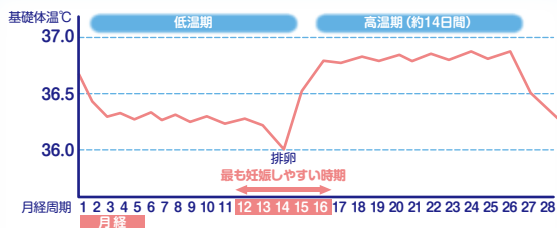


月経(生理)のしくみって?

平均的な月経周期は28~35日間であり、3~7日で終わります。各自に固有の月経リズムがあります。

- 第1段階:出血がある時期。子宮内膜が外に排出されます。
- 第2段階:子宮内膜が厚くなります。
- 第3段階:排卵期です。
- 第4段階:子宮内膜が再びはがれ落ち、次の月経周期がはじまります。



自分の月経周期を知るために、月経記録をつけてみましょう。

月経とうまくつきあうには?

月経周期の後半に身体的・精神的な症状が重なることを月経前症候群(PMS)といいます。症状は月経の開始とともに突然消えます。例えば、体重増加、むくみ、にきび、頭痛、便秘、集中力がなくなる、眠気、不安などがあります。

➡ このような時は、無理をしないで十分な睡眠をとるなどリラックスできるようにしてみましょう。

月経に異常を感じたら…自分の生活をチェックしてみましょう。

- 引越しや転校、家庭環境の変化、試験などの感情的な動揺があった
- 激しい運動をした
- 食生活が乱れている
- 急激なダイエットをした
- 避妊をせずに性的接触(セックス)をして妊娠した

もしかして…と心配になったら?

- ★ できるだけ早く医療機関(病院や助産所など)を受診しましょう。
- ★ 何か相談があるときは子育て・女性健康支援センターをご利用ください。

滋賀県助産師会
子育て・女性健康支援センター
電話 077-553-3931

来所や訪問による相談や電話相談をしています。

- *訪問は一部対応できない地域もあります。
- *電話相談は無料です。
- *内容などのプライバシーに関することは、秘密をお守り致します。匿名での相談にも応じます。

時間 10:00~16:00
(土・日・祝祭日を除く)

住所 〒520-3041
滋賀県栗東市出庭1199-2

相談員 助産師

助産師とは

助産師は、英語でMidwife。「女性のそばにいる人」という意味を含んでおり、おなかの赤ちゃんからご年配の方まで一生涯に渡る女性の性と生殖に関わる専門家です。病院や助産所・地域において、思春期から更年期の女性のこころとからだの変化・性にまつわる悩み・不安などの相談に応じています。また、妊娠・出産・子育てのパートナーとして、その家族にあったケアと解決方法などを一緒に考え提供しています。

自分自身の こころとからだ 大切な人を 守るために…

STDってなんだろう?



一般社団法人 滋賀県助産師会
滋賀県

性的接触(セックス)と自分と大切なひと

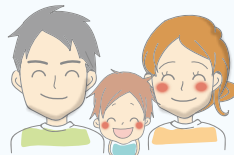
思春期になると、性的な感覚が発達し、それとともに異性のことも前より気になります。愛するパートナーとの性的接触により、愛情と性欲が同時に満たされると、とても幸せな時間を過ごすことができます。

一方で、性的接触をすると妊娠する可能性が生じます。妊娠は、その後出産・育児へとつながり、自分とパートナーの生活を、あらゆる面において一変させます。そのため、妊娠には準備が必要です。心構えもないまま妊娠することは望ましくありません。性的接触は、本来人生に豊かさをもたらす、とても自然な行為ですが、快楽ばかりを求めた妊娠は無頓着なそれは適切ではありません。

赤ちゃんが望まれて生まれてくるために...

全てのいのちは待ち望まれて生まれてくるべきです。

まだ妊娠を望まないのであれば、正しい避妊方法を知り、性的接触の際にパートナーと協力し、適切な避妊を行うことが大切です。思春期の皆さんが可能な避妊方法には、コンドームや低用量ピルの使用があります。正しく使用したときのコンドームの避妊率は85%程度ですが、コンドームはSTDを予防するためにも必要です。低用量ピルを使用するときには、産婦人科を受診してください。



STDってなんだろう？

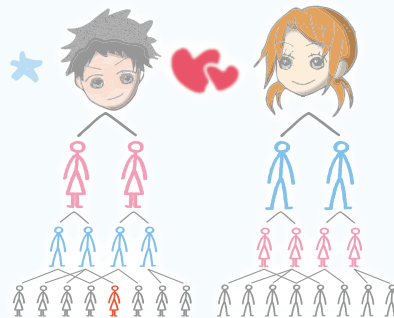
STDは、Sexually (性的接触により) Transmitted (感染する) Diseases (病気) の頭文字をとったもので、性感染症のことを意味します。このSTDには、感染しても症状が出にくいものもあるため、知らない間に体がむしばまれていることがあり注意が必要です。代表的なものに、クラミジア、淋病、梅毒、性器ヘルペス、尖圭コンジローマ、HIV感染/エイズなどがあります。

STDはどうしてうつるの？

STDに感染している人の精液・膣分泌液・血液には、原因となる細菌やウイルスなどが含まれています。その細菌やウイルスなどが性的接触により相手の性器・肛門・口などの粘膜や皮膚と接触することにより感染します。

STDはどうして広がったの？

この二人だって安心できません！



今の特定のパートナーも過去をたどれば...

① 自覚症状が出にくい

感染しても痛みなどの自覚症状が出にくい病気(クラミジア、HIVなど)が増えています。知らない間に感染し、知らない間に感染させてしまうのです。

② セックス・ネットワークの広がり

ひとりの男女が複数の相手と性行為をもつようになってきています。また、性的接触の低年齢化やオーラルセックス(性器からのどへの感染、のどから性器への感染)の流行も原因のひとつです。

③ STDに無関心

STDの知識や予防に対する関心がない人が多くなっています。カップル間でのピンポン感染(自分が治しても、相手が治していなければ、再度うつされる)も増えています。

④ 高い感染率

1回のセックスで感染する確率はクラミジアで50%、淋病で30%ほどと言われていますが、コンドームを使わなければ1回のセックスで感染することもあります。

STDはどうすれば予防できるの？

✓ No SEX

性的接触(セックス)をしない

一番安全で確実なのは、セックスをしないことです。でも、これは非現実的ですな。

✓ STEADY SEX

特定の人との性的接触(セックス)

感染していない者同士では感染の可能性はありません。

✓ SAFER SEX

より安全な性的接触(セックス)

コンドームをつけることが一番現実的で、確実な方法と考えられています。

STDに感染したらどうしたらいいの？

早期発見・早期治療が大切です。

ほとんどのSTDは治療可能ですから、医療機関で検査を受けて確実に治療しましょう。症状が軽いから、恥ずかしいからといって受診せず、病気を進行させてしまうと、女性ならば**将来、妊娠が困難な身体になる**こともあります。ピンポン感染の可能性があるので、**パートナーと一緒に受診**することが大切です。



将来、皆さんの多くは、結婚し新しい家庭を築くことでしょう。そのとき、健康な体でパートナーとの生活に臨めるよう、そして二人の意思で子どもをつくり、さらに充実した人生が送れるように、今のうちから備えてほしいと思います。