

性の悩みについての相談先

♣ひろしまチャイルドライン

0120-99-7777

月～土 16:00～21:00

♣思春期ホットライン

082-295-8743

土曜日 14:00～16:00

♣広島いのちの電話

082-221-4343

24時間 年中無休

♣オープンハウス電話相談（避妊や性）

03-3235-2638

月～金 10:00～16:00

妊娠や性感染症のことで心配なことがあれば、
産婦人科を受診しましょう。

あなたを守るのは
あなたです



広島県地域保健対策協議会

2008.9



あなたへのメッセージ

小さな頃、小石を見つけて
秘密の宝物にしたことがありますか？
今のあなたは宝物を持っていますか？

あなたは世界で最も価値のある宝物を
持っています
それはあなた自身です

あなたにとって大切な人と巡り逢えたら、
あなたと同じくらい大切な宝物に
なりそうですね

自分という宝物を大切にしたら、
その人のことも大切に出来そうですね

楽しいことや嬉しいこと、悲しいことや
辛いことがいろいろありましたか？
そんな時、自分のこころや身体と
上手く付き合っていますか？

自分ともっと仲良しになれたら
いろんな人ともっと仲良しに
なれそうですね

自分をもっと好きになれたら
大好きな人のことももっと
好きになれそうですね

あなたのことを大切にしてください

あなたのカラダ どうして月経が大切なの？

10歳を過ぎると、体内で女性ホルモンが働くようになります。

♣この女性ホルモンのおかげで、

- 顔や身体のラインが柔らかく、女性らしくなります。
女性のおなかにある卵巣には30~40万個の卵がありますが、毎月1つずつ卵を成長させて排卵するようになります。
- 毎月の排卵にあわせて子宮の内膜が厚くなり、子どもを育てる準備をします。ただし卵子が精子と出会わなければ、厚くなった子宮内膜がカラダの外に出ます。これが月経です。

♣月経はだいたい25~37日くらいの周期であります。

- このくらいの周期であれば、毎月同じ周期でなくても正常です。
- ただし月経は、ストレスなどから影響を受けるので、不規則になることもあります。
- しかし、最近1か月以内に誰かとSEXし、順調だった月経がこない時は…

→ **妊娠**しているかもしれません。

SEXをするなら 知っていて欲しいこと。

- 1 SEXすればあなたのおなかに
赤ちゃんができるかもしれない。

SEXしなければ妊娠することはありません。

妊娠とは、あなたの体内で排卵した卵子と、彼の体内から出てきた精子が出会い、あなたのおなかで赤ちゃんが育ち始めることです。

もしも今、あなたと彼がお互いに子どもを育てる準備ができていないなら、妊娠しないための注意が必要です。



- 2 SEXで病気をうつしたり、うつされたりするかも。

SEXによって感染する病気を性感染症：STI (Sexually Transmitted Infections) と言います。無防備なSEXをする人々の中で増えています。

もし、あなた(または彼)が、すでに別の人とコンドームなしにSEXしたことがあれば、その相手が病気を持っていた場合感染する可能性があります。お互いに病気をうつしたり、うつされたりしないような注意が必要です。

性感染症はほとんどが治る病気です。しかし治ってもその後遺症で不妊症になることがあります。だから、お互いにうつらないようにすることが大切です。

① 妊娠しないために…避妊できる ピルを飲もう。

♣ 経口避妊薬(ピル)って何？

OC(Oral Contraceptive Pill)とも言います。
女性ホルモンを使って排卵を止める薬で、正しく内服すれば、ほぼ100%避妊できます。
ピルは同時に子宮内膜やおりものにも作用します。

♣ どこで手に入れられるの？

医師から処方してもらう必要がありますので、産婦人科医院や病院にかかりましょう。

♣ どんな薬なの？

薬は錠剤です。毎日1錠、飲み続けます。毎日飲み続けなければ効果がありません。

→SEXした時やその前後だけ飲めば良いというのはダメ！

♣ 薬と聞くと、怖いけれど……？

ピルは、ホルモン量が低めに抑えられているため副作用の発生もかなり低くなっていますがごくまれに

- ①血圧が高くなる ②血が固まりやすくなる
- ③肝臓の機能障害

などの副作用が起こることがあります。医療機関では定期的に検査をして処方されるので心配いりません。

逆にピルは避妊薬というだけでなく、女性にとって他にも良いことがあります。

- 出血が規則的になる
- 月経痛が軽くなる
- 月経量が少なくなる
- 貧血がよくなる
- ニキビや多毛症がよくなることもある
- 長期に続けると、卵巣がんや子宮体がん、乳房の一部の病気のリスクが減る。



2 病気にならないために

正しくコンドームを使おう。

♣コンドームっていつ使うの？

①いつでも使おう。

性感染症は1回のSEXでもうつる可能性があります。

排卵はストレスなどでゆれうごくので、いつ起こるか分かりません。

だからコンドームしなくても良い「安全日」はありません。

②最初からつけよう。

精子は射精前の精液の中にもいます。だから最初からつけましょう。

※ピルは避妊には有効でも、性感染症予防にはなりません。必ずコンドームも使いましょう。

♣正しく使おう。

説明書をよく読んで、正しく使しましょう。使い方を誤ると、取れることがあるし、破れることがあります。

- 性感染症にかかる可能性があります。
- 妊娠する可能性があります。

安全なコンドームを買っておきましょう。使用期限、JISマークを確認し、不良品に注意しましょう。



3 もしも避妊せずにSEXしたら 緊急避妊ピルを知っていますか？

レイプや、コンドームが破れた時など避妊できなかった時は妊娠しているかもしれません。

なるべく早く(72時間以内)に産婦人科を受診してください。

次の月経や妊娠反応が出る時期を待っているのはダメ！

気づいた時はすぐを受診。早ければ早いほど良いのです。1人で悩まずに相談しましょう。



1 こんな人に増えています

- コンドームをつけずにSEXしたことがある。
 - これまでにSEXパートナーが何人もいた。
- たった1回でも感染することがあります。症状がなくてもあなたは産婦人科、彼は泌尿器科を受診しましょう。

2 性感染症(STI)かもしれない、感染したかも…こんな症状があります。

- 外性器や肛門がかゆい、痛い。(ただし痛みが無いものもある)
- 外性器や肛門(ときには口)に水疱やイボのようなものができた。

- SEX時や排尿時に痛みがある。
 - おりものが増えた、色がおかしい。
- ※自分の正常な状態を知っておきましょう。

3 あなたまたは彼に性感染症(STI)の症状がある時

- 出来るだけ早く受診しましょう。
- 性感染症の検査は簡単です。子宮の入り口のおりものを採ったり、採血して血液検査をしたり、見てわかるものもあります。検査の結果は4～5日かかります。
- 感染していた場合は、必ずパートナーに伝えましょう。
 - また、エイズ(AIDS)などある程度時間がたってからしか感染がわからないものもあるので、必ず2～3か月後に再検査をすることが大切です。

あなたへのメッセージ

大切なあなたと
あなたの大切な相手のために
大切なメッセージを
届けます

〈発行〉
広島県地域保健対策協議会
子育て支援専門委員会
(思春期保健対策ワーキンググループ)

〒733-8540 広島市西区観音本町1-1-1 広島県医師会内
TEL : 082-232-7211 (代)