

Ⅱ．研究報告

ライフプランを含む教育用パンフレットに対する評価と大学生への健康教育

－大学生の健康教育へのニーズと必要性－

健康科学部門

吉川 弘明・足立 由美

1. はじめに

社会における大学の役割は時代とともに遷移し、昨今はキャリア教育に重点が置かれる傾向にある。他方、大学には生涯にわたるライフプランを考え、心身の健康を育むための教育過程の最終拠点としての役割も期待される。特に少子化が進む我が国の将来を見据え長期的な展望のもと、家族を単位としたコミュニティーの健全な育成は喫緊の課題である。しかしこれまでは、キャリアプランと並べてライフプランを取り上げる機会は少なかった。

2. 目的

筆者らは、厚生労働省研究班に参加し、平成 24 年度山縣班においてライフプランを含む教育用パンフレット「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」を作成した¹⁾。研究班で作成した教材が教育対象となる大学生にどのように評価されたのかを確認し、教材の改善をしていくプロセスを踏むことが重要であると考え。また、パンフレットへの評価や改善案から、大学生の健康教育への関心やニーズを分析することに意義がある。

本研究では、厚生労働省研究班（山縣班）が平成 24 年度に作成した教育用パンフレットに対する大学生の評価から、必要と思う内容、必要と思わない内容や、自由記述を中心に分析し、大学生の健康教育への関心やニーズを分析することを目的とした。

3. 方法

3-1 研究対象者

金沢大学の 1 年生の必修科目である「大学・社会生活論」で筆者らは医学類、保健学類を除く 14 学類の「健康論」を 1 コマ 90 分担当している。この「健康論」を受講した学生を対象とした。

3-2 調査内容

教育用パンフレット「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」に対する評価、必要と思う内容、必要と思わない内容、配布方法、パンフレットの改善案について、質問紙で調査を行った。調査項目は、筆者らで作成した。匿名であるが、基本属性についても記載を求めた。

3-3 調査方法

2014 年 4 月～5 月の講義開始時にパンフレット「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」とアンケート用紙を配布した。講義終了時にパンフレットを通読後アンケートに記入するように回答手順を説明した上で、記入を求めた。なお、今回の調査では、調査対象者が聴講していた講義内容は健康全般に関する内容で、パンフレットの内容については各自が自習するようにアナウンスした。

調査に際しては、金沢大学医学倫理審査委員会の審査を経た後、共通教育のカリキュラム委員会で、調査を実施することについて了承を得て、実施した。なお、データには名前等が特定できる個人情報に含まれていない。また、協力を希望しない学生に対して、授業等で不利益が生じないよう

に配慮した。統計解析は SPSS Ver. 19 (日本 IBM) により行った。

4. 結果

4-1 研究対象者の内訳

回収部数は 1,237 部であった。性別と所属のないものを無効とした結果、アンケートの有効回答数は 1,099 であった。回答者の内訳は男性 691 名 (62.9%)、女性 408 名 (37.1%) であった。所属別では、人文社会系 564 名 (51.3%)、理科系 462 名 (42.0%)、医療系 65 名 (5.9%)、その他 8 名 (0.7%) であった。

4-2 アンケートの集計結果

パンフレットに必要と思う内容、および、必要ないと思う内容については、12 項目について複数回答可で回答を求めた (図 1)。必要と思う内容として最も回答が多かったのは「健康で充実した人生のために」で 67.1%、次に「性感染症について」の 50.2%、次に「健康は大切 (食事、運動、睡眠他)」の 49.2% であった。必要ないと思う内容は、図 1 に示すように少ないことがわかった。

次に、「パンフレットを読んで、もっと知りたいと思った内容、項目を自由に記載してください。」

という質問に対して、177 名が回答した (16.1%)。

「特になし」や「十分な内容だった」などを除き、具体的な内容が書いてあったものを数えると、回答したのは 63 名 (5.7%) であった。もっと知りたいと思った内容、項目は以下のとおりである。

- ・「健康は大切」の内容をもっと詳しく知りたい。
- ・大学生に多い不健康な生活
- ・健康のための食事についてもっと詳しく書いてほしいと思った。
- ・適切な運動量はスポーツでいうとどれくらいなのか知りたい。
- ・どこからが肥満なのか知りたい。
- ・これから 20 才になるのでお酒やタバコが気になった。
- ・1 ページ目の「まずはこことからだの変化を知ろう!」という箇所の各項目が大体どの年齢に当たるかが分かりにくかったので矢印などをつけていただけるとありがたい。
- ・異性間の悩み、彼女の作り方など
- ・将来設計と異性との関わり方
- ・パンフレットの意図とは違うかもしれないが、避妊の重要性や、万が一暴行にあった時、どのような対応をとれば良いかを詳しく取り上げてほしい。

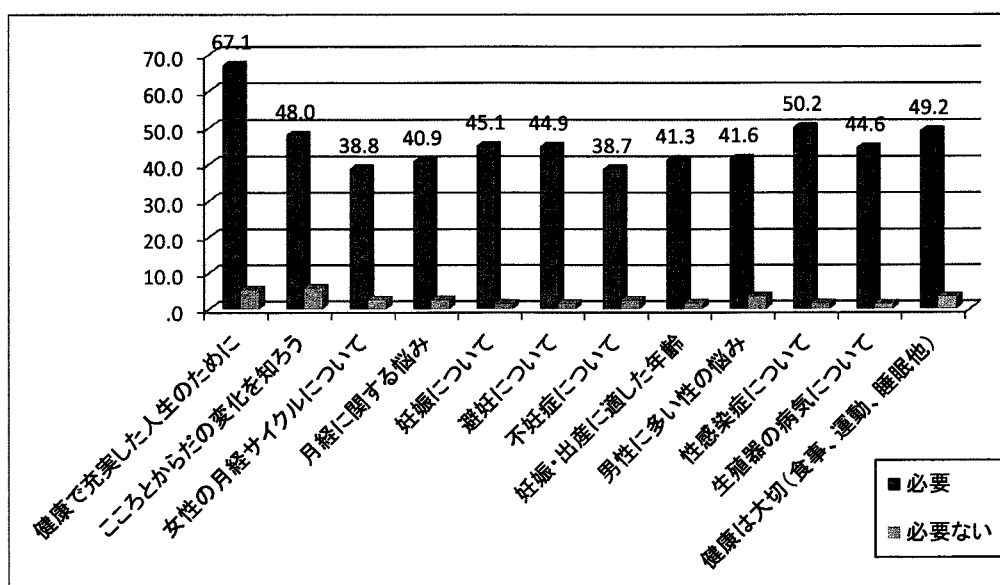


図 1 パンフレットに必要／必要ない内容 (複数回答可)

- ・子どもを産むために、大学生の生活でしておく
といいことやしてはいけないこと。
- ・男性・女性の出産に適した年齢について、もっと
詳しく知りたい。
- ・子育て、家庭生活
- ・自分は重度の月経困難症をもっており、子宮内
膜症、不妊の恐れもあるので、もっと知りたい
と思った。
- ・月経が来ても量が少なすぎて2日程で終わって
しまう場合、婦人科へ行った方が良いかどうか
知りたい。
- ・AIDSのことについて
- ・性感染症の写真が欲しい。
- ・性欲とは何故あるのか
- ・性欲の推移
- ・年齢によって不足していく体の栄養分について
それぞれ知りたい。
- ・男性のことはほとんど分からないのもっと知
りたいと思った（女性）。

次に、「パンフレットの改善案（こうすればもっと
とよくなるという具体案）を自由に記載してくだ
さい。」という質問に対して、205 名が回答した
（18.7%）。「特になし」や「このままでよい」な
どを除き、具体的な内容が書いてあったものを数
え、回答したのは79名（7.2%）であった。
パンフレットの具体的な改善案は以下のとおりで
ある。

- ・健康面、心理面にもっと目を向けると良いと思
う。
- ・うつ病についてももっと知りたい。
- ・どの程度の症状で病院へ行けばよいのか、とい
う内容を加える。
- ・具体的な医療施設や公共の運動施設、おすすめ
の運動法、食事例を記載した方がよい。
- ・実生活との結びつきを強調する。
- ・実際の例がもっと多く載っていたら良かった。
- ・育児のこととかも書いてみたらいいと思う。

- ・10代もしくは20代前半における妊娠が社会的
にどう影響するのかということの説明、SEX
のリスクを具体的に。（妊娠した場合の、中絶問
題や世間の目、まわりの人への影響、自身の心
身ストレス）
- ・ある例として実際性交をし、相手を妊娠させて
しまい、後悔した方がいるならば挙げて、その
恐さ、無責任な行動であるということを知らせ
るために例として載せる。
- ・表紙に目次を書くといいと思う。
- ・健康かどうかをチェックできる項目を作り、定
期的にチェックできる内容を作る。
- ・見やすくて非常によいと思う。でももらっただ
けでは読まない人もいると思うので大社論で学
習したらよいと思う。
- ・英語版など留学生に対応したパンフレットを発
行。
- ・男性向け、女性向けといった、性別を分けた方
がよいと思う。
- ・女性と男性で文字の色を分けると（赤と青）、男
性のページを見ていると分かりやすいので見る
のがちょっと恥ずかしい。
- ・恥ずかしいと思うことがあると思うので、タイ
トルはもっとオブラートにつつんでほしい。

最後に、パンフレットを宣伝するのに効果的な
方法については、10項目について複数回答可で回
答を求めた。最も多かったのは「授業で配布する」
の58.1%で、2番目は授業で用いられる「ポータ
ルサイトで情報を配信する」の41.0%、3番目は
「授業でアナウンスする」の25.6%と、上位3位
までは授業に関連していた。4番目が「保健管理
センターに置いておく」の24.9%、5番目が「保
健管理センターホームページに掲載」の20.7%で
あった。Facebook、Twitter、LINEでの配信は5.2%、
10.1%、5.7%であり、効果的な方法と考えていな
いようであった。

5. 考察

若い男女に結婚、出産をライフプランの中の重要項目として位置づけさせる目的で作成された教育用パンフレットは、大学生が興味をもてる重要な内容を扱っており、概ね高い評価を得られたと考えられる。大学生は性的な知識の重要性を理解しており、具体的な事例の掲載を希望するなど、関心を示していることがわかった。ただ抵抗感もあるため、自分で資料請求するような方法ではなく、今回のように講義で全員に資料を配布したり、講義で扱うことを望んでいると考えられた。

今回の調査から、大学生は将来の妊娠・出産よりも避妊に興味があることが伺えた。大学生期は異性とのつきあいで成長する時期であるが、恋愛の悩みやDV、ストーカーなどのトラブルが生じることもあり、性感染症や妊娠・避妊について教育が必要な時期である。しかし、性を取り扱う際に生じる恥ずかしさや抵抗感のため、教育が行いにくいのが現状である²⁾。看護系や教育系の学部・学科においては性教育が行われているが^{3,4)}、それは性教育を行う側（看護師や教員）が覚えておくべき知識として学んでおり、自分のライフプランを考えるというものではなかった。本研究で配布したパンフレットはライフプランの中で妊娠や出産を考えるという構成であったため、恥ずかしさをいくらか減じることができたのではないかと考えられる。

男女別のパンフレットにしてほしいという意見があったが、男性は男性のことのみに、女性は女性のことのみに知っておけばよいというのは思春期の性教育で行うことである。大学ではパートナーのことをお互いに理解することの大切さを学ぶことを教育目標とし、学生の学習目標として説明した上で、教育することが必要であると考えられる。

6. 結論

教育用パンフレット「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」には、我が

国の未来を託された大学生が自分のライフプランを考えるための必要な情報が簡潔にまとめられており、大学生自身による評価も高いものであった。

若者を取り巻く、雇用環境や社会情勢は刻一刻と変化している。今回作成したパンフレットは、ライフプランの面からはある程度、完結した内容をまとめられたと考えられるが、今後、キャリアプランも含めた統合的な教材の作成も必要になってくると思われる。今後、このパンフレットを教養教育の現場で活用しつつ、より良い教材として発展させていく努力を継続していきたいと考えている。

付記

本研究は、平成 25-26 年度厚生労働科学研究費補助金（政策科学総合研究事業）若い男女の結婚・妊娠時期計画支援に関するプロモーションプログラムの開発に関する研究の一部として行ったものである。

参考文献

- 1) 「ライフプランを考えた男女のための健康パンフレット」平成 24 年度厚生労働科学研究費補助金（成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業）「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」班。
<http://health-uv.umin.ac.jp/kanren/img/20130616lifeplan.pdf>
- 2) 伊藤弥生. 大学生の恥ずかしさと心理的安全感の問題に留意した性教育. 日本性科学会雑誌 2013 31(1), 77-87.
- 3) 前田ひとみ. 高校生と大学生のピアカウンセリングによる性教育の評価. 熊本大学医学部保健学科紀要 2008 4, 97-105.
- 4) 高橋珠実・北浦佑基・新井淑弘. 教育学部大学生の性意識と性行動—健康教育として性教育を考える—. 群馬大学教育実践研究 2011 28, 121-139.

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 ～健康で充実した人生のための基礎知識～



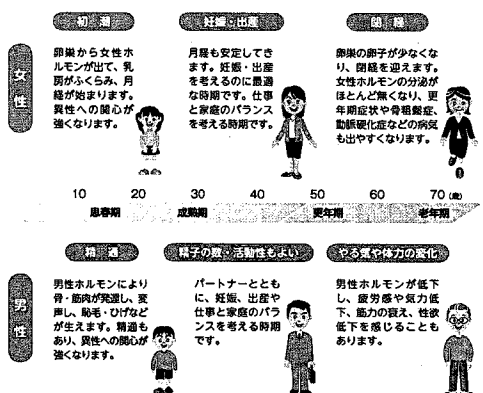
健康で充実した人生のために

皆さんの将来の夢は、どんなことでしょうか？自分の持っている能力を発揮し、いきいきと仕事をするのでしょうか。子どもたちの笑顔に囲まれ、明るく楽しい家庭を築くことでしょうか。いつまでも健康で、豊かな人生を送ることでしょうか。

充実した人生を送るためには、心やからだの“成長”や“変化”について、正しい知識を身につけ、おおまかな目標、計画＝ライフプランを立てることが重要です。特に、人生の“パートナー”となる男性・女性のことを、互いによく知っておくことが大切です。未来の自分たちを想像し、お互いがお互いを思いやり、適切な行動がとれるようにしましょう。

このパンフレットは、皆さんの充実した人生の実現のために、今から知っておいてほしいことをまとめたものです。若い皆さんだからこそ、ぜひ、読んでみてください。

まずはここからからだの変化を知ろう！



目次

◎健康で充実した人生のために	P 1
◎まずはここからからだの変化を知ろう！	P 1
◎女性の月経サイクルについて	P 2
◎月経に関する悩み	P 2
◎妊娠について	P 3
◎赤ちゃんを育てる準備ができていないときは（避妊について）	P 4
◎不妊症について	P 5
◎男性・女性ともに妊娠・出産には適した年齢があります	P 6
◎男性に多い性の悩み	P 7
◎性感染症について	P 8
◎生殖器の病気について	P 10
◎健康は大切 ～健康な妊娠・子育て・家庭生活～	P 11

女性の月経サイクルについて

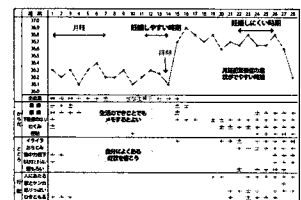
◎月経について

ホルモンの作用により卵巣の中で卵子が大きくなり卵子と出会うために卵巣の外に出た（排卵）後、受精が成立しなければ、妊娠に備えて厚くなった子宮内膜を取りかえる際に、女性の月経は起きます。月経周期には個人差がありますが、一般的に25～38日の間で、月経が長く日数は3～7日間です。

◎基礎体温を測りましょう

女性の月経周期を調節するホルモンは、排卵や月経の調節を行うほか、体温変化（高温期・低温期）などを起こします。基礎体温を測り、自分の月経周期やからだのこの変化を知っておくことが大切です。

基礎体温をつけていると
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
がわかります。



妊娠について

①妊娠のしくみ

①性交

射精された精子は子宮を通過して卵管に進みます。

②排卵

28日周期の女性では、月経開始の前日から数えて12～16日前に排卵が起きます。

③受精

卵巣の外に出た卵は、卵管に取り込まれ、子宮の方へゆっくり移動します。卵と精子がタイミング良く出会うことができて受精が成立します。排卵された卵の寿命は約1日間です。

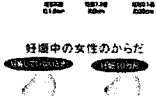
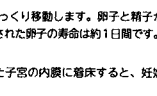
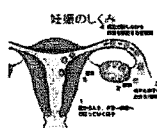
④移動と着床（妊娠の成立）

受精卵が分裂を繰り返しながら、妊娠に備えて厚くなった子宮の内膜に着床すると、妊娠の成立です。

※受精から着床までは約1週間かかります。次の月経が来ない時点で妊娠4週目です。最初の4～8週は、薬物等の胎児への影響が最も高い重要な時期です。月経が普段より遅れたら、医師に相談を受けて、妊娠の診断をしてもらいましょう。また市町村窓口で妊娠届出を行い、母子健康手帳をもらいましょう。

⑤分娩

妊娠40週目が分娩予定日になります。
日本人の赤ちゃんの平均出生体重は3000gです。



②妊娠中の女性のからだ

妊娠中は、おなかの赤ちゃんの発育が進むにつれて、様々な変化が起こります。妊婦健康診査を受けて、赤ちゃんの育ち具合や、母体の健康状態を見てもらいましょう。

③妊娠中の栄養が悪いと赤ちゃんに大きな影響が出る！

妊娠中のお母さんの栄養状態は、胎児を取り巻く重要な環境の一つです。母親・父親になる皆さんの生活や健康状態は、色々な意味で子どもにも影響するので、妊娠中にスタイルを気にして食事量を減らしたり、栄養のバランスを乱しては、絶対にいけません。もちろん、お酒やタバコなどの赤ちゃんに良くないものは控えてください。赤ちゃんの将来の健康を守るためには、今からのあなた自身の健康意識こそが大事なのです。

【リプロダクティブヘルスについて】

1994年の総人口調査（国勢調査）で示されたもので、「人間の生殖システム、その機能と過程のすべての範囲において、単に生殖、閉経などというだけでなく、身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態」を指します。つまり、人々が安全で満たされた生活を送ることができ、生殖能力をもち、子どもを産む権利があり、いつまでか、何人産むかを決める自由をもっているということを意味します。

赤ちゃんを育てる準備ができていないときは（避妊について）

避妊の種類

①コンドーム

男性または女性の性器に装着し、精子が膈内や子宮内に進入するのを防ぎます。

男性用コンドームの使用方法は8ページで解説します（失敗率2%）。

②ピル

女性ホルモンが入った錠剤で、排卵抑制、着床障害、頸管粘液の変化などの作用で避妊を行うものです。避妊効果の高い方法の一つです（失敗率0.3%）。

③子宮内避妊具（IUD）

子宮腔内にプラスチック、さらに銅や黄体ホルモンが付加された小さな器具を挿入し、避妊を行うものです。婦人科で設置してもらいます（失敗率0.1～0.6%）。

※避妊法を、1年間続けて適切に使用した場合の失敗率（避妊できる確率）。

緊急避妊法について

犯罪被害に遭った時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

・性交から服薬まで、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、事前に連絡しましょう。
・受診する医療機関が見つからない場合は、EC・OCコールに電話をして、医療機関を探してもらえます。
・健康保険は適用されません（犯罪被害者の場合、警察に届け出ることによって公費負担の制度を利用することができます）。

緊急避妊を希望する女性が電話して下さい。
(EC・OCコール 03-3267-1404)
EC＝緊急避妊、OC＝経口避妊薬の略称
月曜日～金曜日 10:00～16:00
(夜間) 年末年始を除く
(注) 日本家庭計画協会の相談員がお答えします。
相談は無料です。連絡先のみを伝えてください。

人工妊娠中絶について

①人工妊娠中絶手術とは

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内に排出することです。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。実態は、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害し、若しくはおそれのあるもの、②施行もしくは希望によって妊娠した場合は、それに従って行われます。

②手術を受ける時期

妊娠中期の人工妊娠中絶手術は、出血量の増加など母体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。妊娠12週0日以降の人工妊娠中絶は、母体への死産、産後出血等のリスクが必要となります。何日かの入院が必要で、分娩と同じ程度の費用がかかります。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。

週	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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

最後の月経が始まった日を妊娠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。赤線以降の人工妊娠中絶は行えません。

不妊症について

年々、不妊治療を受ける人が増えています。不妊治療の1つである体外受精や顕微鏡などの生殖補助医療の治療件数は、年間20万件を超え、2010年には生殖補助医療による出生児は、28,945人で全出生児の約2.7%を占めています。

不妊症とは……

「避妊をしていないのに2年以上妊娠に至らない状態」をいいます。月経周期が不規則な人なら年間12～13回の排卵がありますが、その中で妊娠に結びつくような周期は3割程度と考えられています。避妊せずに性交渉を続けた場合、1年で80%、2年で90%が妊娠するとされています。つまり、約10%のカップルが不妊症と考えます。女性の年齢が30歳を超えると妊娠率が若干低下し、35歳を超えると明らかに低下します。子どもが欲しいのに、2年たっても授けられない時は、医師に相談しましょう。

不妊症の原因……

妊娠が成立するためには、卵と精子が出会い、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起こります。例えば、精液で精子を作ることが出来ない場合や、精子の通り道に問題がある場合、排卵が上手くいかない場合、受精後の着床が出来ない場合などの原因が存在します。男性側の原因が24%、女性側の原因が41%、両方の原因が24%、原因不明11%と言われています。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が、必ずしも全ての方で妊娠が成立するわけではありません。2人の問題として、検査や治療をどこまで受けるか考えていく必要があります。



反復・習慣流産（いわゆる「不育症」）とは

子どもを欲しいと思いつつも、流産や早産、死産、生後1週間以内の新生児死亡を繰り返してしまう場合を不育症といいます。流産が2回続いた場合は反復流産、3回以上を習慣流産といいます。胎児の染色体異常を偶然繰り返したばかりのことでも少なくないですが、検査をすると、子宮の形、ホルモン、血液の固まりやすさ（抗リン脂質抗体症候群）などの原因が見つかる場合もあります。2回以上流産を繰り返した場合は、産婦人科医によく相談しましょう。

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、家庭を持ったり、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、早くからよく考えておく必要があります。

①女性について

特に、妊娠・出産には適した年齢があります。女性の卵は、加齢とともに質・量共に低下する（表1）ため、自然に妊娠する力は30歳から下がり始めます。

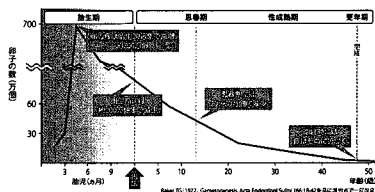
②男性について

加齢とともに、妊娠率が低下します。

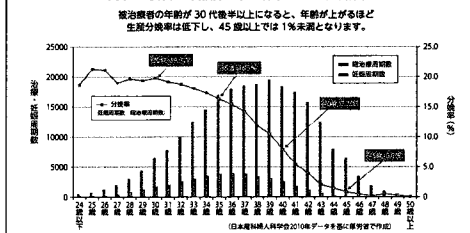
「いつでも子どもは持てる」と思いますが、女性の年齢が上がると、不妊治療を受けても、なかなか妊娠しないことが分かってきます（表2）。

＜表1：女性の各年齢における卵数の数の変化＞

卵子は、出生後は新たに作られることがなく、質・量ともに減少し続けます。そのため、年齢とともに、妊娠しにくくなり妊娠の負担が軽くなるようになります。



＜表2：女性の年齢別の不妊治療における分娩率＞





男性に多い性の悩み

性器について心配なこと

◎大きさが小さいかもしれない……

陰茎（ペニス）が伸張時、恥骨から6cm、精巣の直径が2.4cmは1つの目安になります。いずれにせよ個人差がありますが、性欲や勃起、射精があれば、小さいことだけで性交が困難になることはありません。排尿や女性との性交に支障が出る場合は、泌尿科に相談しましょう。

◎包茎かもしれない……

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。健康保険での治療対象になりますから、泌尿科を受診しましょう。
一方、普段は皮をかぶっていても、手でむくと亀頭が露出する場合は仮性包茎です。もし、勃起の時に亀頭が腫れつけられるなど性交に支障があるようなら、泌尿科に相談しましょう。
仮性包茎の人は、排尿のたびに包皮をめくって亀頭を出すようにし、お風呂でもぬるま湯でよく洗うようにすると良いです。きつく引っ張ったり、傷つけたりしてはいけません。

◎早漏かもしれない……

パートナーの腰内に射精できない程の場合は、一度泌尿科で相談しましょう。ただ性交時間が短いだけの場合は個人差によることが多く、性交時間が長いことに価値があるわけではありません。むやみに心配しないことです。

◎精液に血が混じる……

血精液症といいますが、原因が分からないことも多く、徐々に減るようなら心配ないです。しかし、繰り返す場合は泌尿科で相談して下さい。

◎勃起障害（ED）かもしれない……

十分勃起せずに満足な性交が出来ない状態をいいます。ストレスや過労等が要因となることもあるようです。機能的（身体の異常はなく、マスターベーションは可能）な場合は、障害となっている原因を取り除くことで、治ることも多いようです。ホルモンの異常、陰茎の血管や、勃起をつかさどる神経が原因で起こる場合もあるので、泌尿科で相談しましょう。



性感染症について

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ますものもありますが、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ます。感染しないこと、感染させないことが第一です。

性感染症を防ぐ2つの方法

◎コンドームをつける

①射精直前にだけ付けるのは意味がない
オーラルセックスを含めて、始めから終わりまでコンドームを付けましょう。

◎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ましょう。空気が入っていると、性交中に破れる可能性があります。

◎正しいはずし方の実行

射精後はすぐにコンドームの根元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間から精子が漏れたり、はずれたりして危険です。



性感染症は、自然には治りません。

性感染症にかかると、性器の粘膜が痛むため、他の感染症にも感染しやすくなります。また、男女とも不妊症の原因になるばかりでなく、女性では妊娠・出産時には赤ちゃんにもうつる（母子感染）危険性もあります。気になる、または症状のある時は、必ずパートナーと一緒に検査・治療を受けましょう。パートナーも性感染症に感染している場合は、一緒に治療を受けることがとても大切です。どちらか一方だけが治療しても、パートナーから再び感染する可能性があります。

< 主な性感染症 >

性器クラミジア*

クラミジア・トラコモナスに感染する病気です。日本で感染者が一番多い性感染症です。感染しても、女性の約4人に3人は自覚症状がありません。子宮入口の炎症を起こし、下腹部やセックス中に痛みがひどくなることもあります。放っておくと、不妊や子宮外妊娠などの原因になるので要注意です。男性も症状が出にくいですが、排尿時の痛みやペニスから膿が出ることもあります。

性器ヘルペス

単純ヘルペスウイルスというウイルスの感染が原因です。女性はお陰部の周りに、男性は亀頭や包皮に水がくんで、つぶれると激しい痛みが出ます。症状が消えても、からの抵抗力が落ちると再発する事があります。

トリコモナス

トリコモナス原虫の感染が原因です。女性は、おりものが増えたり黄色くなり、膣や外陰部に炎症を起こします。男性の場合は排尿時の痛みやペニスから膿が出ることもあります。自覚症状がほとんどないので要注意です。

カンジダ性炎

菌にでも寄生しているカンジダ・アルビカンスというカビの一種が原因で発症します。普段は何の問題もないのですが、体調不良や疲労、あるいは抗生物質を飲んだときなどに、女性の場合は膣内で増殖して炎症を起こします。はじめは白いり状のおりものが出て、ひどくなるとボロボロとカンジダ性チーズのようになります。男性は亀頭やペニスなどにカビ状のものが出たり、尿道炎を起こすことがありますが、ほとんど症状がないので要注意です。

尖圭コンジローマ

ヒトパピローマウイルスというウイルスの感染が原因です。女性は、膣や肛門などに先のとがったカリフラワーのようなイボができます。男性でも、ペニスや肛門の周りにイボができ、性器の周りに広がることもあります。再発することが多いのが特徴です。

淋病

淋菌という細菌の感染が原因です。女性は、自覚症状が現れにくいので、気づかないまましていると、卵巣や骨盤内に炎症が広がって、発熱や下腹部の痛みが出ます。不妊症の原因となることもあります。男性は、排尿時に強烈な痛みがあり、ペニスから黄色い膿が出て尿道に気づきます。陰嚢に炎症を起こして腫れや痛みが出ることもあります。

梅毒

梅毒トレポネーマという細菌の感染が原因です。感染して3週間くらいで性器に大型くいらしいしこりができますが、痛みなどの症状がないまま2〜3週間できなくなってしまう。その後3ヵ月くらいで全身に痛みや発疹がでえたり消えたりします。治療をしないですのまにしていると、10年くらいたってから脳や心臓などに重い障害が出たり、精神に異常を起こすこともあります。

HIV感染症／エイズ

*エイズ：AIDS(Acquired Immunodeficiency Syndrome)、後天性免疫不全症候群

ヒト免疫不全ウイルス（HIV）に感染する病気です。HIVは、感染から身体を守る血液中のリンパ球を破壊してしまうので、抵抗力（免疫）が落ちてしまいます。感染者の血液や血液中に含まれるウイルスから感染し、感染後2〜4週間後に発熱や頭痛などの症状が出る場合がありますが、ほとんどは無症状です（HIV感染）。5〜10年置っておくと免疫力が低下して、様々な感染症（結核やカリニ肺炎）や、カポジ肉腫という悪性腫瘍の症状が出てきます（エイズ発症）。無症状な期間が長いのでHIVに感染したことに気付かず、他人に感染させてしまうこともあります。現在は、HIVの感染を抑える薬も開発され、公的支援も充実してきました。薬を早く服用し、適切な治療を受けることで遅れば、エイズ発症を防ぐことができます。保健所等でも、匿名で検査が受けられるので、心配な場合は相談してみましょう。

B型肝炎

B型肝炎ウイルスの感染が原因です。精液や膣分泌液、血液中のウイルスが伝播するもので感染します。肝炎を発症すると発熱や吐き気、全身がだるいなどの症状が現れ、黄疸症状も出る場合があります。普通は2〜3ヵ月で症状が治えますが、肝臓の細胞が炎症で壊れて肝不全に陥る慢性肝炎を起こすこともあります。



生殖器の病気について

女性に多い病気

◎子宮内膜症

子宮の内面を覆っている内膜と同じ組織が、卵巣などの子宮以外の場所にできて、月経に合せて出血し、月経痛や卵巣の腫れを起こします。不妊症の原因になることもあります。横たわど月の月経痛がある人は、婦人科を受診しましょう。

◎子宮筋腫

子宮の筋肉の一部が瘤（こぶ）状に発育したものです。原因は明確ではありませんが、大きくなる時には女性ホルモンが関係すると考えられています。代表的な症状は、月経量が多くなることと月経痛です。症状はできた場所によって異なりますが、子宮の内側にできた筋腫は小さくても症状が強く、月経量が多くなります。妊娠しにくくなったり、流産しやすくなったりもします。

◎卵巣腫瘍

卵巣は子宮の左右に1つずつあり、通常2〜3cmの大きさです。腫瘍が小さいうちは症状が出にくく、大きくなると腹部膨満感（お腹が張って苦しい）、下腹部痛、頻尿などの症状が出ます。時に腫瘍が破裂したり、基捻転といって腫瘍がお腹の中でねじれてしまうと、突然の強い下腹部痛が出現することもあります。

◎がん

女性の乳がんや子宮がんが増えてます。きちんと検診を受けましょう。またヒトパピローマウイルス（HPV）ワクチンを受けることで、一部の子宮頸がんを予防できます。

男性に多い病気

◎前立腺炎

前立腺は、膀胱のすぐ下にあり、フルミでらいの大きさで、精液を運ぶ役目をしています。急性前立腺炎は、細菌（多くは大腸菌）が尿道から侵入することによっておこり、発熱、排尿痛、頻尿などの症状が出ます。身体の抵抗力が弱った時に起こりやすく、20〜50歳代に多いです。

◎精巣炎・精巣上体炎

急性精巣炎のほとんどは流行性耳下腺炎（おたふく）に伴って起こります。赤く腫れた痛みを伴います。

◎精巣捻転

精巣（もしくは精巣）が回転（捻転）することによって、精巣への血液の供給ができなくなるため精巣の機能が失われてしまう病気です。この病気が起こる年齢は10〜20歳代にかけての思春期以降の男性が最も多いです。

健康は大切 健康やかな妊娠・子育て・家庭生活

将来の妊娠、子育てだけでなく、健康やかな生活を営めるよう、からだところ作りは大切です。普段から自分自身の健康管理を心がけましょう。

自分の適正体重を知り、維持しましょう

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、「肥満」は男女ともに生活習慣病の原因になります。体格指数 (Body Mass Index: BMI) や腹囲を目安に自分の健康管理に努めましょう！

●BMIを計算しましょう (例) 180cm、55kgの女性の場合: 体重55kg ÷ (身長1.6m × 身長1.6m) = 21.5
BMI = 体重 () kg ÷ (身長 () m × 身長 () m) = ()

BMI	18.5未満	18.5~24.9	25.0未満	25.0以上
肥満度	低	正常	軽度	高度

短期間で5~10kgも体重が変動する場合は、病気が潜んでいる場合もあります。専門家に相談しましょう。もし食生活の乱れが原因であれば改善しましょう。

●自分の適正体重を計算しましょう 身長 () m × 身長 () m × 22 = () kg
●腹囲を測定しましょう 下の基準値以上の場合は、内臓脂肪型肥満と判定されます。

※腹囲とはウエスト最細部のことで、立位で、深呼吸時に臍 (へそ) の高さで測定します。	男性	85cm以上	女性	90cm以上
---	----	--------	----	--------

あなたの腹囲 () cm

いきいき健康であるための食事

1日3食で、特定の料理法・食品に偏らないバランスのよい食事を

- 主食 (ごはん、パン、麺など)、主菜 (肉、魚、卵、大豆料理など)
- 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理など) をそろえて食べましょう！
- 牛乳・乳製品、果物も忘れずに！

<1日の食事の組み合わせ例>

主菜	副菜	主菜	副菜	主菜	副菜
煮豚	ほうろく煮	鶏肉	ほうろく煮	鶏肉	ほうろく煮
煮豚	ほうろく煮	鶏肉	ほうろく煮	鶏肉	ほうろく煮
煮豚	ほうろく煮	鶏肉	ほうろく煮	鶏肉	ほうろく煮
煮豚	ほうろく煮	鶏肉	ほうろく煮	鶏肉	ほうろく煮

自分にぴったりの食事量かどうかは、BMIなどで判断します。食事の量と運動の量のバランスが大切です。からだを積極的に動かして、しっかり食事をとりましょう！

★18~29歳の女性で体重が50kgの場合、1日にとりたいエネルギー量は、約2000kcalです

……… 赤ちゃんの健康やかな成長に必要な食事のポイント ………

- 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと摂りましょう
- 不足しがちなビタミン・ミネラルをしっかりと補給しましょう

母体の健康や胎児の発育には、ビタミンやミネラルを十分に摂ることが必要です。生まれてくる赤ちゃんの神経管閉鎖障害の発生リスク低減のためには、妊娠前から緑黄色野菜など葉酸を積極的に摂ることも重要です。葉酸は、ほうれん草、ブロッコリーなどの緑黄色野菜や、いちご、納豆などの身近な食品に多く含まれています。

※葉酸の過剰な摂取は胎児の奇形を誘発する可能性があります。必要量を摂りすぎないよう、とりすぎには注意が必要です。

●からだ作りの基礎となる「主菜」の適量に気をつけましょう

●過度な運動を避けましょう！女性にはからだを冷やさないことがポイント

●過度な運動は、自律神経の働きを乱れ、全身の血行を促します。継続することで、生活習慣の予防やストレス解消など様々な効果があります。

●「冷え性」は女性の多くに見られます。冷えると体の免疫が落ち、月経不順などの原因にもなります。過度に身体を動かして、全身の血行を促しましょう！まずは、からだをほぐすストレッチから

●生活リズムを整える鍵は睡眠にあり 快適な睡眠で1日のスタートを

生活リズム (早起する時間、寝る時間、食事の時間など) を整えることは、からだところ作りの基本です。快適な睡眠でさわやかに1日のスタートを！

- 朝は早めに起きて、日光をしっかりと浴びましょう
- 就寝前のカフェイン摂取、喫煙、夜更けはせず快適な睡眠を
- 清潔で快適なベッドルームを整えましょう

●睡眠障害やうつは早めの対応が大事

若い人の睡眠障害やうつが増えていますが、気になる時は、早めに保健所やメンタルクリニックなどに相談しましょう。

●たばことお酒

たばこ (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・出産や子どもの健康にも悪影響を及ぼします。さらには、肺がんなどの発病につながります。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せん。女性だけではなく、近くにいる男性の喫煙も妊娠・出産や子どもの健康に悪影響を及ぼします。「喫煙は有害かつ一利なし」です。

飲酒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、控えるべきです。妊娠したかどうかわからない時期にすでに胎児への影響があることが懸念されているので、妊娠の可能性がある場合は、飲酒に注意しましょう。

●健康診断を受けましょう

日本は、生涯にわたって健康診断を受ける仕組みが整っており、妊娠、乳幼児、学童・生徒、労働者、地域住民などを対象に行われています。健康診断は、次のような重要な役割をしています。

- 病気の早期発見・早期治療 病気の症状が出る前に見つけられ、早く治療につなげることができます。
- 病気の予防 不健康な生活習慣を修正して将来の病気を予防するきっかけになります。
- 自己健康管理 健康診断を受けることで、自分の体調を見直し、日頃の生活習慣を改善することに役立ちます。結果を把握しておくことで、体調の変化を比較できます。

自分自身の健康管理はとても大切なことです。自分自身の健康管理ができてこそ、子供や家族の健康を守ることができるのです！

研究代表者 山縣 然太郎 (山梨大学保健管理センター)

研究分担者 吉川 弘明 (金沢大学保健管理センター)

山本 真由美 (岐阜大学保健管理センター)

研究協力者 足立 由美 (金沢大学保健管理センター)

徳川 勇之 (金沢医科大学・産科婦人科学)

堀 清美 (茨城県保健福祉部子ども家庭課)

北村 邦夫 (一般社団法人 家庭計画協会)

日本産婦人科医会

茨城県産婦人科医会



平成 24 年厚生労働科学研究費補助金 (成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業)

「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」

