HP  
Dr.北村のJFPAクリニック▶



日本薬剤師会HP▶



### 3 人工妊娠中絶について

#### ●人工妊娠中絶手術とは

母体保護法の定めに従って行われる手術で、「母体保護法指定医」のみが行うことができます。手術を受けるためには、母体保護法に基づく同意書（本人と配偶者が署名、又は署名押印）が必要です。ここでいう「配偶者」とは、未婚の場合は「胎児の父親」ですが、既婚者の場合には、妊娠した相手が誰かに関わらず法律上の夫の署名、又は署名押印が必要となります。（例外的に署名が不要の場合があります。詳しくは医療機関にご確認ください。）また、本人が未婚で未成年者の場合には法に基づく男性の同意の他に、親権者の同意が求められる場合があります。

#### ※人工妊娠中絶薬

妊娠初期（妊娠 63 日（9週0日）以下の場合）、薬剤を用いて中絶を行う方法もあります。

#### ●手術を受ける時期

妊娠中期の中絶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（11週6日まで）に手術する事が望めます。また、12週0日以降の中期中絶は役所への死産届け、埋葬許可などの手続きが必要となる他、何日かの入院を必要とし、分娩と同じ位の費用がかかる場合があります。なお、22週0日以降はどのような理由があっても人工妊娠中絶はできず、出産以外の選択はなくなります。

#### 【妊娠週数の数え方】

最後の月経が始まった日を0週0日とし、4週間後の同じ曜日を4週0日、12週間後の同じ曜日を12週0日と数えます。赤線以降は中絶できません!!

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																		X

#### ●手術の費用

初期中絶：約10万円～20万円

中期中絶：約20万円～50万円

※上記費用は、茨城県産婦人科医学会のアンケート調査（平成22年度）によるものです。

※人工妊娠中絶手術を目的として受診した場合、原則として手術の費用だけではなく、外来診察料や術前の検査費用、内服薬等も健康保険は適用されず、全て自費診療となります。



いほらき  
妊娠・子育て  
ほっとライン

LINE相談  
始めました

電話では話しにくい  
という方は、ぜひLINEで  
ご相談ください。

**029-301-1124**  
月・火・水・金 10:00～17:00  
祝祭日・8/13～15・年末年始(12/29～1/3)除く  
相談は無料ですが、通話料がかかります



一般社団法人茨城県助産師会

避妊の知識をしっかり持ち、  
中絶を繰り返さないことが大切です。  
小さな命とあなた自身を大切に!!

# 相 談 窓 口

～困ったとき、悩んだとき、一人で考え込まずに私たちに声をかけてください～

## ●市町村の子ども家庭センターや保健センター

母子健康手帳の交付、妊娠に関する相談や母親教室、お子さんの健診や予防接種、育児相談等、母子保健に関する相談支援を行っています。妊娠がわかったら、お気軽にご相談ください。



## ●保健所

市町村や医療機関などの関係機関と協力し、地域の母子保健の推進に向けて取り組んでいます。HIVの無料検査等性感染症の検査や相談も行っています。

### 【県内保健所の連絡先】

中央保健所 029-241-0100	ひたちなか保健所 029-265-5515	ひたちなか保健所 常陸大宮支所 0295-52-1157	日立保健所 0294-22-4188	潮来保健所 0299-66-2114	潮来保健所銚田支所 0291-33-2158
竜ヶ崎保健所 0297-62-2161	土浦保健所 029-821-5342	つくば保健所 029-851-9287	筑西保健所 0296-24-3911	古河保健所 0280-32-3021	

※水戸市民の方は、下記へお問合せください。

### ①お子さんの健康や発達に関する相談や不妊治療費助成事業：

水戸市子育て支援課 (029-350-1216)

### ②HIVの無料検査等性感染症の検査に関すること：水戸市保健所 感染症対策課 (029-350-7650)

予防接種に関すること：水戸市保健所 感染症対策課 (029-243-7315)

## ●いばらき妊娠・子育てほっとライン

助産師が、妊娠に関するさまざまな相談に応じています。

月・火・水・金 (祝祭日・8/13～15・

年末年始 (12/29～1/3) 除く) 10時～17時

電話番号：029-301-1124

LINE相談も行っています



利用方法の  
ご案内



## ●いばらき婚活・不妊オンライン相談

月経トラブルなど、ライフステージごとに起こる身体とこころの悩みを、テキストメッセージや Zoom を使って、専門職に気軽に相談できます。(茨城県に在住・在学・在勤の方は無料です。)

## ●茨城県不妊専門相談センター

不妊治療専門の産婦人科・泌尿器科医師・カウンセラー・助産師が、無料で相談をお受けしています。電話予約による完全個別面接方式です。

メールでのご相談も受け付けております。

相談予約電話番号：029-241-1130・090-2282-7388 相談予約受付時間：月～金 9時～15時

## ●茨城県女性相談センター

日常生活での何らかの悩みごと (配偶者や交際相手からの暴力 (DV) やデート DV、離婚・男女問題など家庭内の悩みごと等) に関して、女性相談支援員が無料で相談に応じています。

電話相談：029-221-4166 月～金9時～21時/土・日・祭日9時～17時 (年末年始を除く)

来所相談：原則として電話で予約のうえ来所してください。9時～17時 (年末年始を除く)

## 【妊産婦さんにやさしい環境づくりをめざして!! 妊産婦さんサポート制度等のご紹介】

### <マタニティマークの推進>

妊産婦さんへの思いやりをマークにしました!



電車・バス等では優先して  
席を譲るなど思いやりの  
ある行動を!

市町村では、母子健康手帳  
交付の際にマタニティマー  
クのキーホルダーやビニール  
製の袋などを配布してい  
ます。妊婦優先の駐車場ス  
ペースを設置している市町  
村もあります。

### <いばらき子育て家庭優待制度>

県内に在住する18歳以下の子どもの保護者、妊娠中の者およびその配偶者に1枚「いばらきKidsClub」カードを配付しています。(交付対象者1人につき1枚)

カードは、お住まいの市町村児童福祉主管課等が窓口です。カードを協賛店舗に提示するとそれぞれの店舗が設定した優待サービスを受けることができます。



いばらき子育て家庭優待制度

協賛店舗及び優待サービス内容など詳しくは「いばらきKidsClub」ホームページをご覧ください。

<http://www.kids.pref.ibaraki.jp/>



## 女性のからだサポートブック

～健やかな妊娠のために～

(令和6年9月発行)

□監修 茨城県産婦人科医会 一般社団法人茨城県助産師会

□企画制作 健やかな妊娠等サポート事業検討委員会

□発行 茨城県福祉部子ども政策局 少子化対策課

〒310-8555 茨城県水戸市笠原町978番6

TEL:029-301-3257 FAX:029-301-3264

