

プレコンセプションケア

～思春期の子どもたちに知ってほしいこと～

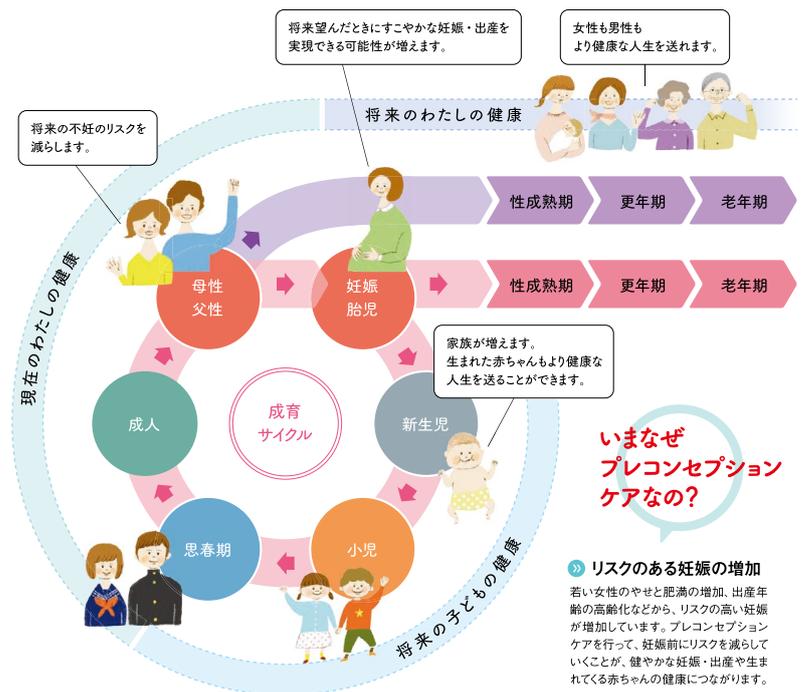


はじめに～『プレコンセプションケア』ってなに?～

コンセプション (Conception) は受胎、つまりおなかの中に新しい命を授かることをいいます。

プレコンセプションケア (Preconception care) とは、将来の妊娠を考えながら女性やカップルが自分たちの生活や健康に向き合うことです。早い段階から正しい知識を得て健康的な生活を送ることで、将来の健やかな妊娠や出産につながり、未来の子どもの健康の可能性を広げます。

このリーフレットでは、子どもたちの「現在の自分」「将来の自分」そして、「将来の子ども」の健康を守るために、思春期世代の子どもたちに関わる職種の皆様に正しい知識を紹介しています。



❖ 不妊の増加

「生理不順を放置していた」「生理痛をがまんしていた」などが将来の不妊の原因となることがあります。妊娠や出産に関する正しい知識を得て行動し、将来の不妊のリスクを減らしましょう。

❖ 人生100年時代を生きるために

子どもを持つ選択をするかしないかにかかわらず、プレコンセプションケアを実施することで、より豊かな人生につながるでしょう。

出典: プレコンノート 国立研究開発法人 国立成育医療研究センター

いままぜ
プレコンセプション
ケアなの?

❖ リスクのある妊娠の増加
若い女性のやせと肥満の増加、出産年齢の高齢化などから、リスクの高い妊娠が増加しています。プレコンセプションケアを行って、妊娠前にリスクを減らしていくことが、健やかな妊娠・出産や生まれてくる赤ちゃんの健康につながります。

1 ライフデザインについて

進学、就職、結婚、妊娠・出産など、人生にはたくさんの転機があり、そのたびに様々な感情を抱くものです。早い段階から、将来どんな自分になりたいか、どんな人生を送りたいかを考えることはとても大切です。

子どもたちは一人ひとり、どんなライフプランをデザインしているのでしょうか。

子どもたちが、ライフデザインを通して、今からできることは何か、知っておくべき知識は何かを考え、実践できるように指導していきましょう。

【性感染症・予期せぬ妊娠等に関する相談窓口】

● 思春期ほっとダイヤル

男女問わず、思春期のからだの相談に対し保健師や助産師が対応します。(月経、性感染症、性やからだの悩みなど)

☎ 0835-24-1140

● 女性健康支援センター

思いがけない妊娠の悩み、性感染症、デートDVなどの相談に対し、保健師や助産師、臨床心理士、産婦人科医師が対応します。

☎ 0835-22-8803

【性暴力相談窓口】

● やまぐち性暴力相談ダイヤルあさがお

24時間365日、電話相談に対応します。

☎ #8891

または 083-902-0889

2 いまの自分を知ってもらう

●生物学的な男女のからだの機能の違い

【男性の器官】精巣

精巣のなかで毎日、数千万～1億以上の新しい精子が作られます。

これを体外に出すのが射精です。

射精は…

- 10～18歳ごろからあり、加齢により衰える。
- 周期はない。回数は人による。

【女性の器官】卵巣・子宮

もともと卵巣に持っている卵胞（卵子のもと）を1ヶ月に1回、1つずつ放出します。

卵子が受精し着床したら、子宮内で育ち始めます（妊娠）。

卵子が受精しなければ子宮内に準備した子宮内膜を体外に排出します（月経）。

卵子の数は年齢とともに減ることを知っていますか？

卵子は年齢とともに質が低下し、数も減少します（出生時：約200万個、思春期：20～30万個、閉経期：ゼロに近づく）。年齢が進むとともに妊娠率が低下して流産率が上昇。産める子どもの人数が限られてきます。

●適正体重を知る

栄養不足による若い女性のやせは、貧血や将来の骨粗鬆症の原因になります。一方、栄養過多や肥満は、将来、糖尿病や高血圧など様々な病気のリスクを高めます。やせも肥満も、不妊や妊娠・出産のリスクを高めます。男性の肥満も不妊のリスクを高める報告があり、注意が必要です。

肥満度に基づく判定【肥満度 = (実測体重 - 身長別標準体重) / 身長別標準体重 × 100 (%)】

判定	やせ傾向		普通	肥満傾向		
	-20%以下			20%以上		
	高度やせ	やせ		軽度肥満	中等度肥満	高度肥満
肥満度	-30%以下	-30%超 -20%以下	-20%超～ +20%未満	20%以上～ 30%未満	30%以上 50%未満	50%以上

出典 児童生徒等の健康診断マニュアル 公益財団法人日本学校保健会

BMIの判定【BMI=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))】

やせ	標準	肥満
18.5 未満	18.5～24.9 (理想値は 22)	25 以上

BMIと排卵障害の関係

BMI	排卵障害
20未満	12%リスク上昇
20～24	最もリスクが低い
25以上	25%リスク上昇

3 不妊について

「いつでも子どもは持てる」と思いがちですが、いつでも、だれでもすぐに妊娠できるわけではありません。妊娠を希望する健康な男女が避妊をせず性交しているにもかかわらず、妊娠しない状態が1年以上続くことを「不妊症」といいます。不妊の検査や治療を受けたことがある夫婦は約4.4組に1組（2021年）。多くの人が悩んでいることがわかります。不妊の原因は女性側、男性側、様々です。

不妊の原因

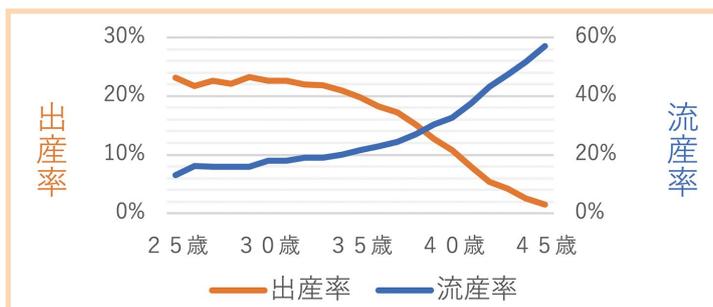
女性

- ① 排卵因子（排卵障害）
- ② 卵管因子（閉塞、狭窄、癒着）
- ③ 子宮因子（子宮筋腫や子宮内膜ポリープ等）

男性

- ① 元気な精子がつかれない（造精機能障害）
- ② 勃起や射精に問題（性機能障害）
- ③ 精子の通り道に問題（精路通過障害）

不妊治療における年齢別の出産率と流産率



ARTデータブック(2022年) (日本産科婦人科学会)より作成

ひどい月経痛や陰嚢に痛みや違和感がある等、自分のからだのことで気になることがある場合は、医療機関の受診を勧めましょう。（女性は産婦人科、男性は泌尿器科）

4 健康管理について

1

食生活



栄養不足による若い女性のやせは、骨密度の低下、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・出産にも影響を与えます。主食・副菜・主菜・乳製品・果物の5つのグループをバランスよく食べましょう。

葉酸 妊娠の1ヶ月以上前から必要な栄養素です

妊娠前から妊娠初期にかけて、葉酸というビタミンをしっかり摂ることで、赤ちゃんの神経管閉鎖障害の予防につながります。神経管閉鎖障害とは、胎児の神経管ができる時（受胎後およそ28日）に起こる先天異常で、無脳症・二分脊椎・髄膜瘤などがあります。妊娠を知るのは神経管ができる時期よりも遅いため、妊娠を希望する女性は緑黄色野菜を積極的に摂取し、サプリメントを上手に活用しながらしっかり葉酸を摂取しましょう。サプリメントや食品中に強化される葉酸として1日400μg摂取することが望まれます。

2

睡眠



朝早く起きて、日光をしっかり浴び、体内時計を整えましょう。

寝る直前までスマホ画面を見続けるのは控えましょう。

3

運動



適正体重の維持に積極的な運動は欠かせません。血流がよくなり、筋肉量が増えることで代謝も高まります。

1週間に150分程度の運動をめやすとしましょう。

4

飲酒



妊娠中の飲酒は、流産、先天異常等の原因になります。

妊娠中は禁酒をしましょう。

5

喫煙



がんや心臓病をはじめたくさんの病気を引き起こします。男女ともに不妊症のリスクが増加し、特に妊娠中の喫煙や受動喫煙は、流産、早産、周産期死亡、低体重を引き起こす可能性があります。

6

予防接種



予防接種は子どもの時だけの話ではありません。

風疹や子宮頸がん、B型肝炎などに対するワクチンがあります。

7

健康診断



若いときからの生活習慣が病気の発症につながります。男女ともに、病気の早期発見・治療や生活習慣の見直しの機会とするため、定期的に健康診断を受けましょう。また、女性は20代から子宮頸がんが増え、30代から乳がんが急増するため、がん検診も受けましょう。

子宮頸がん

子宮頸がんには、ヒトパピローマウイルス（以下、HPV）に感染した人のうちの一部が罹患します。HPVは、性交渉によって感染することがわかっており、性的接触のある女性の50%以上が、一生に一度は感染すると言われています。

子宮頸がんは子宮頸部（子宮の出口に近い部分）にでき、若い女性に多く発症するという特徴があります。30歳代までに年間約1,000人の女性とその治療で子宮を失い、妊娠ができなくなっています。亡くなってしまう場合もあるので、早期発見・早期治療が大切です。

子宮頸がんを苦しまないためにできる2つのこと

1

HPVワクチン

HPVの感染を予防します。子宮頸がんの原因の50～90%を防ぎます。

2

子宮頸がん検診

がんの早期発見・早期治療につなげます。20歳以上の人は2年に1回、検診を受けましょう。

5 予期せぬ妊娠を防ぐ(避妊について)

今は妊娠したくない、育てる準備ができていないときは、避妊をしなければなりません。

妊娠は今後の人生に大きく関わることなので、一時の感情に流されず、避妊について正しい知識を持ち、パートナーと話し合える関係、協力できる関係づくりが大切です。

以下のことを参考に、予期せぬ妊娠を防ぐように伝えてください。

避妊の種類

コンドーム 男性器に装着

コンドーム装着について

- 相手の性器と接触する前から終わりまでつけましょう。
- 空気はきちんと抜いてから装着しないと、性交中に破れる可能性が高まります。
- 射精後は根元をおさえ、精液がこぼれないようすぐに外しましょう。すぐ抜かないと縮小した男性器の間から精子が漏れたり、コンドームが外れて膣内に残留することもあります。

低用量ピル 女性ホルモンの入った錠剤。コンドームとの併用が推奨されます。

ピルは、産婦人科受診により医師に処方してもらいましょう。

- 毎日決まった時間に飲み忘れなく服用する。
- 妊娠を希望するときは服用を中止するとよい。
- 副作用として、静脈血栓症になるリスクが少し高くなる。初期症状として、ふくらはぎの痛み・むくみ・手足のしびれ等が出た時はすぐに医師に相談する。
- 飲み始めの2~3周期は吐き気や頭痛、乳房の張りなどのマイナートラブルが起こる場合がある。飲み続けるうちになくなることが多いが、あまりにひどい場合はすぐに医師に相談する。

ピルのイメージ、誤解していませんか？

副作用もありますが、下記のような副効果もあります！

- 月経周期が規則的になり、受験や旅行等と重なるときは月経予定日を簡単に移動できる。
- 月経痛が軽くなる。
- 子宮内膜症という病気のリスクが減る。
- その他、貧血やニキビの改善、卵巣がんや子宮体がん、大腸がんの発生が減少する。



子宮内避妊具 (IUD) 婦人科で子宮腔内に小さな器具を挿入

緊急避妊薬 (アフターピル)

コンドームの破れ、外れなど避妊に失敗した時に、内服薬で緊急的に避妊する方法です。性交から服薬まで、72時間(3日間)以内に服用することになっています。しかし、これでも妊娠を完全に防げるわけではありません。

日常的にピルを飲んでいる人も、服用間違い、服用し忘れの場合、アフターピルの対象となります。

※まずは、産婦人科を受診するよう指導しましょう。

厚生労働省
「オンライン診療の適切な実施に関わる指針」に基づく緊急避妊に係る取り組みについて



～避妊ができず妊娠してしまい、どうしても産めない時～

人工妊娠中絶

母体保護法のもと、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。(患者の求めに応じて行われるものではありません)

妊娠22週を超えると、手術は受けられません。妊娠12週を超えると、役所に死産届を出さなければなりません。(※「死産の届出に関する規程」に規定)

妊娠月数(週数)の数え方

妊娠月数	1か月			2か月				3か月				4か月				5か月				6か月				7か月				8か月				9か月				10か月				11か月				
妊娠週数	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
妊娠日数	0	7	14	21	28	35	42	49	56	63	70	77	84	91	98	105	112	119	126	133	140	147	154	161	168	175	182	189	196	203	210	217	224	231	238	245	252	259	266	273	280	287	294	301
	6	13	20	27	34	41	48	55	62	69	76	83	90	97	104	111	118	125	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	223	230	237	244	251	258	265	272	279	286	293	300	307

妊娠週数の数え始めは最終月経の開始日です。ここから4週間を妊娠1か月と数えます。

妊娠12週を超えると役所への死産届が必要です。

妊娠22週を超えると手術を受けられません。

6 性感染症予防 ～1回の性行為でも、かかる可能性がある～

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るものもありますが、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、感染しないこと、感染させないことが大切です。

子どもたちに正しい知識を伝えるとともに、必要時は子どもたちが専門機関へ相談できるよう支援してください。

性感染症は...

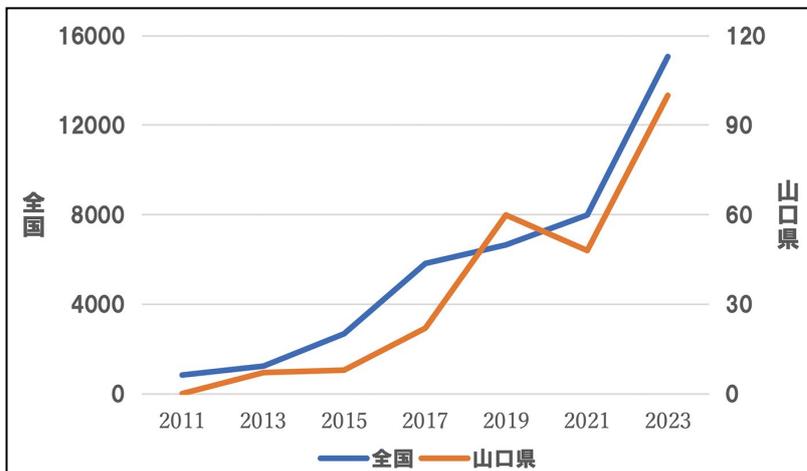
- 症状がなくても感染している可能性もある
- 一度治っても何度でもうつるものもある
- 赤ちゃんに感染する危険がある
- 治療しないとがんや不妊症の原因になる

性感染症の種類と症状

性器クラミジア、淋病、性器ヘルペス、尖圭コンジローマ、梅毒、HIV感染症/エイズ、B型肝炎等があります。症状は、性器や口の中、皮膚にかゆみや痛み、イボ、水ぶくれ、膿などが出現します。

自覚症状が乏しいことが多いため、自分が気付かない間に感染を広げてしまう可能性があります。

梅毒報告件数の推移 (件)



山口県感染症発生動向調査より作成

山口県

20代の報告件数
2013 ▶ 2023

13倍



厚生労働省 HP
健康・医療 梅毒

感染経路

性感染症は性交渉で感染します。

感染場所の粘膜や精液・膣分泌液が相手に触れて、病原体がうつったり、皮膚や粘膜の小さな傷から病原体が侵入したりして感染します。また、便の中の病原体が、手などについて口に入り感染することがあります。梅毒やヘルペス等、キスなどの性的接触がなくても、皮疹などの患部に触れることで感染する病気もあります。

治療

治療は、基本的に飲み薬や塗り薬、膣内に入れる薬による通院治療になります。ほとんどの性感染症は、医師の指示に従い継続治療を受ければ治ります。

パートナーから再び感染する可能性があるため、ともに検査と治療を受けることが大切です。

感染の心配があれば検査!

保健所では、HIVと梅毒検査を **匿名・無料** で実施しています。

山口県 性感染症予防

何か症状がある場合やその他の性感染症については、男性は泌尿器科、女性は産婦人科等の受診を勧めてください。

令和5年7月から、性交同意年齢が「16歳未満」に引き上げられました。

※刑法及び刑事訴訟法の一部を改正する法律



7 LGBT(Q)について ～性自認・性的指向はさまざま～

一人ひとりが自分の意思に基づいて公正に扱われ、個性や能力を十分に発揮できる人生をデザインするために、性の多様性についての理解も深めましょう。

【カミングアウトされたら】

カミングアウトとは、自分の大切な情報を誰かに打ち明けることであり、性的マイノリティーの方が自らの性について打ち明ける言葉としても使用されます。

性的マイノリティーに対する偏見や差別のある中でカミングアウトされたら、それは、あなたが信頼された証です。本人が何に困っているのか、一緒に考える意識を持ち、相手を大切に思っているという意思表示をすることが大切です。

【アウティングについて】

カミングアウトをするかしないかの選択は個人の自由です。

アウティングとは、本人の了解を得ずに、本人が公にしていない性的指向や性自認を他の人に伝え、広めてしまうことをいいます。

たとえ悪意がなくても、アウティングは重大な人権侵害であり、自死につながることもあります。誰にどこまで伝えているか、自分は誰との間で共有しているのかを必ず本人に確認し、絶対にアウティングをしないよう十分に注意しましょう。

知っておきたい
「LGBT」等の
基礎知識はこちら!!



8 思春期にある質問への対応



女子に関する質問

Q 1 : 月経がこなくなったのですがどうしたら良いですか。

A 1 : 3ヶ月以上、月経がなければ、産婦人科を受診しましょう。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、妊娠等が原因と考えられます。

Q 2 : 月経痛、経血量について教えてください。

A 2 : 月経1～2日目に痛みを感じることがあります。鎮痛剤を使用した方が楽な場合は我慢せずに使いましょう。痛みがひどかったり、常に血液の塊が混じったりするような日が2日以上続く場合や、月経4日目以降になってもなお凝血の混じる日がある場合は、病気が隠れていないか診てもらいましょう。低用量E P (ピルと同様) を上手に服用することで、月経痛の緩和や月経血量の減少を期待できます。

Q 3 : 月経前症候群とはどういう状態をいうのですか。

A 3 : 月経前は、卵巣から出る黄体ホルモンの量が増えるので、多くの女性からだやこころの変化がみられることがあります。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、学校を休むような時は、産婦人科で相談しましょう。

男子に関する質問

Q 1 : 包茎とはなんですか。

A 1 : 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ので、泌尿器科を受診しましょう。一方、普段は皮をかぶっていても、手でむくと亀頭が顔を出す場合は仮性包茎です。仮性包茎は病気ではありませんし、亀頭を露出できれば将来の性行為への問題もありません。もし、勃起の時に亀頭が締め付けられるなど性交に支障があるようなら、泌尿器科に相談しましょう。

Q 2 : マスターベーションについて教えてください。

A 2 : マスターベーションには色々な方法がありますが、手で陰茎を握ってピストン運動で射精するタイプがごく一般的です。しかし、強い刺激で射精する習慣を続けていると、性交での膣内射精ができなくなることもあるので、あまり強い陰茎への刺激のマスターベーションは避けなければなりません。

作成：山口県こども政策課

<参考>

●ブレコンノート 国立成育医療研究センター ●児童生徒等の健康診断マニュアル 平成27年度改訂 公益財団法人日本学校保健会 ●こども家庭庁HP みんなで知ろう、不妊症・不育症のこと ●一般社団法人日本生殖医学会HP ●公益財団法人日本産科婦人科学会HP ●日本小児泌尿器科学会HP ●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～ 平成24年厚生労働省科学研究費補助金 ●厚生労働省HP 女性の未来の健康のため、今からできることワクチンと検診で防ぐ子宮頸がん ●厚生労働省HP HPVワクチンに関するQ&A ●JFPA Dr.北村のクリニックHP ●学校医と養護教諭のための思春期婦人科相談マニュアル 公益社団法人日本産婦人科医会 ●厚生労働省HP これって性感染症? ●厚生労働省HP 梅毒 ●法務省HP 性犯罪関係の法改正等Q&A ●知っておきたい「LGBT」等の基礎知識 山口県 ●思春期男子の生理Q&Aそのポイント 社団法人日本家族計画協会