

1 - 1

プレコンセプションケアとは？



本日の授業



- ☐ 京都府プレコンセプションケアとは
- ☐ プレコンアンケート

京都府のプレコンセプションケアとは

- ・いつ妊娠して、何人子どもを産むか（産まないか）といったことは、一人一人が自分の意思で自由に決定できる権利を持っている
- ・友人、恋人、結婚といった様々な関係の中で、そうした一人一人の考え方を尊重して、良好な人間関係を構築することが大事である
- ・その上で、性や妊娠に関する科学的な知識を身に付け、自分のライフプランに適した健康管理を行うことが望ましい

こういった考え方を普及啓発することで、性や妊娠に関して、自らの主体的な選択に基づき、自分が望む生き方（ウェルビーイング）を実現できるようにするもの

国が定義している「プレコンセプションケア」より幅広く、包括的な取組

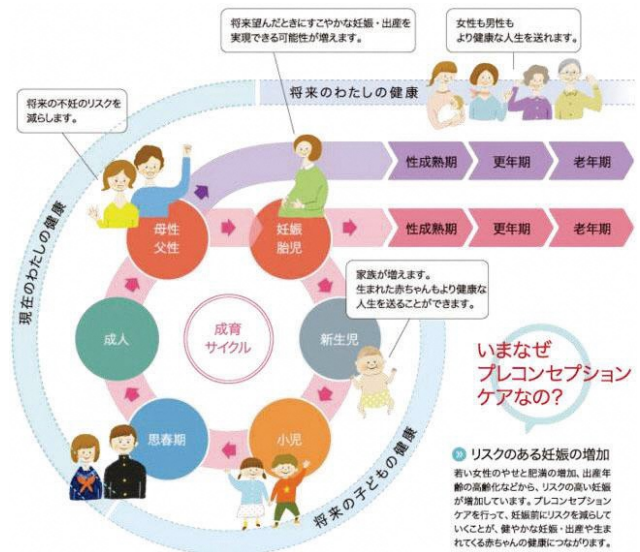
国の方針としてのプレコンセプションケアとは

若い男女が将来のライフプランを考えて日々の生活や健康と向き合うこと。次世代を担う子どもの健康にもつながるとして近年注目されているヘルスケアです。

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。

プレコンの目的

- ①若い世代の健康を増進し、
より質の高い生活の実現
- ②若い世代が将来、
より健康になること
- ③これらの実現により、より健全な
妊娠・出産のチャンスを増やし、
次世代の子どもたちをより健康に
すること



国立成育医療研究センター「プレコンノート」

<https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/preconnote/>

プレコンの背景

性や妊娠に関する知識の不足

- 日本は先進国の中で、
- ・ 妊娠と年齢についての知識*が最低水準
 - ・ 不妊治療の開始年齢が高い
- 一方、妊娠と年齢についての知識は、
中高生の頃に知っておきたかったと思う人が4割

※「医学的に見ると、女性の妊娠する力は35歳前後からだんだんと下がり始め、40歳をすぎると妊娠はかなり難しくなる」
(公社)日本産科婦人科学会調べ

予期せぬ妊娠

10代の1,000人に3.6人は、
人工妊娠中絶を経験
(2022年「衛生行政報告例(母体保護関係)」)



学校で「性」や「妊娠」を真面目に考える必要性

性と生殖に関する健康と権利（SRHR）

セクシュアリティのことや、こどもを産むか産まないか・いつ産むかに関して自分らしい選択ができるように、知識を持ち、健康を保つことができる権利

セクシュアル

Sexual

リプロダクティブ

Reproductive

ヘルス

Health and

ライツ

Rights

ひとりひとりが

自分の性のあり方に尊厳をもって

自分の人生を決められるように社会が支えること

- ・どんなパートナーシップをもつか
- ・どんな性のありかたか
- ・誰との子どもをもつか
- ・いつ子どもをもつか、持たないか

どんな仕事をするかやどこに住むかなどと同じくらい
人生の大切な選択

SRHR×プレコンセプションケア

- ・プレコンセプションケアは自分の望む生き方・ライフデザインを描き、その実現を応援するヘルスケア
- ・その根底には、すべての人に普遍的なSRHRを届けようという考えがあります



予期せぬ妊娠を防ぎ、
子どもをもちたいときに叶うように

プレコンセプションケアの構成

①いまの自分自身
を知る

②心とからだの健康を
保つ

③これからの自分
を考える



自身が望む生き方・ライフデザインを描き、
それを実現できるようにする

プレコンアンケート

「あなたの考えに近いもの」に○をつけてください。

何個○がつきますか？

番号	設 問	チェック欄
1	付き合っていれば、毎日連絡（やりとり）をしたいと思う	
2	相手のスマホの中身は見せてもらいたい	
3	相手が望んでいることは、自分が嫌でも応じてあげたい	
4	プレゼントやデート代など、たくさんくれる方が愛されていると感じる	
5	付き合っていれば、常に触れていたいと思う	
6	付き合っていれば、キスやセックスをするのは当然だ	

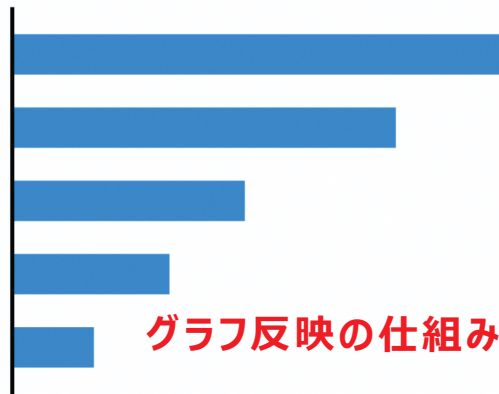


考えてみよう

アンケートの回答結果です。

このアンケートでは、6つの項目について「あなたの考えに近いもの」に○をつけてもらい、○の個数ごとに集計しています。

「どれも自分の考えに近くない」= 1個も○をつけなかった人を示すグラフは次のうちどれでしょうか。



グラフ反映の仕組みは現在検討中です。

プレコンを学ぶことで（到達目標）

- ① 他者と自分双方の心身・性を大切にできる
- ② 正確な性情情報を持ち判断できる
- ③ 性の多様性・個別性・平等性を尊重できる
- ④ 頼れる人や場所（機関）が複数ある

本日の学んだこと



- ☐ プレコンセプションケア
 - ☐ 性と生殖に関する健康と権利（SRHR）
- について学習しました。

自分が望む生き方（ウェルビーイング）を実現できるよう、プレコンセプションケアをこれから学習していきましょう！

以下は、資料編となっています。

授業をより深めるための参考データや資料を紹介しています。各学校や生徒の状況等に応じて、補足資料として、ご使用ください。

①他者と自分双方の心身・性を大切にできる

＜理解度チェック＞

番号	設 問	チェック欄
1	恋人だったらいつでも無断でからだを触っても良い	
2	恋人に嫌われたくないから、いやだなと思うことも引き受ける	
3	性行為をする前に避妊や性感染症の予防について話し合うべきではない	
4	相手が一度（キスなどを）OKしてくれたら、次からも当然にしても良い	
5	デートDVとは、恋人間の身体的な暴力のみを指す	
6	付き合っているのだから、相手の裸の写真を他人に見せたり送ったりしても問題ない	
7	キスやセックスを行う際、ムードが大切なので、相手にしても良いか確認すべきではない	

①他者と自分双方の心身・性を大切にできる

からだの自己決定権

すべての人は、自分のからだを自分のものとして行動することができます。

自分自身と向き合い、より自分らしい選択はなにかを考え、表現したとき、それは尊重されなければなりません。

自分の体の全部や一部分について、
他の人が勝手に侵害することは許されません

② 正確な性情報

<理解度チェック>

番号	設 問	チェック欄
1	コンドームは最も確実な避妊方法だ	
2	高校生ならセックスしても妊娠しない	
3	月経があれば、何歳でも妊娠できる	
4	妊娠がわかってから中絶したいと思った時、人工妊娠中絶はいつでもできる	
5	挿入しないセックスであれば、性感染症にかかることはない	
6	性感染症はすべて症状が出る	
7	強い生理痛でも病気ではない	
8	どんな包茎でも手術の必要がある	
9	男性が不妊の原因となることはない	

② 正確な性情報

性に関しては誤情報（デマ）に溢れています。

性の知識が間違っていると、人生に大きな影響を与えることがあります。

友人などと話題にするときには、ファクトチェックをしてから話しましょう

全てデマ

- 男性器は大きいほうが喜ばれる
- 性行為前にしっかり拭いたら性感染症にうつらない
- 月経があれば女性でも何歳でも普通に妊娠できる
- 中学生や高校生は妊娠しない

③性の多様性・個別性・平等性を尊重できる

<理解度チェック>

番号	設 問	チェック欄
1	思春期には誰もが異性を好きになる	
2	自分のからだの性別に違和感を持つ人などいない	
3	LGBTQの人は、子どもをもちたくないと思っている	
4	同性愛やトランスジェンダーの人は身近にいるはずがない	
5	同性同士での結婚（同性婚）はどの社会でも認められていない	
6	家庭や子育て、介護などの役割は女性の方が向いている	
7	男の子がピンクを好きなのは不自然だ	
8	理系に男子が多いのは、男子の方が理系に向いているからだ	
9	日本は先進国の中でもっとも男女の平等が進んでいる	
10	同性を好きか、異性を好きか、といったことは生きている途中で変わったりしない	

③性の多様性・個別性・平等性を尊重できる

ジェンダーバイアス：

男女の役割や性差などについて、社会的・文化的要因で形成された固定観念や偏見。

無自覚でいることで他人を傷つけることがある。

性の多様性・個別性・平等性：

からだの性のほか、性的指向や性自認には多様性があり、1人として同じ人はいない。どのような性も尊重される

④ 頼れる人や場所が複数ある

自分やパートナー、友人が予期しない妊娠をした場合、相談できる人や相談できる機関はありますか。思いつく相談先を記載してみましょう。

④ 頼れる人や場所が複数ある

「自立とは依存先を増やすこと。」

依存先を増やして、一つひとつへの依存度を浅くすると、何にも依存していないかのように錯覚できます。」

脳性まひの障害を持つ熊谷晋一郎さん（東京大学先端科学技術研究センター教授）の言葉。

パートナーとの関係性の不安、性感染症にかかったかも、妊娠した（させた）かも、など性の不安、気持ちが不安定、眠れない、食べられない・食べ過ぎてしまう、などの心身の不安、どんなことでもあなたを支えたいと思っている人は社会のどこかにいます。

依存先を増やして、一つひとつへの依存度を浅くすると、何にも依存していないかのように錯覚できます。

1 - 2

思春期のからだの変化



本日の授業

☐ 思春期のからだの変化

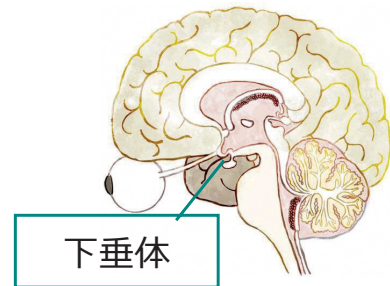
からだの変化や発達
には個人差があります



思春期のホルモンの変化

思春期になると、脳の下垂体から性腺刺激ホルモンが分泌され、

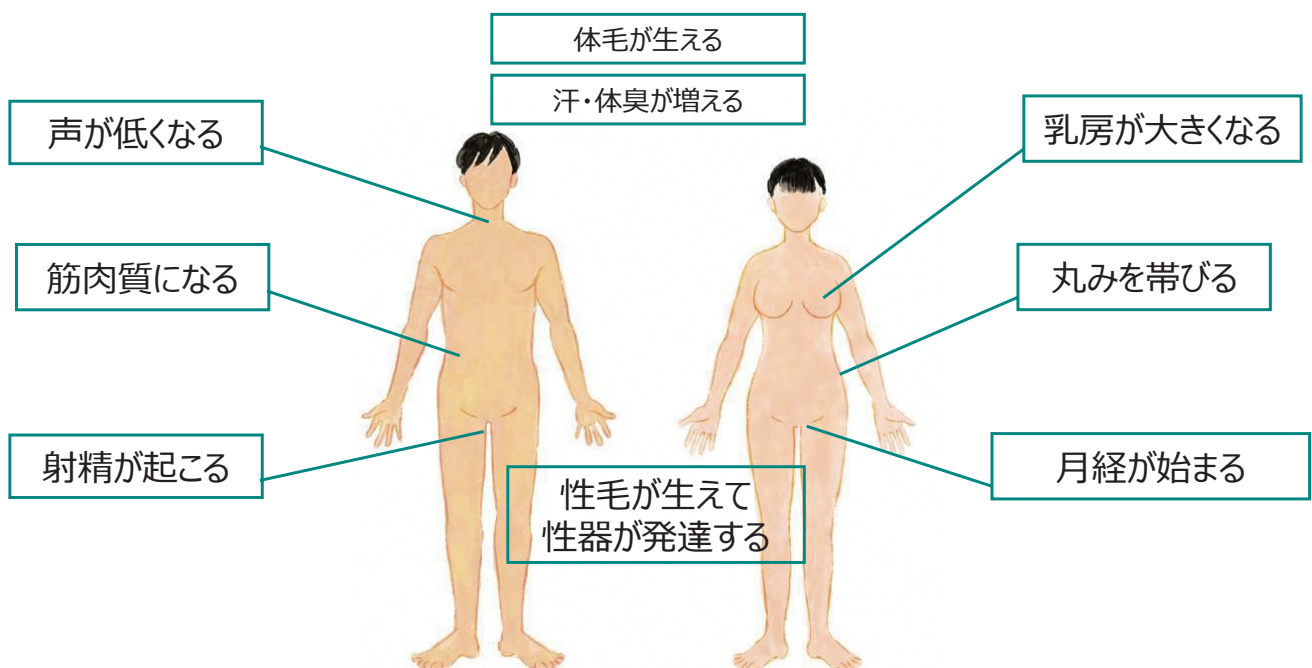
- ・生殖器の発達
- ・不安や悩みをもち精神的に不安定となります。



こころとからだの変化について、悩みなどがある場合には、
周囲に相談・サポートを求めることが大切です。

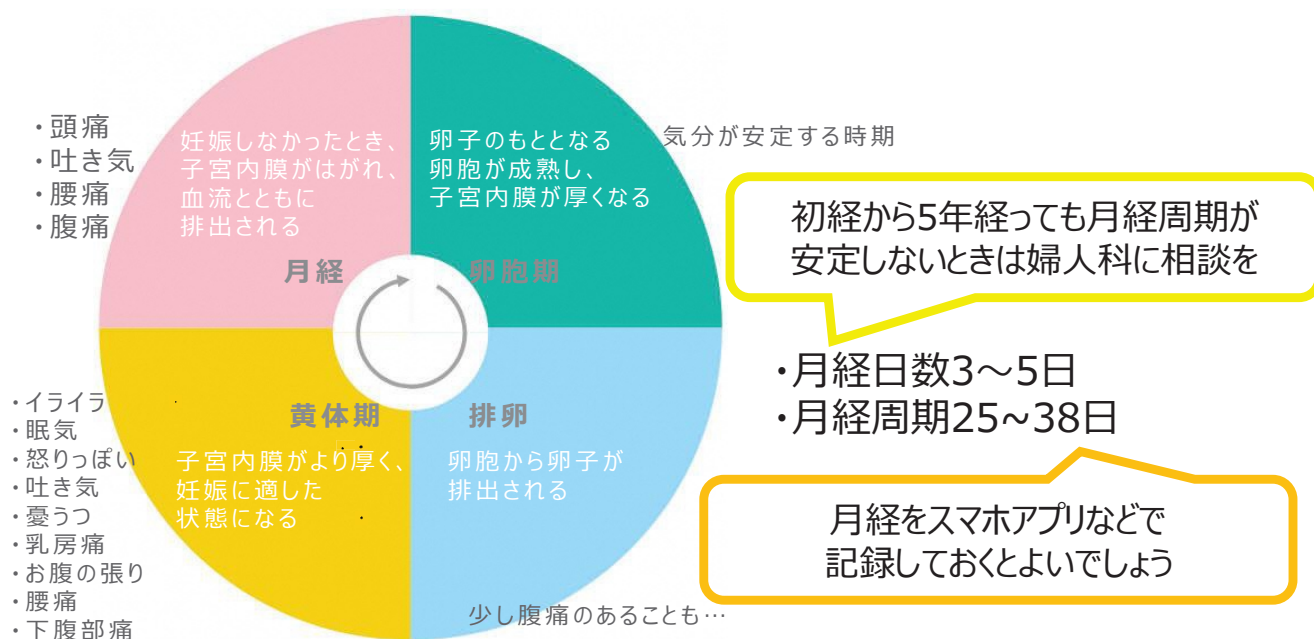
思春期のからだの変化

思春期は一生のうちで大きくからだが変わる時期



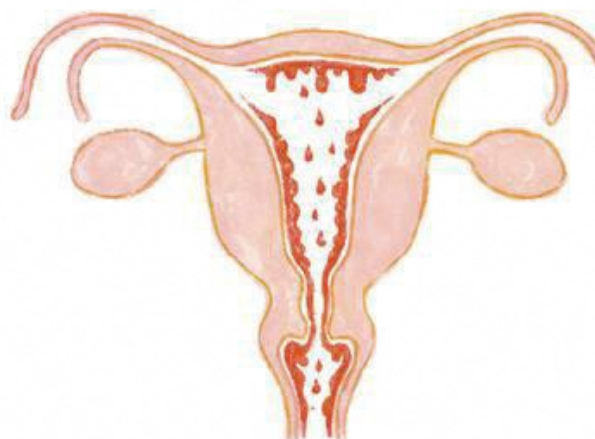
月経について知ろう

女性の身体では月経と排卵が周期性をもって起こるようになります



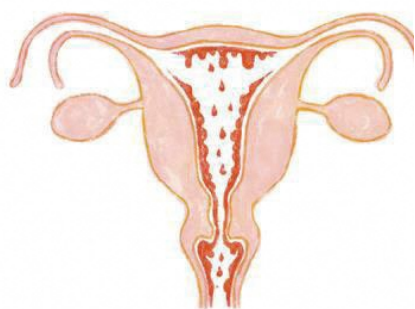
月経困難症

- ・月経時の腹痛や腰痛により日常生活に支障をきたすもの。
- ・思春期女性の8～9割が経験している



月経困難症 対応方法

- ・鎮痛剤を早めに飲む
- ・下腹部や腰をあたためる
- ・産婦人科に相談して薬剤で月経をコントロールする



背景に、子宮内膜症など
不妊症の原因となるような病気があることも。

月経前症候群 Premenstrual Syndrome PMS

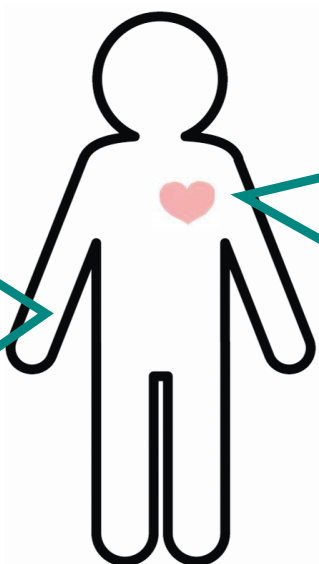
月経前の数日間（3～10日）出現し、
月経開始と同時に減退していく様々な不快症状のこと

からだ

疲れやすい
特定のものばかり食べる
寝すぎる
胸が張る など

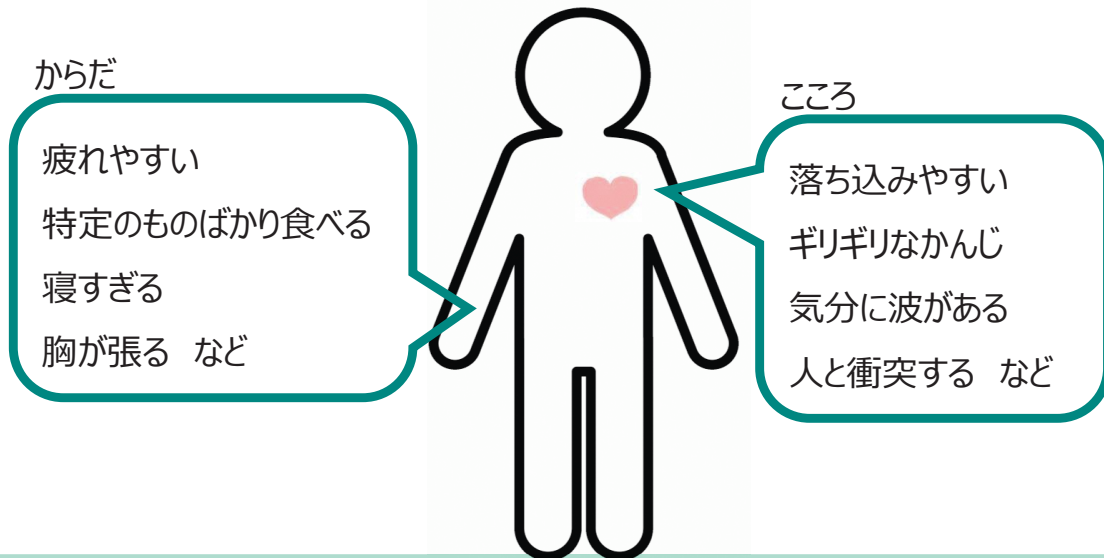
こころ

落ち込みやすい
ギリギリなかんじ
気分には波がある
人と衝突する など



月経前症候群 対応方法

- ・いつ、どんな症状が起きるか記録して、知っておく。
- ・食生活を整える。
- ・産婦人科に相談して薬剤で月経をコントロールする。



射精について知ろう

- ・射精とは性的興奮によって勃起した男性器から、オーガズム（※）に達することによって精液が出ること
- ・性器、神経系機能、血管系機能の発達が必要
- ・射精の回数と健康状態は関連しない

※ オーガズム：性的興奮のピークで、快楽とともに、
累積された性的緊張が突然開放される状態

外性器の発達

- ・男性も女性も外性器が大きくなります
- ・左右差や大きさ、色などは個人差があるので、性機能に全く影響ありません

セルフプレジャー

セルフプレジャー（マスターベーション・自慰）

- ・自分の性的な快感を得るために、自分のからだに触れて、安心感や心地よさを得ること。
- ・どの性別の人にとっても、自然な行為。
- ・プライバシーの保たれた空間で、清潔な手で、やさしく触れる。
- ・強すぎる刺激はオーガズム障害の原因となり、男性の場合膣内射精障害などの不妊症の原因となることがある。

こんなときは医療機関に相談を

女性（産婦人科・内科・小児科）

- 月経痛が強い。
- PMS（月経前症候群）
- 月経量が多い（排尿時のナプキンの取替えで間に合わない・塊が出る）。
- 3か月以上月経がない。

男性（泌尿器科・内科・小児科）

- 包皮を引っ張っても亀頭が出ない場合（真性包茎）
- 睾丸の痛みや腫れ

本日のまとめ



☐ 思春期のからだの変化
について考えてきました。

思春期はこころとからだが変わっていきます。
変化には個人差があるので、人と比べて不安になる必要はありません。

以下は、資料編となっています。

授業をより深めるための参考データや資料を紹介しています。各学校や生徒の状況等に応じて、補足資料として、ご使用ください。

多様な生理用品

生理用品は様々な種類があります。

TPOに合わせて選ぶことができます。

「生理用品」
ナプキン（コットン、布製など）、
吸水ショーツ、タンポン、月経カップ
など



男性の性を科学的に捉えるー包茎についてー



包茎でも問題ないの？

男性器の亀頭をつつんでいる包皮が、亀頭をつつんだままで、亀頭が出てこないことを「包茎」と言います。



真性包茎



仮性包茎



カントン包茎

仮性包茎の場合は、亀頭が露出でき、性交痛がなければ特に問題ありません。ただし、包皮の内側を清潔に洗うことを忘れないで下さい。

カントン包茎の場合は、無理に包皮を剥くと輪ゴムのように亀頭の根元が締め付けられるので、手術が必要になるかもしれないため、泌尿器科の医師にすぐに相談しましょう。



1 - 3

ジェンダー平等と性の多様性



本日の授業



- ☐ ジェンダーバイアス
- ☐ 性の多様性について考える

性のあり方もひとり一人多様です。
性的指向や性自認には、それぞれにグラデーションがあって、
ひとりとして同じ人はいません。

想像してみよう



いまお料理で手が離せないから、
赤ちゃんのおむつ替えてくれない？

【Q】このセリフ、
女の人声？男の人声？

ジェンダーバイアスとは

- 男女の役割や性差などについて、社会的・文化的要因で形成された固定観念や偏見のこと。
- 無意識に持っている感覚で、状況によっては、他人を傷つけることがある。

男女を入れ替えたら、違和感？

違和感を持つ場合、自分がそこにジェンダーバイアスを持っている

おふくろの味



おやじの味

男子は
理数系に強い



女子は
理数系に強い



考えてみよう 男女を入れ替えたら、違和感？

グループで話し合っ、
男女を入れ替えたら違和感がある言葉を探してみよう。

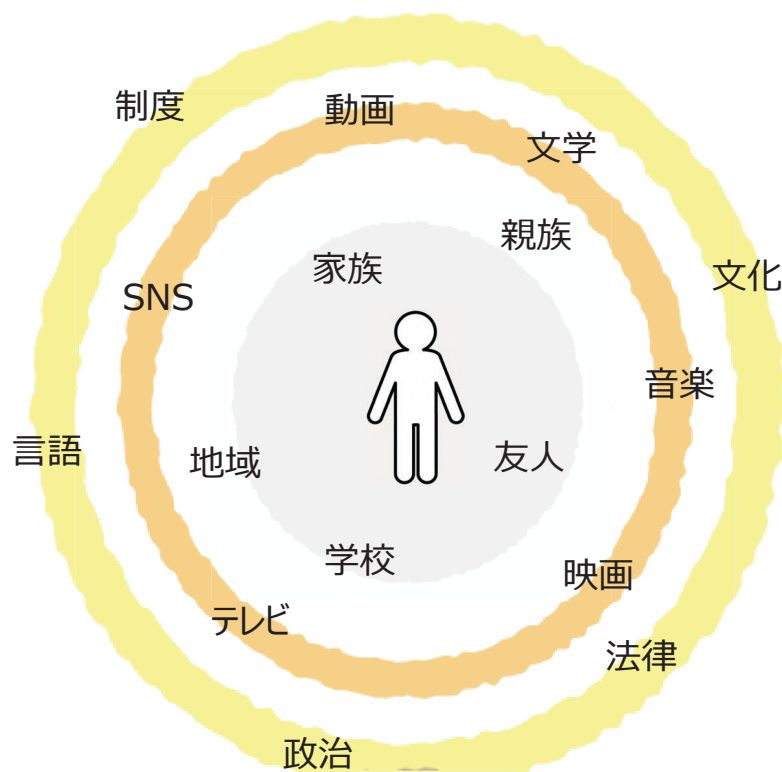




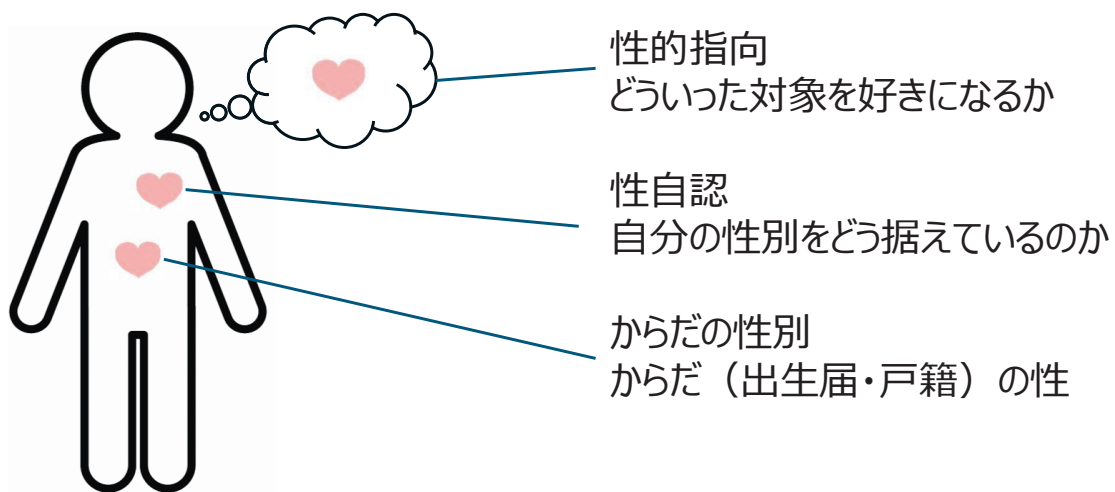
なぜ自分はそのジェンダーバイアスを持っているのだろう？

なぜ、自分がそこにジェンダーバイアスを持っているのか
グループで話し合ってみよう。

ジェンダーバイアスは自分を取りまく社会から作られます



多様な性



性的指向や性自認には、それぞれにグラデーションがあって、ひとりとして同じ人はいません。

性の多様性

- ・ジェンダーバイアスに無自覚なことで、他者、特にLGBT等の性的少数者を傷つけるかもしれません。
- ・どんな性自認や性的指向も、尊重されます。

もしも、友人や知人から相談されたら…

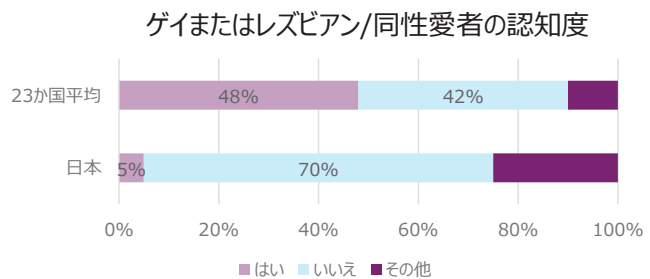
本人の許可なく、第三者に本人の性のあり方を暴露することは「**アウティング**」と呼ばれ、相談者の人権を侵害することになります。

性の多様性

LGBT等の性的少数者の方は約10人に1人と言われています

(LGBT総合研究所「LGBT意識行動調査2019」2019年)。

日本では、身近にLGBT等の性的少数者（ゲイまたはレズビアン/同性愛者）の方がいると答えたのは5%以下というデータもあります。



(Ipsos「LGBT+への態度と認知」2024年)

性の多様性

あなたの周りにも相談相手がいなくて、孤独感を抱えている方がいるかもしれません。
京都府でも下記の相談窓口を設置しています。

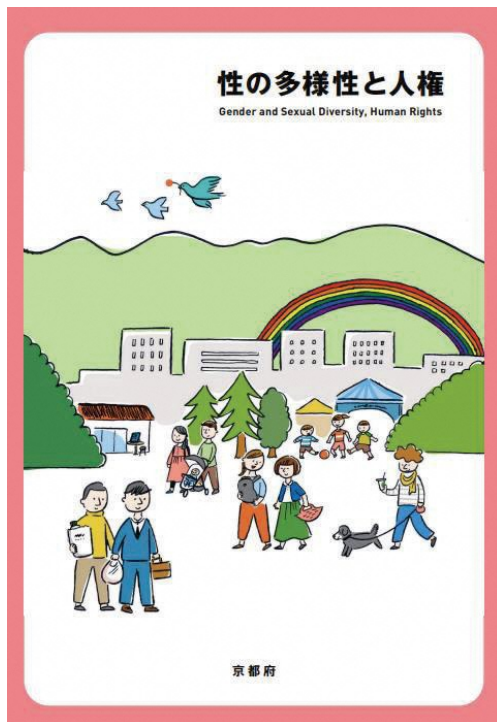
<相談窓口>

京都人権ナビ「人権に関する相談」

<https://kyoto-jinken.net/service/>



性の多様性についてもっと詳しく知りたい



性の多様性と人権



本日の学んだこと



- ☐ ジェンダーバイアスについて
 - ☐ 性の多様性について
- 考えてきました。

すべての人の「性」は多様です。

誰もが生きやすい社会を作るにはどんなことが必要か
継続的に考えてみましょう。

以下は、資料編となっています。

授業をより深めるための参考データや資料を紹介しています。各学校や生徒の状況等に応じて、補足資料として、ご使用ください。

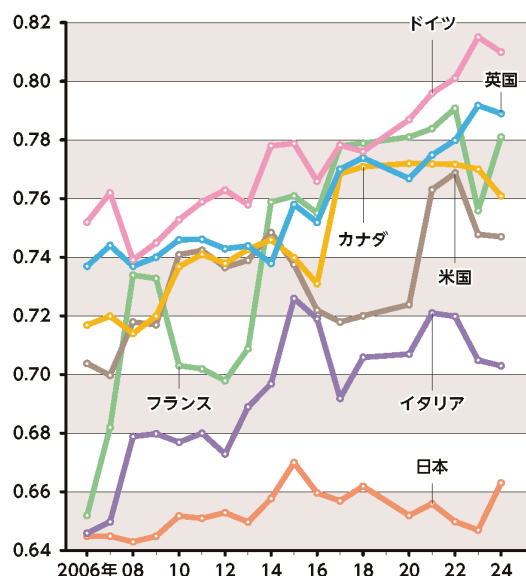
日本のジェンダーギャップ指数

主要先進国で
最下位

146カ国中118位（2024年現在）

分野	スコア	順位
政治	0.118	113位
経済	0.568	120位
教育	0.993	72位
健康	0.973	58位

政治：女性議員が少なく、閣僚の比率も低い
経済：女性管理職の割合が低い、賃金格差



（西日本新聞6月13日付「日本、男女平等度118位」）

性を表す言葉

ジェンダー

社会や文化の中から生まれた
男女の役割分担、
社会的・文化的な性差

セックス

身体の特徴で男性か女性かを
分けようとするときに使われる言葉
生物学的性差

ジェンダーとセックスの違い

「ジェンダー」と「セックス」について書かれている事例

番号		
1	男性は妊娠することはできない	セックス
2	女性の方が男性より家事と育児を担っていることが多い	ジェンダー
3	日本では女性の政治家や経営者や管理職は少ない	ジェンダー
4	飲食店の接客で働いているのは女性の方が多い	ジェンダー
5	月経（生理）があるのは女性だ	セックス
6	一般に筋肉量は男性の方が女性より多い	セックス

性の多様性を表すことば

LGBTQ+

L : Lesbian (レズビアン)

G : Gay (ゲイ)

B : Bisexual (バイセクシュアル)

T : Transgender (トランスジェンダー)

Q : Questioning (クエスチョニング)

→自身の性自認・性的指向が決まっていない

+ : (プラス)

→LGBTQにカテゴライズされない人、セクシュアルマイノリティが
広がるにつれて分類できない性別を含む

性の多様性を表すことば

SOGI (Sexual Orientation and Gender Identity)

※Sexual Orientation (性的指向) と

Gender Identity (性自認) の英語の頭文字をとったもの

※Gender Expression (性表現) も加えて、SOGIEという言い方
もあります



性的マイノリティだけではなく、全ての人間の
セクシュアリティ (性のあり方) をより広くあらわす言葉

2 - 1

からだの尊厳と暴力



本日の授業



- ☐ からだの尊厳（自己決定権）
- ☐ 性的同意
- ☐ デートDV

からだの尊厳（自己決定権）

すべての人は、自分のからだを自分のものとして
行動することができます。

自分自身と向き合い、
より自分らしい選択はなにかを考え、表現したとき、
それは尊重されなければなりません。

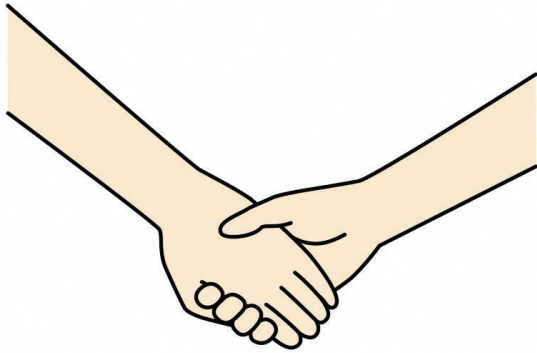
自分のからだの全部や一部分について、
他の人が勝手に侵害することは許されません。

性的同意

からだに触れることや性的なことがらについて、
自分のからだの尊厳も、相手のからだの尊厳も
尊重して同意することを**性的同意**といいます。



考えてみよう 性的同意とれている？



私は手をつなぎたい。
あなたも手をつなぎたいと言ってくれた。

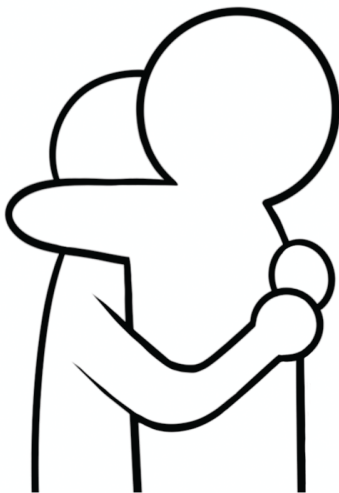
だから手を繋ぐ

手をつなぐのは怖い。
あなたは手をつなぎたいという。

でも嫌われたら嫌だから我慢して手を繋ぐ。



考えてみよう 性的同意とれている？



私はハグしたい。
あなたもハグしたいと飛び込んできた。

だからハグし合った。

ハグは気持ち悪い。
あなたはハグしたいと飛び込んできた。

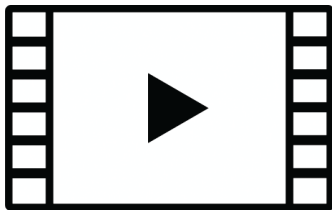
でも場の雰囲気を壊したくないから、
頑張ってハグし合った。



考えてみよう 性的同意とれている？

「気が乗らないのに性交渉に応じた経験がある」は

2.6人に1人いる（2024年「性と恋愛－日本の若者のSRHR意識調査－」）



【札幌市作成】束縛は愛情じゃない

～デートDV予防啓発動画①～

<https://www.youtube.com/watch?v=OAtAdbwj9ZQ>

【Q】動画を見て、

ナオ（彼氏）、ルナ（彼女）から

相談を受けた場合、

どのようにアドバイスするか考えてみましょう

より良い人間関係を築くために

同意・合意で確認しておきたいこと

非強制性

望まないなら「NO」
と言える状況か

対等性

断りにくい上下関係、
権力関係はないか

非継続性

1回キスしたらいつでも
Yesとは限らない

暴力：

暴力とは、殴る、蹴るなどの身体的暴力だけを指すのではありません。身体を傷つけなくても、怒鳴る、無視するなどして心理的に攻撃することや、生活費を渡さない又は外で働くことを制限して経済的に圧迫することも暴力です。また、嫌がっているのに性的な行為を強要するなど、性的な暴力もあります。

性的同意のない性的なことから 性暴力

性暴力は恋人間だけでなく、友人間でも起こり得ます



嫌なのに身体を触ってくる／無理矢理キスをする／
見たくないアダルトビデオや雑誌を見せる／性的な身体の部分についてひどいことを言う／
相手の性的な画像や動画をSNSなどに勝手に流す など

デートDVって？

恋人などの交際相手に、暴力をつかって怖がらせたり
傷つけたりして、相手を自分の思い通りに動かそうとする
行動のこと

それは「愛」ではなく「暴力」であり、人権侵害です

デートDVのいろいろな姿

身体的暴力



殴る／蹴る／物を投げつける／刃物を突き付ける／髪を引っ張る／唾をはく／噛む／やけどさせるなど

心理的（精神的）暴力



人格を否定するような暴言を吐く／大声でどなる・ののしる／無視する／服装を細かくチェックする／別れたら自殺するといっておどす／秘密をばらすといっておどすなど

経済的暴力



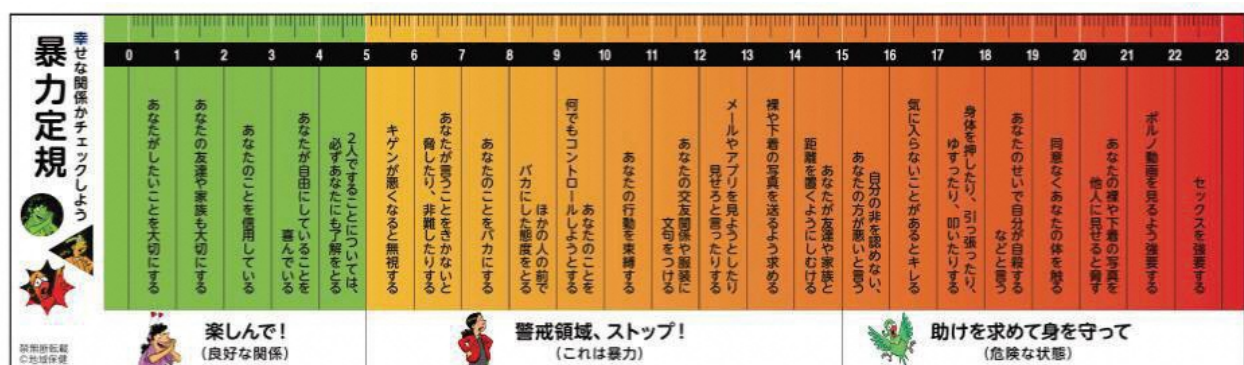
いつもおごらせる／お金を返さない／プレゼントを無理矢理買わせる／無理矢理バイトさせるなど

社会的暴力



友人関係を制限して孤立させる／行動を監視する・させる／相手のスマホをチェックする／相手に許可なく情報や写真をSNSなどに拡散する／すぐに返事をしないと怒る・不機嫌になるなど

デートDV「暴力定規」



出典：PARIS seine saint denis EN PARI

制作『ターラの夢見た家族生活』サウザンブックス社
著作権：地域保健

性暴力やデートDVなどがあった時に…

・京都府家庭支援総合センター：

児童虐待、DVなど家庭に関する相談窓口（電話相談）



・京都府男女共同 参画センター らら京都：

女性に関する総合相談窓口（電話・来所相談）

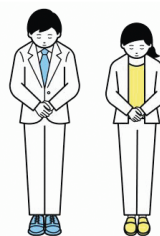


・京都性暴力被害者ワストップ^o相談支援センター 京都SARA：

性暴力被害の専門相談窓口（電話・来所相談）



その他：警察／病院等



秘密は守ります
安心して
相談してください！

デートDVをもっと詳しく知りたい



考えてみようデートDV
ずっと「シアワセ」でいるために



本日の学んだこと



- ☐からだの尊厳（自己決定権）
- ☐性的同意
- ☐デートDV

について考えてきました。

自分が他者に対して嫌な思いをさせていないか、
時々振り返ってみましょう

以下は、資料編となっています。

授業をより深めるための参考データや資料を
紹介しています。各学校や生徒の状況等に
応じて、補足資料として、ご使用ください。

恋人以外の人間関係でも同意と合意がなく行われてしまうこと

虐待

いじめ

セクシュアル
ハラスメント

パワー
ハラスメント

デートDVはなぜ起こる？

暴力を軽く考えていたり「女らしさ」「男らしさ」など
固定的な概念にとらわれていたり、束縛することが愛情
だと考えていると起こりやすい傾向にあります。

男性が女性だけにするものではなく、女性から男性、
同性同士でも発生します。

デートDVってどうやって解決するの？

当事者が、自分の陥っている
状況がデートDVであり、自分
の自由や心地よい関係が損
なわれている、奪われていると
気づくこと

おとなの知恵や助けを借りて、
当事者が気づけるようなサ
ポートをする必要がある

デートDVは、「一人で」「自分たちだけで」解決することがとても
難しい問題です。もし自分がデートDVの被害にあったら、
反対に大切な人を傷つけて悩んでいたら、なるべく早く、
信頼できる人や相談窓口などに相談しましょう。

2 - 2

妊娠と避妊のしくみ



本日の授業



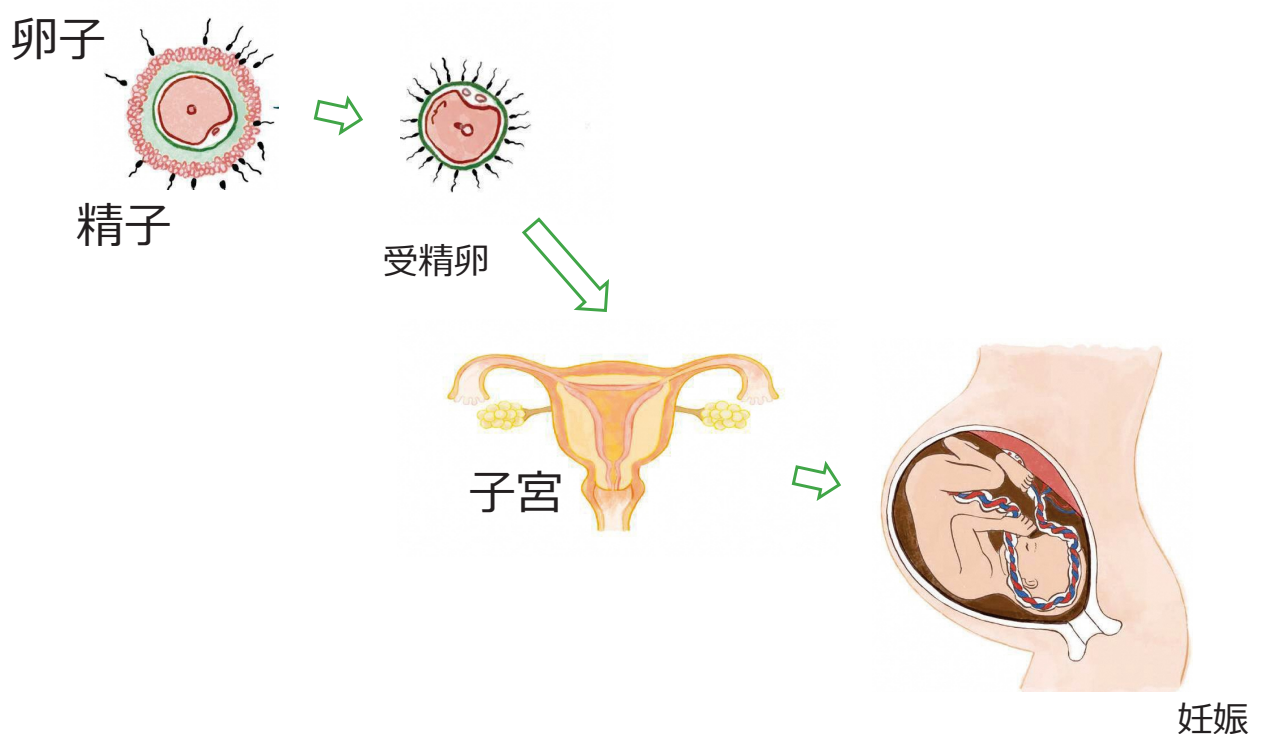
☐ 妊娠と避妊のしくみ

妊娠と避妊のしくみ

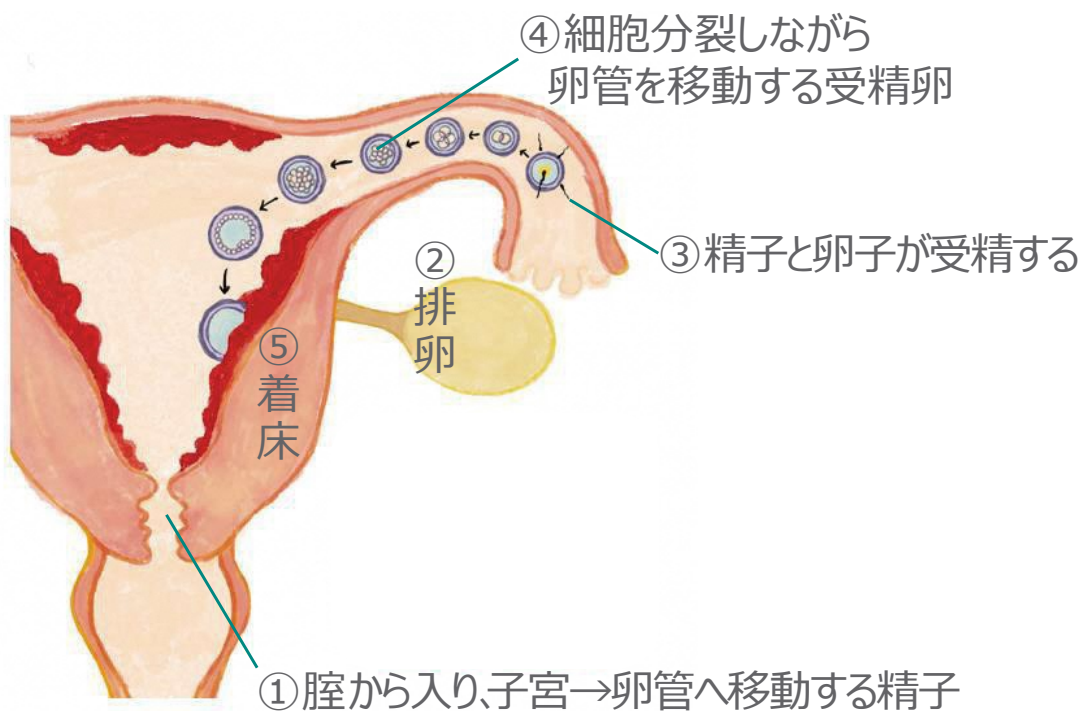
高校生は、からだが大人に近づいている時期なので男女間の性行為(膣内性交)によって、妊娠したり、妊娠させたりする可能性は十分にあります。

妊娠や、避妊のしくみを知しましょう。

妊娠とは



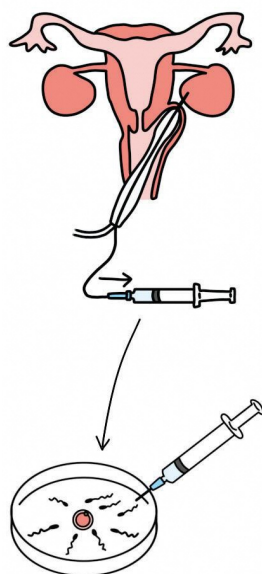
妊娠に至る過程（受精卵が体内で作られる場合）



参考：産婦人科医会スライド

妊娠に至る過程（受精卵が体外で作られる場合）

体外受精

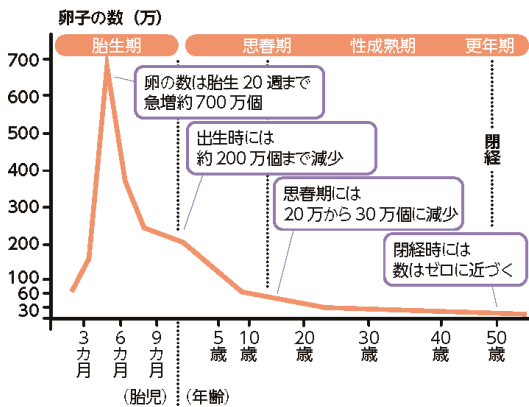


- ① 卵子を体外に取り出す
- ② 卵子と精子をあわせて受精卵を培養する
- ③ 子宮内に移植する

年齢と妊娠

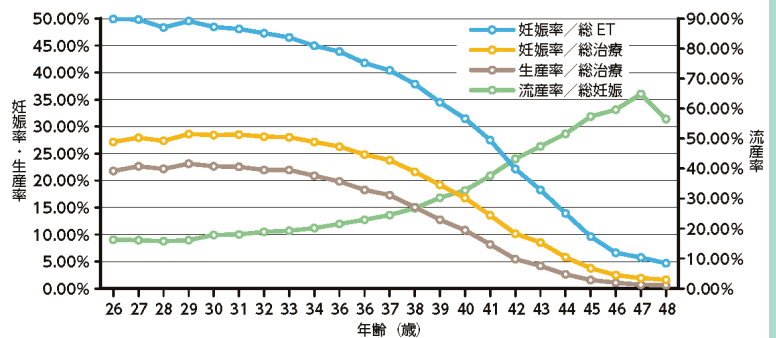
- ・妊娠のしやすさは特に女性の年齢と関連。30代半ばから妊娠の可能性が急減する。
- ・不妊治療（体外受精）を用いた場合も、40歳ごろから妊娠の可能性が急減する。

女性の一生と卵子の数の変化



日本産科婦人科学会「HUMAN+」2018年

ART妊娠率・生産率・流産率 2022



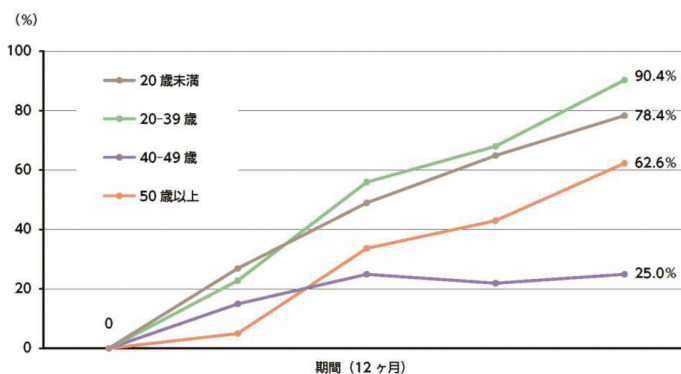
日本産科婦人科学会

「2022年体外受精・胚移植等の臨床実施成績」

男性と妊娠

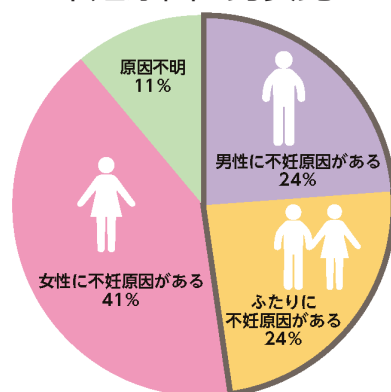
- ・精子の数や活動も加齢とともに低下する。
- ・不妊の原因の半分は、男性にある。

男性の年齢別累積妊娠率



Mohamed A.et al, Fertil Steril 79 ; 1520-1527.2003

不妊原因の男女比



WHO「不妊症原因調査」

膣内性交では妊娠の可能性がある

膣内性交

精通（射精）
を迎えた男子

初経（月経）
を迎えた女子

妊娠の可能性がある

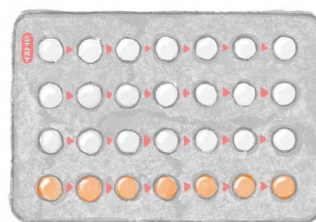
参考：産婦人科医会スライド

避妊

膣内性交での妊娠を防止すること（膣外射精は適切な避妊ではない）



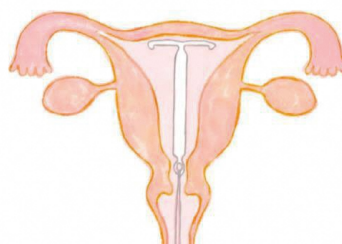
男性用コンドーム



低用量ピル



緊急避妊薬



子宮内避妊器具（IUD）

男性用コンドーム

精子が子宮内に入るのを防ぐ。

コンドームは、1個100円前後から薬局、コンビニなどで購入可能。

正しく使えば（勃起した時点でペニスに装着）避妊効果は高い。

性感染症予防にはコンドームが必須である。

1



コンドームを傷つけないよう、
端にずらして開封

2



コンドームの裏表を確認

3



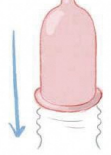
先端をつまみ、
空気を抜く

4



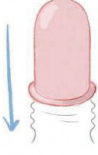
勃起したペニスの
先端に乗せる

5



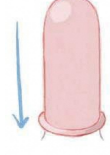
根元までおろす

6



皮と一緒に引き上げる

7



もう一度おろす

8



コンドームと皮が一体化
射精後はコンドームを
抑えながら外す

9



精液が漏れないよう口を
しばりティッシュなどに
包んで捨てる

低用量経口避妊薬（ピル）

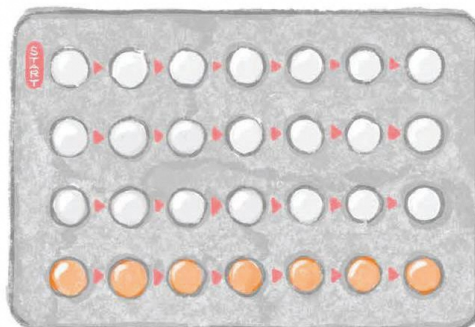
毎日飲むことで卵子が排卵されるのを防ぐ。

医師から処方してもらう必要があり、

1シート（28日分）の費用は、自由診療で2,000～3,000円程度。

正しく使用すれば、他の避妊法に比べて高い避妊効果がある。

内服により、月経が軽くなり、また月経日をコントロールできる。



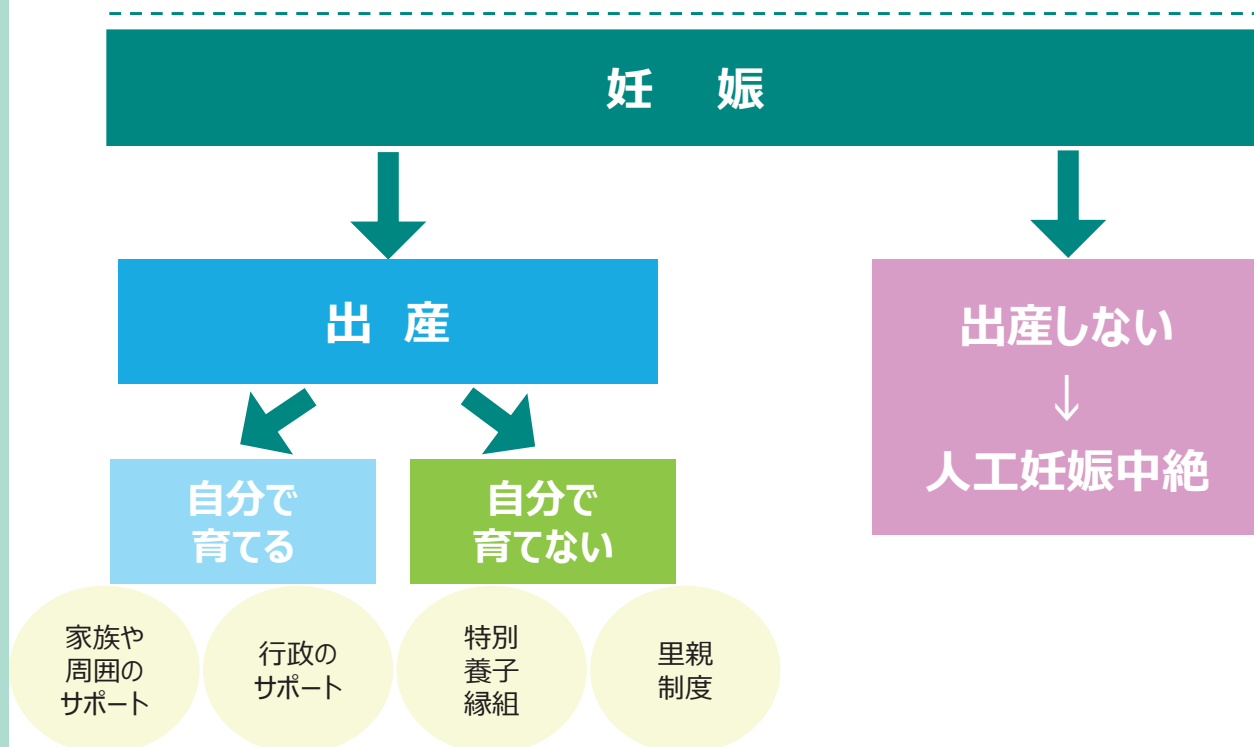
緊急避妊薬（アフターピル）

- ・コンドームが破れた/外れた、避妊せずに膣内性交した、等の場合
性交のあとで妊娠率を下げる緊急的な方法
- ・72時間以内に女性が飲むと避妊率 8 割以上、
早く服用するほど効果が高い
- ・排卵を遅らせて受精卵が作られにくくする
- ・あくまで緊急避難的方法であり、繰り返し使用する方法ではない
- ・医師から処方してもらう必要があり、6,000円～2万円程度



100%の避妊方法がない

妊娠が分かったら



人工妊娠中絶

「胎児が母体外において、生命を保続することができない時期に胎児およびその付属物を母体外に排出すること」（母体保護法第2条第2項）

⇒**妊娠を途中でやめること**

人工妊娠中絶は、中絶する時期によって、母体への負担や手術費用が異なります。

最終月経の初日を0週1日として数えます。

初期・中期	期間	手術費用
初期中絶	～11週6日	10～20万円
中期中絶	12週～21週6日	30～50万円

妊娠22週以降は中絶することができません。



考えてみよう 妊娠週数の数え方

4月1日の性交で、出産はいつ頃？

妊娠週数は、最終月経の初日を0週1日として数える



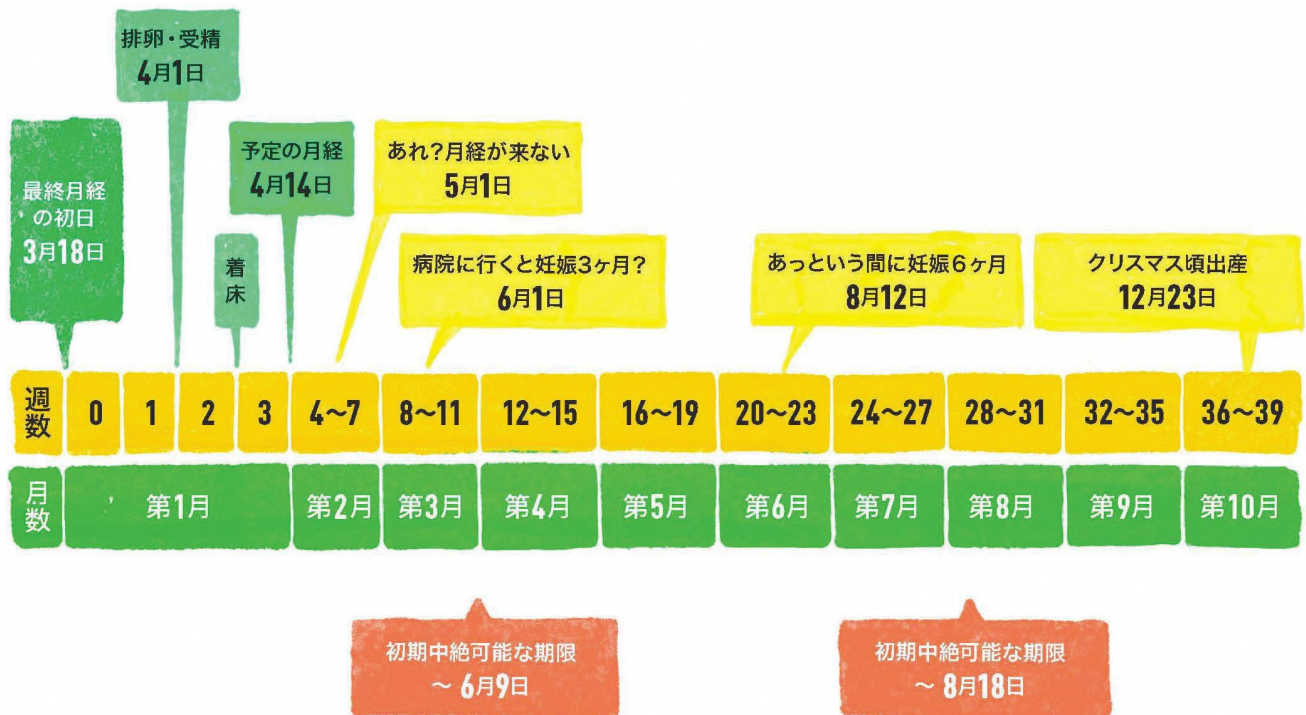
考えてみよう 妊娠週数の数え方

4月1日の性交で、

- ・ クリスマス頃に出産を迎えます。
- ・ お盆の頃には妊娠22週を超えて、中絶できなくなります。

初期・中期	期間	手術費用
初期中絶	～11 週 6 日	10 ～20 万円
中期中絶	12 週～21 週 6 日	30 ～50 万円

人工妊娠中絶が可能な期間



考えてみよう 友人からの相談

次のことを友人から相談された場合、自分ならどのようにアドバイスするか考えてみましょう。



生理が遅れていて、「もしかして?」と思って・・・
ドラッグストアで妊娠検査薬を購入して、検査をしたの・・・
そうしたら、陽性が出て・・・ どうしたらいいだろう・・・

予期せぬ妊娠または可能性があった時に…

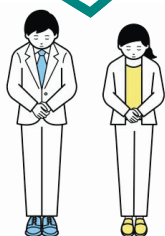
きょうと子育て
ピアサポートセンター

きょうと妊娠SOS
性の相談LINE

妊娠・出産に関する総合窓口
(電話相談)

R7年1月11日まで期間限定
(LINE相談)

一人で悩まずに、
できる限り早く
相談しましょう



市町村の母子保健担当課／
保健所・保健センター／病院／助産師等

本日の学んだこと



☐ 避妊について

☐ 人工妊娠中絶

について考えてきました。

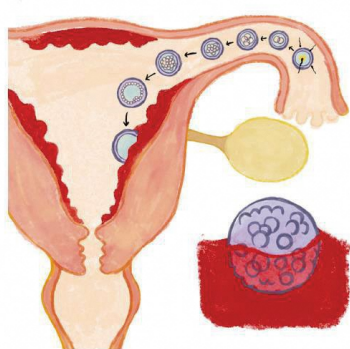
予期せぬ妊娠があった場合、また不安なことがある場合には、人工妊娠中絶が可能な期間があるので早めに相談をしてみましょう。

以下は、資料編となっています。

授業をより深めるための参考データや資料を紹介しています。各学校や生徒の状況等に応じて、補足資料として、ご使用ください。

妊娠はどうやってわかる？

① 月経が止まる



② 妊娠検査薬



ドラッグストアなどで1000円以下で入手可能。
月経予定日から1週間後より使用が可能。
妊娠検査薬の所定の位置に尿をかけて使用する。

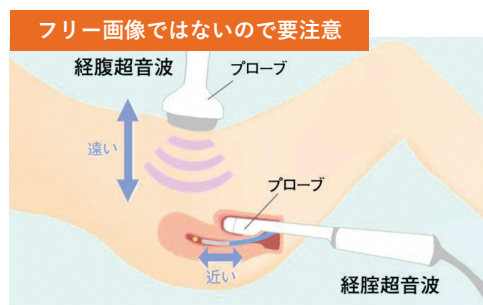
妊娠はどうやってわかる？

①月経が止まったり、②妊娠検査薬で陽性が出た場合には、産婦人科を受診し、妊娠の確定診断を受けましょう

妊娠していれば、エコーにて胎児を確認できます。

胎児を包む袋（胎嚢）と心拍が確認できると妊娠が確定します。

③経膣エコー検査



妊娠初期の頃まで、膣専用の細長い棒状の形をしたプローブと呼ばれるセンサーを、膣内に挿入して検査する方法。

④経腹エコー検査



妊娠中期頃より、お腹の外からプローブをあてる方法。超音波の通りをよくするためのゼリーをおなかに塗って、プローブを徐々に滑らせるようにあてる。

妊娠が分かったら…

妊娠が確定したら、住民登録している市区町村のこども家庭センターに、「妊娠届出書」を提出します。

その場で「母子健康手帳」が取得できます。

健やかな妊娠と出産のために、妊娠中は、より一層健康に気をつけなければなりません。

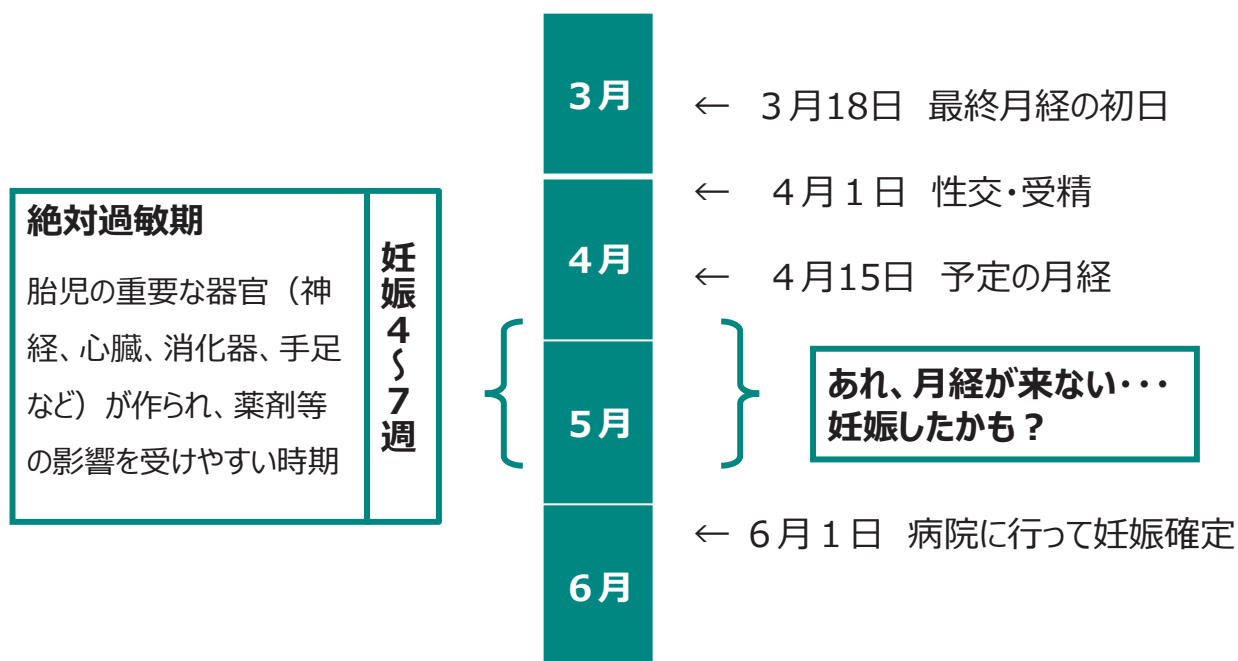
妊婦健康診査を必ず受けましょう！



京都版母子健康手帳
(親子健康手帳)

	妊娠がわかったら	妊娠初期	妊娠中期・後期	出産
医療機関	診断を受ける ↓	妊婦健康診査 健康状態の把握 検査計測、各種検査		
市区町村	妊娠届を提出 ↓ 母子健康手帳などを 受け取る	保健指導 健康教育	両親学級 (母親学級)	↓ 出産届を提出

妊娠の流れと胎児の状況



妊娠したかも？と思っている間に、胎児にとって大事な時期が訪れます。

妊娠前からの健康と胎児への影響

妊娠前からの生活習慣や病気が『妊娠・出産・赤ちゃんの健康』に影響する

① 感染症や薬剤



② 肥満ややせ



③ タバコ



④ アルコール



⑤ 葉酸摂取の不足



⑥ 妊娠前からの医学的に問題となる状態（糖尿病、甲状腺機能異常、高血圧症など）



妊娠前からの健康づくり（プレコンセプションケア）に取り組むことが大事です

不妊治療

・「不妊」とは、妊娠を望む健康な男女が、1年以上にわたり避妊をしないで性交しているにもかかわらず、妊娠しないこと。

・妊娠を望み、検査や不妊治療を受けるカップルは増加している。

＜参考＞

4.4組に1組の夫婦は治療経験あり（第16回（2021年）出生動向基本調査）

不妊治療の種類

- ① タイミング法…排卵日を予測して性交のタイミングを合わせる治療
- ② 排卵誘発法…内服薬や注射薬によって卵巣を刺激して排卵を起こさせる方法
- ③ 人工授精…採取した精液から精子を洗浄・回収し、それを排卵の時期にあわせてチューブを用いて子宮内に注入
- ④ 体外受精…あらかじめ採取した卵子と精子を用いて、体外で受精卵をつくり、管を用いて子宮内に届ける

など

2 - 3

より安全な性行動



本日の授業



- ☐ より安全な性行動とは
- ☐ 性感染症予防
- ☐ 適切な避妊
- ☐ 性暴力の予防

より安全な性行動

- ・性感染症を防ぐ
- ・適切な避妊方法をえらぶ
- ・性暴力を予防する
- ・パートナーと話し合う



性感染症とは？

性行為あるいはそれに近い行為でうつる（感染する）病気

Sexually Transmitted Infections



STI

性感染症はなぜこわい？

- ・うつったあと、ほとんどの人は気づかない
- ・気づかないうちに、人にうつす危険がある
- ・知らないうちに妊娠しにくい身体になっていることがある
- ・妊娠中に感染すると、赤ちゃんの生涯に影響することがある
(母子感染)

性感染症にはどんなものがある？

増加中

梅毒

淋病

尖圭コンジローマ
(ヒトパピローマウイルス)

子宮頸がん
(ヒトパピローマウイルス)

最多

クラミジア感染症

肝炎

トリコモナス症

毛じらみ症

エイズ
(HIV)

性器ヘルペス

その他

コンドームの有効性

初期・中期	コンドームの効果
H I V、クラミジア、淋菌	○
尖圭コンジローマ、梅毒	△
ヘルペス、毛じらみ	×

HPVワクチン

- ・尖圭コンジローマを減らします
- ・子宮頸がん、肛門がんを減らします
- ・中咽頭がん、陰茎がんを減らす可能性があります

※女性では12歳～17歳で定期接種になっています
男性も有料ですが接種することができます

HIV/AIDS

H I V (human immunodeficiency virus)

…ヒト免疫不全ウイルス

A I D S (acquired immunodeficiency syndrome)

…後天性免疫不全症候群

HIVというウイルスに感染して、エイズが発症すると、他の病気に対する抵抗力がなくなって色々な病気にかかります。病気が進行すると命を落とすこともあります。治療法の進歩により、きちんと治療を受けることで、HIVに感染してもエイズを発症を防ぐことができ、HIVに感染していない人と同等の生活を送ることが期待できるようになりました。

性感染症のサイン

主な症状

- ・性器やそのまわりがはれる
- ・水ぶくれやブツブツができる
- ・性器やそのまわりがとてもかゆい・痛い
- ・排尿時に痛い
- ・尿に血や膿が混じる
- ・おりものの色がいつもと違う、におう、急に増える

サインのない場合が多い！

気になるときは産婦人科・泌尿器科・
皮膚科・性病科へ！

性感染症の検査

・産婦人科、泌尿器科、皮膚科、性病科の病院やクリニック
で検査可能（有料）

・京都市・京都府内保健所では、名前や住所を伝えずに検査可能
事前に電話予約必要（無料）

＜検査項目＞

HIV、性感染症（梅毒、クラミジア）、B型肝炎、C型肝炎 等

京都府保健所一覧：



性感染症のリスクを下げる

様々な方法があるので
これらを複合的に行う

性行為をしない

性的パートナーを
限定する

コンドームの使用

男性器を洗ってからの方が効果的

検査を受ける

ワクチンを打つ

・HPVワクチン
・B型肝炎ワクチン

性感染症のリスクを下げる

性感染症のリスクを下げるため、パートナーと話し合しましょう。

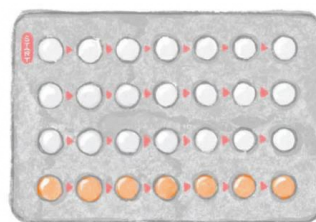


避妊

膣内性交での妊娠を防止すること（膣外射精は適切な避妊ではない）



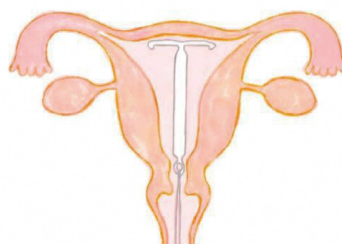
男性用コンドーム



低用量ピル



緊急避妊薬



子宮内避妊器具（IUD）

適切な避妊

避妊の失敗率や使いやすさなどの情報をもとに
避妊方法について、パートナーと話し合しましょう。



性暴力の予防

同意のない性的な行為はすべて性暴力です

口や性器をさわる、触らせる
裸の写真が無断で他人に見せる など

軽い気持ちでしたことでも
被害を受けた方は、生涯にわたる深刻な心の傷を追うことがあります

性暴力の予防

性暴力の加害者にならないことも大切

不同意性交等罪

不同意わいせつ罪

相手が16歳以下の場合、自分が5歳以上年上だと自分が罪に問われる

自分が16歳以下の場合、相手が5歳以上年上だと相手が罪に問われる

性暴力の予防

自分も相手も尊重する性的同意が大切です



性暴力被害にあったら

はやくワンストップ

#8891 : 性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ

支援センター全国共通番号

ハートさん

#8103 : 各都道府県警察の性犯罪被害相談電話に

つながる全国共通番号

いちはやく

#189 : 児童相談所虐待対応ダイヤル

その他

性暴力被害にあったら

京都SARA

- からだのケア: 緊急避妊や性感染症検査などの費用が無料
- こころのケア: カウンセリングが10回まで無料
- 警察に行く: 警察署に付き添ってくれる
- 法的なサポート: 法律相談1回無料。付き添ってくれる



本日の学んだこと



- ☐ より安全な性行動のために
- ☐ 性感染症の予防
- ☐ 適切な避妊
- ☐ 性暴力の予防

が大切なことを考えてきました。

どの側面でも、話し合いが大切です。自分も相手も大切に、性的同意の話し合いをしましょう。

以下は、資料編となっています。

授業をより深めるための参考データや資料を紹介しています。各学校や生徒の状況等に応じて、補足資料として、ご使用ください。

性感染症の誤解

性感染症にかかったら
必ず、症状が出る

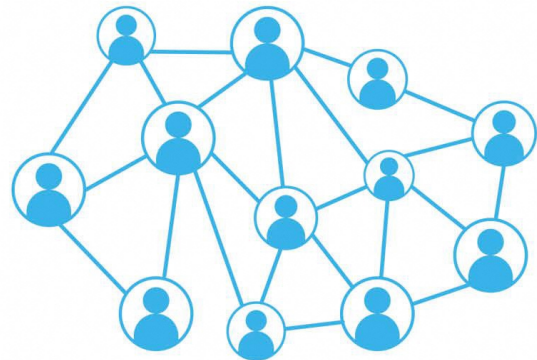
性感染症は
検査をしなくてもわかるはず

自分の相手は安全

特定の相手としか
性行為をしていないから大丈夫

清潔だから大丈夫

たった1回の性的接触でも
感染する可能性があります



性感染症一覧

	性感染症	病原体	感染経路	症状	治療法	予防法 ※完全に予防は不可
1	HIV/AIDS (エイズ)	ヒト免疫不全ウイルス (HIVウイルス、 HIV)	性行為感染、血液感染、 母子感染	感染後、2～4週間後に風邪やインフルのような症状が発症し、自然におさまる 数年後、体力や抵抗力の低下により様々な病気を発症	専門内科医で 飲み薬を処方 ※感染から4週間以内に 検査を受けた場合、感染 していても陰性となる可能性 がある	性行為の際にコンドーム を装着 PrEP（あらかじめ内 服）による予防も可能
2	梅毒	梅毒トレポネマ	性行為感染、血液感染	感染後、1か月後に性器・口・肛門などに、できもの、しこり、ただれなどがで きる。痛みやかゆみはなし。 3か月後に手のひらや足の裏をはじめ 全身にじんましんのような赤い発疹が 出る。	専門内科医で 飲み薬・注射剤を処方	性行為の際にコンドーム を装着
3	性器クラミジア 感染症	クラミジアトラコマチス	性行為感染、血液感染	症状ほとんどなし 女性…おりものの増加・黄色くなる、 腹痛 男性…尿道のかゆみ、軽い痛み、膿	専門内科医で 飲み薬を処方	性行為の際にコンドーム を装着
4	淋菌感染症	淋菌	性行為感染、血液感染、 母子感染	女性…症状ほとんどなし。おりものや尿 から膿、卵管炎 男性…尿道のかゆみ・熱感、強い痛 み、膿	点滴治療 or 飲み薬を処方	性行為の際にコンドーム を装着
5	性器ヘルペス ウイルス感染症	単純ヘルペスウイルス	性行為感染、血液感染、 母子感染	性器に水膨れができ、痛みがある。 一度かかり、体調が悪くなると症状が 出ることがある	軽症であれば飲み薬、 重症なら点滴	性行為の際にコンドーム を装着
6	尖圭コンジローマ	ヒトパピローマウイルス	性行為感染、血液感染、 母子感染	性器に鶏のとさかのようなイボが発生。 痛みやかゆみなし	患部に塗る治療法。 塗れない場合には、 レーザーや電気メス等 で切り取りが必要。	HPVワクチン

参考：厚生労働科学研究費補助金エイズ対策政策研究事業「HIVや梅毒をはじめとする 性感染症のすべてが簡単にわかる本」

3 - 1

あなたの健康と 対人関係のスキル



本日の授業



- ☐ 意思決定に影響を及ぼすこと
- ☐ ピアプレッシャー
- ☐ コミュニケーションスキル

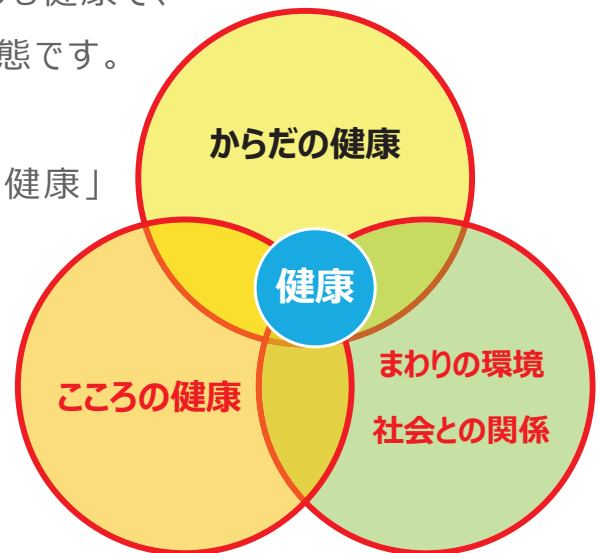
「あなたの健康」とは

「健康」とはどのようなことでしょうか。

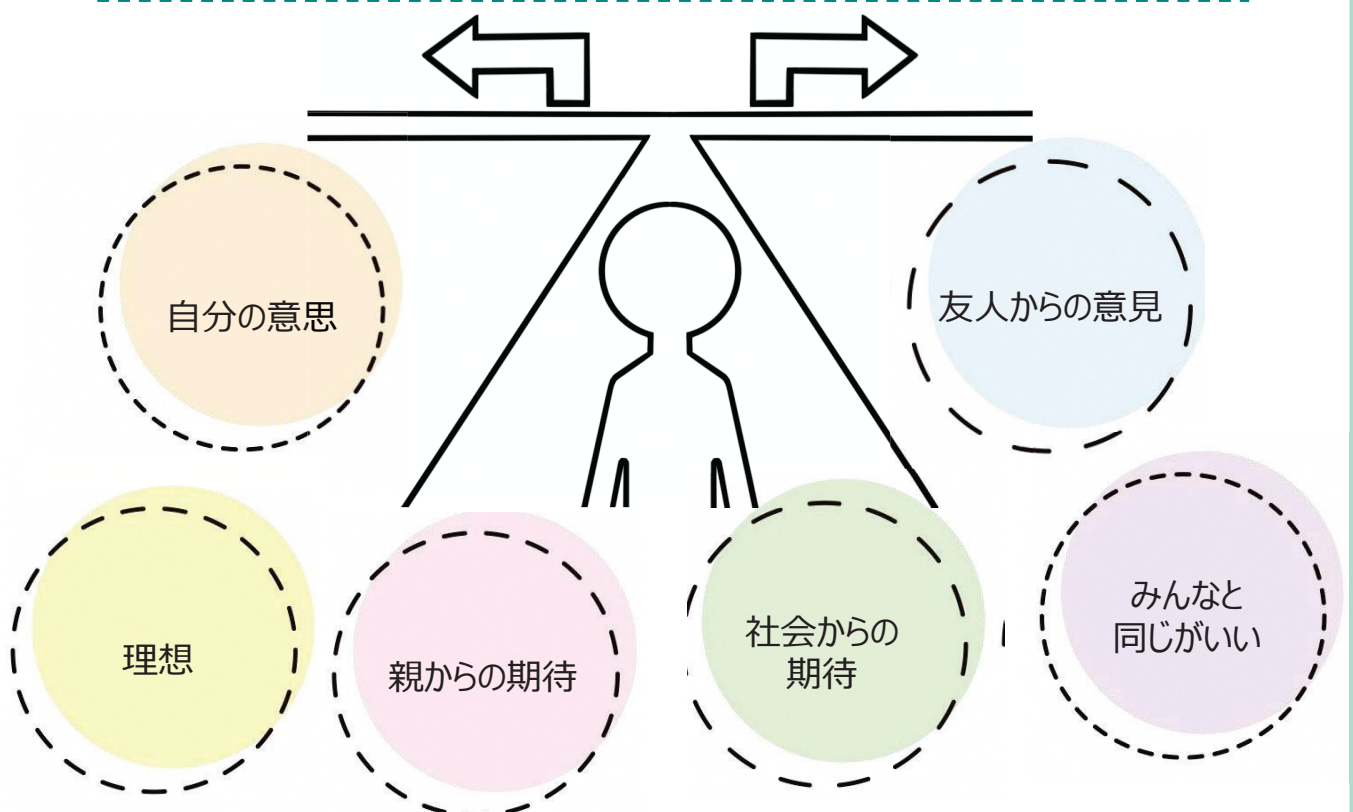
それはからだが健康というだけでなく、こころも健康で、ひと・社会とのつながりも満たされている状態です。

ここでは「ひと・社会とのつながり」「こころの健康」を豊かにするために必要な対人関係のスキルを学びます。

あなたがいる環境の中で、何ができるか、この授業を通じて考えてみましょう。



意思決定に影響を及ぼすこと

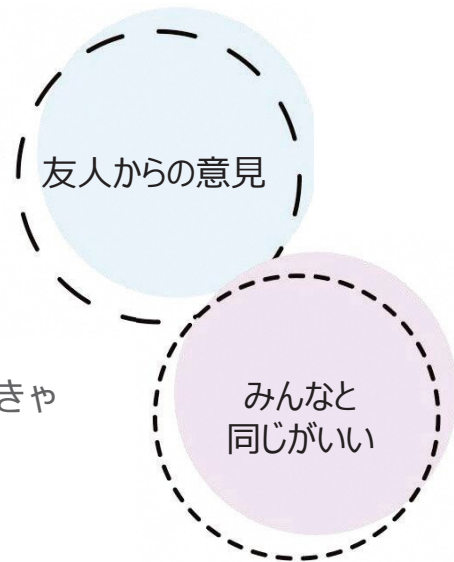


ピアプレッシャー（同調圧力）

思春期は、仲間の中で自分がどう見られているか、とても気になる時期です。

みんながやっているからやって当然と感じる
圧力はありませんか？

- ・勉強、部活頑張ろう！
- ・SNSで多くの人とつながっていたり、
たくさん「いいね」をもらえる人がすごい
- ・みんな付き合いだしたから恋人をつくらなきゃ
- ・あの子のこと、仲間外れにしよう
- ・喫煙、飲酒、危険な性行動など



考えてみよう① 自分が本当にしたいこと

自分が本当にしたいことなのかどうか、
相手は自分のことを尊重してくれているのかどうか、
考えてみましょう。

友だちだから、仲間だから、みんなと同じこと
をしなくてはいけない、ということはありません。

アイ Iメッセージ

Iメッセージは、自分の感情や意見を他者を非難せずに伝える方法です。相手を責めるのではなく、自分がどう感じているのかを「私」を主語にして表現します。

例：

- Youメッセージ：「（あなたは）いつも恋愛の話するから疲れる。」
- Iメッセージ：「（わたしは）恋愛の話がちょっと苦手なんだ。だから別の話題でもいい？」

3つのコミュニケーションスタイル



攻撃的

自分の意見を一方的に押し通すため、
相手を傷つける可能性がある



受動的

自分の気持ちを抑えてしまうため、
自分の気持ちや意見を無視することに



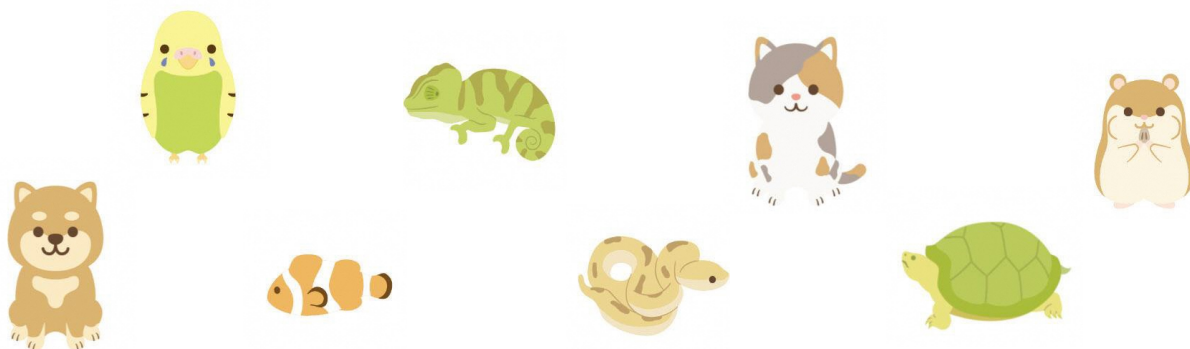
アサーティブ

自分の気持ちを正直に伝えつつ、
相手の意見や気持ちも尊重する



考えてみよう② 自分が本当にしたいこと

あなたの好きなペットは何でしょうか？その理由は？
隣の人に伝えて相手にも聞いてみよう



考えてみよう 自分が本当にしたいこと



攻撃的

は？トカゲ？
犬・猫以外可愛くないでしょ



受動的

そうだよね～・・・よく言われる～・・・



アサーティブ

私はトカゲが好きだけど、
あなたは犬・猫が好きなんだね。

I メッセージとアサーティブコミュニケーション

アサーティブコミュニケーションは、自分の感情や意見を率直に伝えながら、相手を尊重するコミュニケーションスタイルです。

1. 「Iメッセージ」を使って自分の感情を伝える。
2. 「アサーティブコミュニケーション」で相手と誠実に話し合うこと。
3. 「ピアプレッシャー」に対処するためには、自分の考えや感情をアサーティブに表現することが重要です。

ロールプレイ①

友達からの性に関する話題へのプレッシャー

友達グループで話していると、もう性的な経験をしたか？

と話題を持ち出す友達Aがいます。自分Bはまだ経験がなく、どう答えるか困っています。

A：「もうみんなも経験してるんでしょ？」

B：「大事なことだし、私は焦らなくてもマイペースでいいかなって思っているよ」

A：「真面目～。心配しすぎじゃない？」

B：「そうかもしれないけど、私は自分にとってベストなタイミングを大切にしたいなって思ってるよ。」

ロールプレイ②

性的な関係に進むペースを決めるときの対話

付き合い始めて間もないCさんとDさん、
性的な関係になるペースが違いそうです。

C：「デート楽しかったな、もう少し近づいていい？」

D：「今日は楽しかったけど、お互いをもっと知りたいと思っているし、
今はこころの準備ができてないんだ。」

C：「そうか、急ぎすぎたかな、ごめんね。」

D：「大切に思ってくれてありがとう。」

ロールプレイ③

避妊についての話し合い

避妊をしないパートナーに不安を募らせるEさん。
思い切ってパートナーのFさんと話し合ってみることにしました。

E：「避妊についてちょっと二人で話したいなって思う。」

F：「急にどうしたの？ そんなの大丈夫でしょ。」

E：「妊娠や感染症も怖いし、安心できないんだ。」

F：「避妊とかめんどくさいし、そんな真面目に考えなくてもいいんじゃない？」

E：「めんどくさいのもわかるけど、（私は）怖いんだよね。だから、私の気持ちも
分かってほしい。」

F：「そっか、そんなに心配してたんだね。気づかずにごめんね。」

E：「わかってくれて嬉しい。ありがとう。」

本日の学んだこと



□ 対人関係のスキル について考えてきました。

- ・友人、恋人、結婚、妊娠・出産、子育てなど、あなたの生き方は、あなたの意思で自由に決定できる権利を持っています。
- ・性や妊娠に関する問題は、自分だけで完結するものではなく、他者との人間関係の中で生じるものです。
- ・対人関係のスキルを身に付け、あなたが望む生き方を実現しましょう。

3 - 2

あなたの健康と プレコンセプションケア



本日の授業



- ☐ 妊娠・出産に影響を与える要素
- ☐ あなたの健康を考える

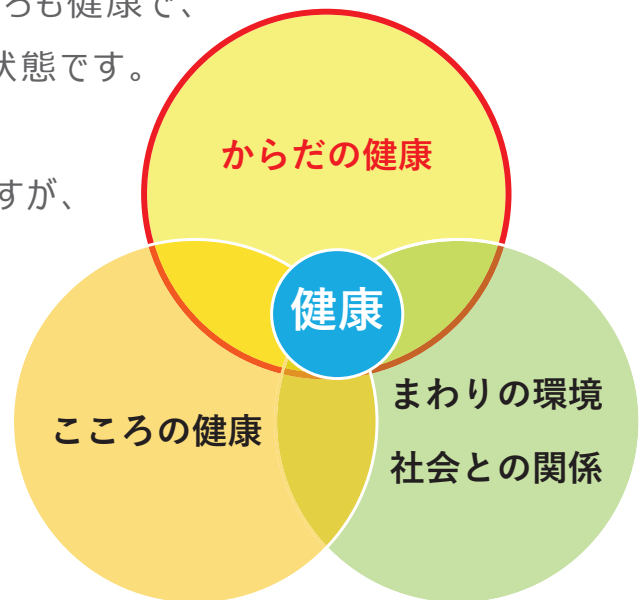
「あなたの健康」とは

「健康」とはということでしょうか。

それはからだが健康というだけでなく、こころも健康で、
ひと・社会とのつながりも満たされている状態です。

ここでは「からだの健康」を中心に扱いますが、
家庭環境や社会との関係によっても、
「あなたの健康」は左右されるものです。

あなたがいる環境の中で、何ができるか、
この授業を通じて考えてみましょう。



「プレコンセプションケア」とは

若い男女が将来のライフプランを考えて日々の生活や健康と向き合うこと

・友人、恋人、結婚、妊娠・出産、子育てなど、あなたの生き方は、
あなたの意思で自由に決定できる権利を持っています。

・性や妊娠に関する科学的知識を身に付け、あなたが望む生き方を
実現しましょう。



予期せぬ妊娠を防ぎ、子どもをもちたいときに叶うように

あなたの健康

次の要素は、妊娠に影響を与えます。

- ・ 生活習慣（栄養、睡眠、運動、痩せと肥満など）
- ・ からだの健康（性感染症、月経困難症など）

これらは、

将来の妊娠を希望する人も、希望しない人も、
あなたのからだの健康を保つために大切なことです。

あなたがいる環境の中で、できることが何か、考えてみましょう。



あなたのBMIを計算してみよう

BMI（ボディ・マス・インデックス）…国際的に使われている肥満度をあらわす指標

■ BMIの計算と判定

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重} \text{ [] kg}}{\text{身長} \text{ [] m} \times \text{身長} \text{ [] m}}$$

判定

■ BMI

25以上	太っている
18.5~24.9（理想は22）	標準の範囲
18.5未満	痩せている

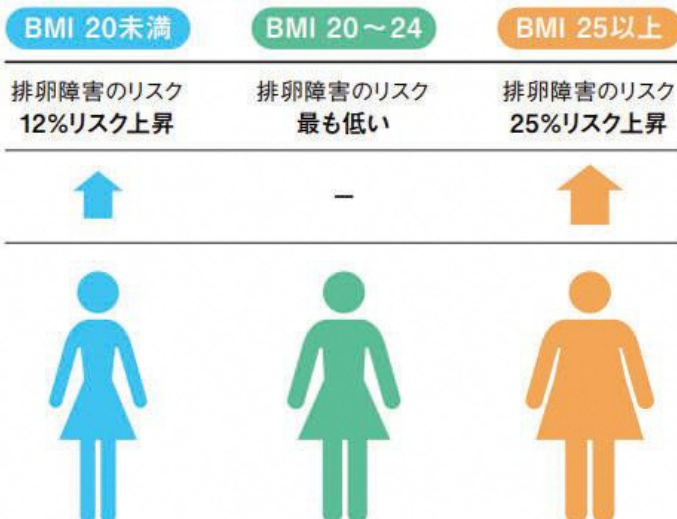
あなたの健康 —生活習慣（痩せと肥満）—

☑ 痩せに注意 (BMI : 18.5未満)

栄養不足により、貧血・肌荒れ・骨密度や筋力の低下などを引き起こす。
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。

肥満もやせも排卵障害のリスクが高い

米国の看護師健康調査Ⅱのデータを解析
26,125人の妊婦と803人の排卵障害の不妊女性を対象
文献) Rich-Edwards JW, et.al., EPIDEMIOLOGY 2002;13:184-190



☑ 肥満に注意 (BMI : 25.0以上)

栄養過多は、糖尿病や高血圧など様々な病気のリスクや妊娠経過に影響。
血糖の状態を表すHbA1cが高い場合は、胎児の先天異常のリスク。
高血圧の場合は妊娠合併症のリスク。

あなたの健康 —生活習慣（食生活）—

☑ 3食しっかり食べて、生活リズムを整えましょう！

欠食すると脳を働かせるエネルギーが不足し、体のだるさ、集中力不足などの症状が現れます。朝食を食べると、眠っていた脳や体が目覚めます。

妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針（厚生労働省）

- ☑ 妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりととりましょう
- ☑ 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- ☑ 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
- ☑ 「主菜」を組み合わせでたんぱく質を十分に
- ☑ 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に
- ☑ 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- ☑ 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで
- ☑ 無理なくからだを動かしましょう
- ☑ たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- ☑ お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、周囲のあたたかいサポートから

3食バランスよく食べよう！



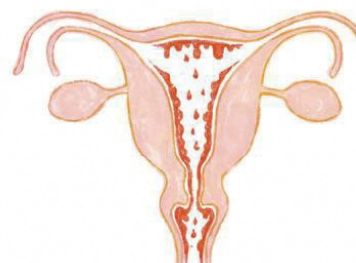
あなたの健康 —女性のからだ編—

月経困難症

- ・月経時の腹痛や腰痛により日常生活に支障をきたすもの。
- ・思春期女性の8～9割が経験している

対応方法

- ・鎮痛剤を早めに飲む
- ・下腹部や腰をあたためる
- ・産婦人科に相談して薬剤で月経をコントロールする



背景に、子宮内膜症など
不妊症の原因となるような病気があることも。

あなたの健康 —女性のからだ編—

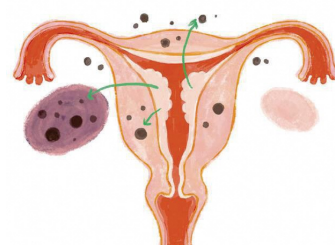
不妊の原因になることも？ 子宮内膜症

子宮内膜またはそれに似た組織が、何らかの原因で本来あるべき子宮の内側以外の場所で発生し発育する疾患。

20～40歳代の女性に多い

症状：強い月経痛、腰痛や下腹痛、排便痛、性交痛など

婦人科等で気軽に相談してみてください。



あなたの健康 ―女性のからだ編―

子宮頸がんとは？

症状：早期にはほとんど自覚症状はない。進行につれ、異常なおりもの、不正出血、性行為時の出血、下腹痛など

原因：ヒトパピローマウイルス（HPV）の感染が主な原因

治療：

- ・早期に発見し手術等の治療を受ければ、多くの場合、命を落とさず治療可能。
- ・病状によって手術の方法は異なるが、子宮の一部を切り取ることで、早産のリスクが高まったり、子宮を失うことで妊娠できなくなったりする可能性。

予防：HPVワクチン

あなたの健康 ―女性のからだ編―

☑ かかりつけ婦人科医を持ちましょう

- ・婦人科医は、生涯にわたって、適切なケアを提供してくれるパートナー
- ・妊娠出産に関することだけでなく、月経に関すること、がん検診に関すること、ワクチンに関することなど、様々な相談が可能

☑ 子宮頸がんは予防と早期発見が大切

- ・子宮頸がんは、20代からかかる可能性のあるがん
- ・ヒトパピローマウイルス（HPV）により発症
- ・子宮頸がんの予防は、HPVワクチン接種と定期的な子宮頸がん検診

子宮頸がん検診は、
20歳から受診できます
(自治体の補助あり)

HPVワクチン接種※についても、婦人科医に相談の上、
保護者と一緒に相談して決めましょう

※小学校6年生から高校1年生の女子は、無料でHPVワクチンを接種可能



あなたの健康 —女性のからだ編—

☑ 月経で気になることは婦人科医に相談を

思春期の後半になるにつれ、排卵と月経が一定のリズムを持つようになるが、月経時には、心身の不調を伴うこともある。

気になることがあれば、かかりつけ婦人科医に相談しましょう。

月経痛は？

- ：あっても軽い腹痛
- ×：日常生活に支障をきたす痛み、薬が効かない

月経の間隔は？

- ：25～38日おき
- ×：24日以下、39日以上

月経の持続日数は？

- ：3～7日間
- ×：1～2日、8日以上

出血量は？

- ：20～140ml
- ×：ナプキンで1～2時間で交換する、2.5cm以上の血の塊が出る

月経前の体調は？

- ：イライラやだるさがあっても我慢できる
- ×：感情がコントロールできない

月経時以外は？

- ：特に問題なく過ごせている
- ×：月経時以外でも出血や腹痛がある、貧血がある

国立成育医療センター「プレコンノート」

➡ 1つでも×があれば、婦人科受診がおすすめされます。
かかりつけ婦人科医に相談しましょう

あなたの健康 —男性のからだ編—

造精機能障害

精子を作る機能に障害があり、精子濃度や運動率といった精子の機能が弱まってしまう状態のこと



生活習慣に気を付けたり、できるだけ精巣を温めないようにしましょう
(わずかな精巣温度の上昇も精子数に影響することがあります)

睡眠不足

運動不足

たばこ

ぴったりした下着

サウナや長風呂

あなたの健康 —男性のからだ編—

性機能障害

性交時に射精ができない状態

原因：不安、緊張過多、ストレス、人間関係等の心理的な問題



不適切なセルフプレジャーは、将来、性機能障害など
不妊の原因になることも

腹臥位（腹ばい）で
床や布団に陰茎を強く
こすりつける

硬いものに強くこすり
つけたり、陰茎への
刺激が強すぎる

過激なAVなどで、
現実と非現実の区別が
つかない

あなたの健康 —男性のからだ編—

☑ 性器や射精で気になることは泌尿器科に相談を

- ・射精は10～18歳ごろからあり、歳をとると衰える。
- ・自分の意志でコントロールできるが、寝ている間に出ることもある（夢精）。
- ・毎日あっても、全くなくても、ほとんどの場合問題ない。
- ・射精されなかった精子は体内に吸収されるので古い精子が射精されることはない。
- ・セルフプレジャーが、健康や発達に悪影響を及ぼすこともない。

☑ 不妊症は、女性、男性、両方に関わる問題

男性不妊症には、精巣で精子をつくる機能が低下している「造精機能障害」や、
性交時に勃起や射精がうまくできないことによる「性機能障害」などがある。

- ・間違ったセルフプレジャーは、将来、膣内射精障害など不妊症の原因となる可能性がある
- ・男性器のこと、性的欲求（性欲）のこと、射精のこと、セルフプレジャーのことなど
不安や心配があれば、泌尿器科に相談しましょう

本日の学んだこと



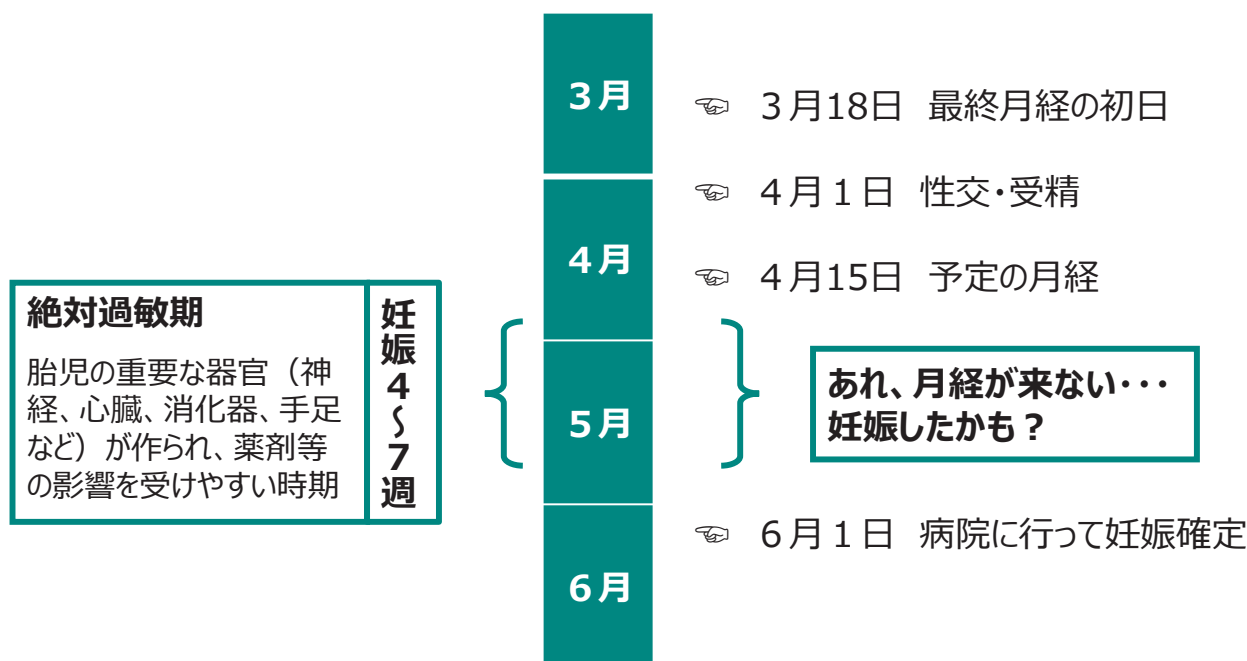
- ☐ あなたの健康
- ☐ 妊娠・出産に影響を与える要素と対応方法について考えました。

将来の妊娠を希望する人も、希望しない人も、
あなたの健康を保つために、
できることを普段から実践しましょう。

以下は、資料編となっています。

授業をより深めるための参考データや資料を
紹介しています。各学校や生徒の状況等に
応じて、補足資料として、ご使用ください。

妊娠の流れと胎児の状況



妊娠したかも？と思っている間に、胎児にとって大事な時期が訪れます。

様々な依存症

依存症とは？

特定の何かについて、「やめたくても、やめられない」状態になること。周囲とのケンカが増える、生活リズムがくずれる、体調をくずす、お金を使いすぎるなど何かしらの問題が起きているにも関わらず、やめられない状態に陥るのは脳の報酬系回路が強化されてしまった、依存症の状態。本人の意思だけでは回復が難しいことが多く、専門医療機関や保健所、保健福祉機関などの専門職とともに回復を目指す。「さまざまな人に頼る」ことが大切。

様々な依存症

スマホやゲーム、買い物、ギャンブルなども依存症を起こすことがある。また、アルコールや危険薬物だけでなく、市販されている医薬品を決められた量を超えてたくさん飲む「オーバードーズ」や、エナジードリンクなどによるカフェイン依存も若者に多い依存症。

参考：厚生労働省「依存症についてもっと知りたい方へ」

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000149274.html>

妊娠前からの健康と胎児への影響

妊娠前からの生活習慣や病気が『妊娠・出産・赤ちゃんの健康』に影響する

①感染症や薬剤



②肥満ややせ



③タバコ



④アルコール



⑤葉酸摂取の不足



⑥妊娠前からの医学的に問題となる状態 (糖尿病、甲状腺機能異常、高血圧症など)



妊娠前からの健康づくり（プレコンセプションケア）に取り組むことが大事です

あなたの健康 —生活習慣（たばこ）—

☑ 喫煙や受動喫煙は、健康や妊娠・出産に大きな影響を与える。

- ・がんや心臓病、COPDなど様々な病気になる危険性
- ・特に妊娠中は、流産、早産、新生児の低体重の可能性



☑ 受動喫煙にも気を付ける。

受動喫煙とは、他人の吸っているたばこの煙を吸うこと。

副流煙（たばこの先から立ち上がる煙）には、より多くの発がん性物質が含まれている。

○女性

不妊、流産・早産、周産期死亡、常位胎盤早期剥離、閉経年齢の早期化、骨粗しょう症、しわ・たるみ・くすみ・黒ずみ、歯の黄ばみ・黒ずみ など

○胎児・新生児

乳幼児突然死症候群、低出生体重児、注意欠陥・多動性障害（ADHD） など

○男性

不妊、ED（勃起不全） など

あなたの健康 —生活習慣（お酒）—

☑お酒を飲みすぎると、肝臓がん、食道がんなど、複数のがんになる可能性が高まる。



＜目安＞

女性の場合：1日当たりのアルコール摂取量は20g未満

→ ビール中ジョッキ400ml程度、日本酒 1 合、
焼酎 1 合の2/3、ワインボトル1/3 程度

※男性は40g未満

☑妊娠中は禁酒する

- ・アルコールは胎盤を通過するため、胎児にも影響し、胎児性アルコール症候群の原因になる。
- ・妊娠を考えたときからアルコールは控え、妊娠中は禁酒が原則。

＜胎児性アルコール症候群＞

妊娠中の飲酒が原因で、胎児に様々な症状が現れる病気。出生時の奇形、低体重、脳障害、出生後の発達障害、成人後の依存症リスク増大などに影響する。

外性器の発達

- ・男性も女性も外性器が大きくなります
- ・左右差や大きさ、色などは個人差があるので、
性機能に全く影響ありません

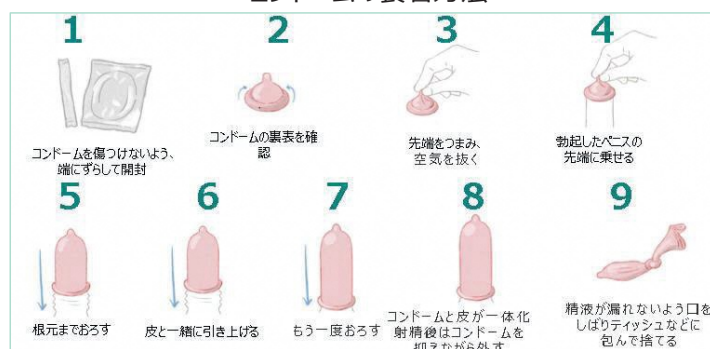
予期せぬ妊娠を防ぐために―避妊―

避妊をする際には、安全で確実な方法を選ぶ

- ・代表的なものは、コンドームと低用量ピル
- ・コンドームは性感染症の予防にもなる。装着のタイミングや使用後の処理など、正し使用
- ・低用量ピルは、医師に処方してもらい、女性が内服する。

**確実な避妊のためには、自分にあった避妊法について、
かかりつけ婦人科医や泌尿器科に相談しましょう**

コンドームの装着方法



緊急避妊薬（アフターピル）について

コンドームが破損して避妊に失敗したり、意思に反して性交を強要された場合など、望まない妊娠を避けるための「緊急」の避妊方法。

- ・通常、性交後72時間以内に女性が内服。
- ・医療機関での処方が必要（オンライン診療も可能）

※あくまで「緊急」の手段であることの理解が必要

現在、日本で使われている避妊方法一覧

避妊法	入手方法	特徴
男性用コンドーム	ドラッグストアなどで手軽に購入可能 ※女性用コンドーム：日本では入手しづらい	・男性用コンドームは日本で最も使用されている避妊具 ・勃起直後の男性器に装着し、精子が相手の体内に入らないようにする男性主体の避妊法
低用量ピル (経口避妊薬・OC)	医師の診療を受けて、処方箋が必要	・世界でも多く利用されている避妊方法の一つ ・毎日服用することで高い避妊効果が期待できる ・ピルだけでは感染症を防ぐことができない ・現在避妊法としてはピルとコンドームを併用する「二重の保護」が最も安全で信頼性の高い方法だと考えられている
IUD・IUS (子宮内避妊器具)	自分で挿入ができないため、医師に挿入・除去してもらう	・子宮に挿入することで受精卵の着床を防ぐ方法 ・効果が高く、一度挿入すれば5年間効果が持続 ・出産経験のある人にオススメされることが多い（出産経験がない人は装着時に痛みが出ることがあるため） ・FD-1、ミレーナがある

性感染症とは？

- ・性行為などの性的接触によって感染する病気
- ・性感染症は、感染者の精液や膣分泌液などに含まれた病原体が、性的接触の際、目・口・性器・肛門等の粘膜から侵入することによって起きます。
- ・性感染症の多くは治療を受ければ完治します。放置すると、不妊の原因になることもあります。
- ・妊娠中に感染すると、胎児の健康に影響を与えることがあります（母子感染）。

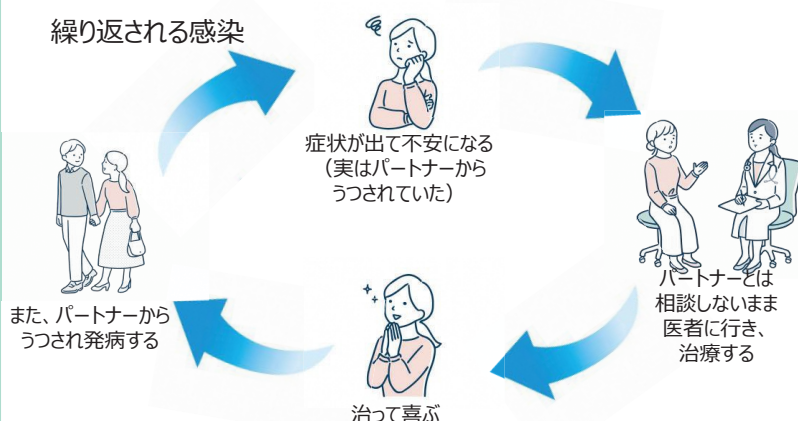
母子感染の例

母体感染症	胎児・新生児に感染症の影響が及んだ場合
クラミジア、淋菌感染症	結膜炎、肺炎
梅毒	梅毒の母子感染、流産、死産、先天梅毒

性感染症かなと思ったら？

- ・感染している疑いがあるならば、ためらわずに早期に医療機関を受診して確かめ、治療を開始する必要があります。
- ・自分だけでなく、パートナーと一緒に検査・治療することが必要。
（自分が治っても、また感染するということが起きます）

少しでも心配なことがあったときは、検査を受けることが大切
皮膚科や、男性は泌尿器科、女性は婦人科を受診しましょう



京都市・府内保健所でも
無料で相談・検査を実施しています

<検査項目>

HIV、性感染症（梅毒、淋病、クラミジア）、B型肝炎、C型肝炎 等

性感染症一覧

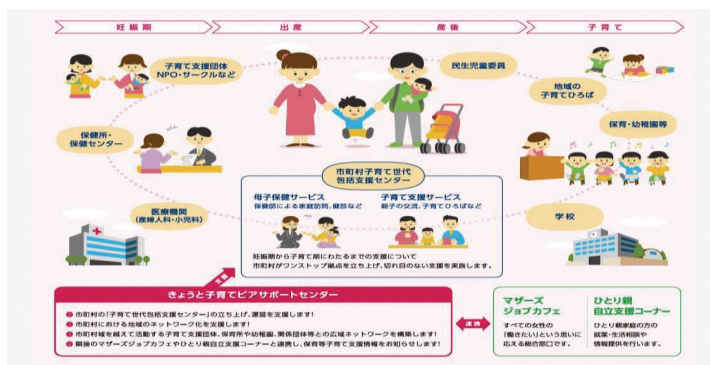
	性感染症	病原体	感染経路	症状	治療法	予防法 ※完全に予防は不可
1	HIV/AIDS (エイズ)	ヒト免疫不全ウイルス (HIVウイルス、 HIV)	性行為感染、血液感染、 母子感染	感染後、2～4週間後に風邪やインフルのような症状が発症し、自然におさまる 数年後、体力や抵抗力の低下により様々な病気を発症	専門内科医で 飲み薬を処方 ※感染から4週間以内に 検査を受けた場合、感染 していても陰性となる可能性 がある	性行為の際にコンドーム を着用 PrEP（あらかじめ内 服）による予防も可能
2	近年 患者急増中 梅毒	梅毒トレポネマ	性行為感染、血液感染	感染後、1か月後に性器・口・肛門などに、できもの、しこり、ただれなどがで きる。痛みやかゆみはなし。 3か月後に手のひらや足の裏をはじめ 全身にじんましんのような赤い発疹が 出る。	専門内科医で 飲み薬・注射剤を処方	性行為の際にコンドーム を着用
3	性器クラミジア 感染症	クラミジアトラコマチス	性行為感染、血液感染	症状ほとんどなし 女性…おりものの増加・黄色くなる、 腹痛 男性…尿道のかゆみ、軽い痛み、膿	専門内科医で 飲み薬を処方	性行為の際にコンドーム を着用
4	淋菌感染症	淋菌	性行為感染、血液感染、 母子感染	女性…症状ほとんどなし。おりものや尿 から膿、卵管炎 男性…尿道のかゆみ・熱感、強い痛 み、膿	点滴治療 or 飲み薬を処方	性行為の際にコンドーム を着用
5	性器ヘルペス ウイルス感染症	単純ヘルペスウイルス	性行為感染、血液感染、 母子感染	性器に水膨れができ、痛みがある。 一度かかり、体調が悪くなると症状が 出ることがある	軽症であれば飲み薬、 重症なら点滴	性行為の際にコンドーム を着用
6	尖圭コンジローマ	ヒトパピローマウイルス	性行為感染、血液感染、 母子感染	性器に鶏のとさかのようなイボが発生。 痛みやかゆみなし	患部に塗る治療法。 塗れない場合には、 レーザーや電気メス等 で切り取りが必要。	HPVワクチン

参考：厚生労働科学研究費補助金エイズ対策政策研究事業「HIVや梅毒をはじめとする 性感染症のすべてが簡単にわかる本」

妊娠・出産・育児に困ったら

妊娠・出産・子育ては父親・母親がともに我が事として向き合い、
家族で支え合うことが大事です。

また困ったら、一人で抱え込まず、地域、社会で支える制度があ
ります。



独身、パートナーシップ、ひとり親家庭など家族の在り方は多様で
すが、国・京都府では様々な支援制度があります。

3 - 3

あなたのライフデザイン を考えてみよう



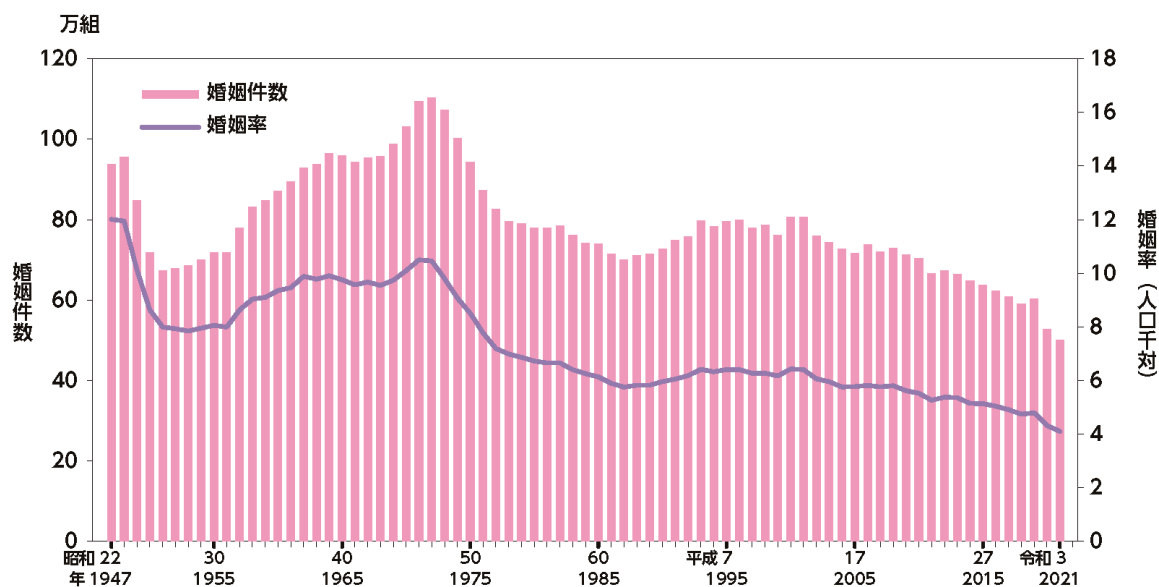
本日の授業



☐ ライフデザインを考えてみよう

日本の婚姻率

婚姻率は減少傾向



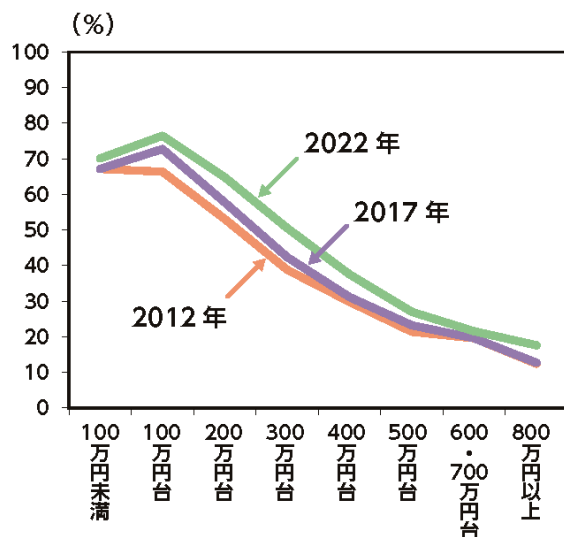
厚生労働省「令和3年(2021)人口動態統計月報年計(概数)の概況」

男女別に見た年収区分別の未婚率

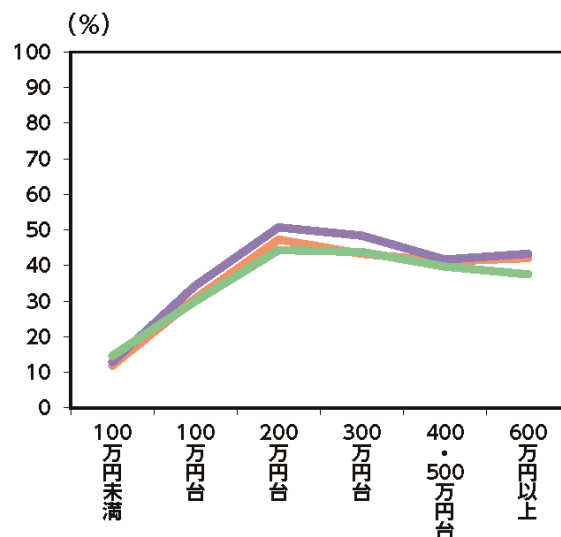
男女別にみた年収区分別の未婚率

若い世代が結婚・子育ての将来展望を描けない可能性

(1) 男性 (30代有業者)



(2) 女性 (30代有業者)



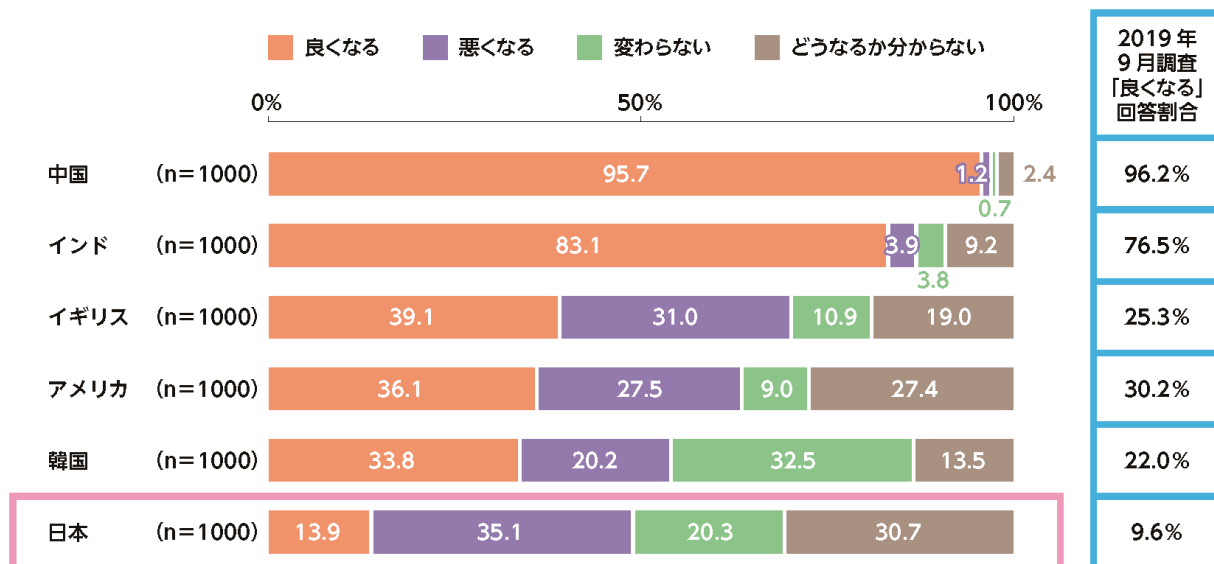
内閣府「経済財政白書(令和5年度版)」



自分の国の将来について

Q自分の国の将来についてどう思っていますか。

(各国 n = 100) ※「良くなる」回答率が高い順に掲載



日本財団「18歳意識調査」第46回-国や社会に対する意識（6カ国調査）-』2022年

日本の動き

「こども未来戦略」3つの基本理念

～ 次元の異なる少子化対策の実現に向けて ～ 令和5年12月22日，

(1) 若い世代の所得を増やす

- ・賃上げ（「成長と分配の好循環」と「賃金と物価の好循環」の2つの好循環） ・三位一体の労働市場改革
- ・正規・非正規問題への取組（同一労働同一賃金の徹底、非正規雇用の正規化） 等

(2) 社会全体の構造・意識を変える

- ・ワンオペ育児の実態を変え、夫婦が相互に協力しながら子育てし、それを職場が応援し、地域社会全体で支援する社会
- ・こどもまんなか社会に向けた社会全体への意識改革 ・育児休業の取得促進、育児期の柔軟な働き方の推進 等

(3) 全てのこども・子育て世帯を切れ目なく支援する

- ・今後、取り組むべきこども・子育て支援の内容
- 全ての子育て家庭を等しく支援すること 保育所について量の拡大から質の向上へ
- 妊娠・出産期から0～2歳の支援の強化 多様な支援ニーズ（貧困、障害児・医療的ケア児、ひとり親家庭等）への対応
- 加速化プランの各種施策に着実に取り組むとともに、総合的な制度体系の構築を目指す
- ・こども政策DXの推進 等

3つの柱を実現するために具体的に何をしたらいいのか、
考えてみましょう！

あなたはどのような人生を生きたい？

・友人、恋人、結婚、妊娠・出産、子育てなど、あなたの生き方は、あなたの意思で自由に決定できる権利を持っています。

・人生100年時代、これからの人生で仕事やプライベートなど様々な転機があることでしょう。

あなたの理想のライフプランを考え、その実現に向けてどういったことが必要になってくるか考えてみましょう。



あなたの主体的な選択により、
あなたが望む人生がおくれますように



考えてみよう① 将来どうなりたい？

皆さんは将来どうなりたいと考えていますか？

① 恋愛したい？したくない？考えられない？

その理由は？

② 結婚したい？したくない？考えられない？

その理由は？



考えてみよう②

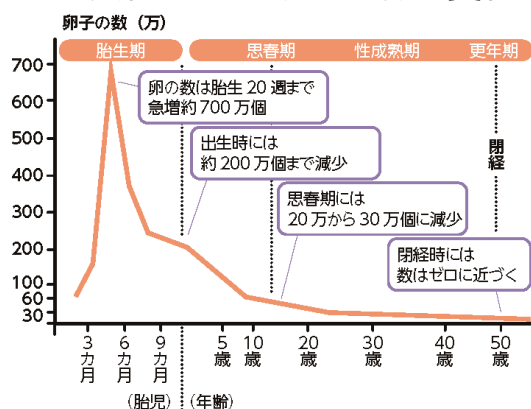
— 年齢と妊娠 —
— 男性と妊娠 —

- ・女性の年齢によって、妊娠のしやすさは変わる？ 変わらない？
- ・男性の年齢は、妊娠のしやすさに影響する？ 影響しない？

年齢と妊娠

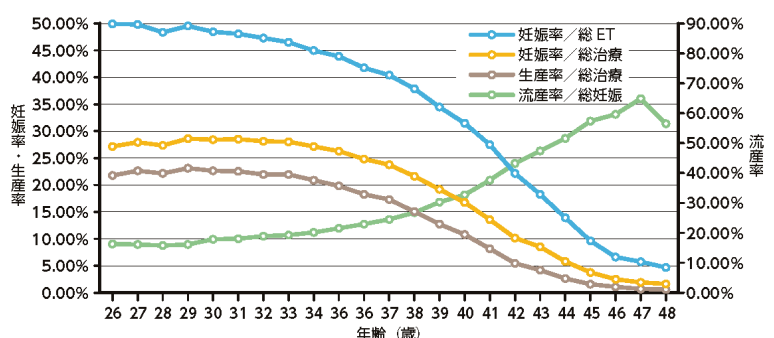
- ・妊娠のしやすさは特に女性の年齢と関連。30代半ばから妊娠の可能性が急減する。
- ・不妊治療（体外受精）を用いた場合も、40歳ごろから妊娠の可能性が急減する。

女性の一生と卵子の数の変化



日本産科婦人科学会「HUMAN+」2018年

ART妊娠率・生産率・流産率 2022



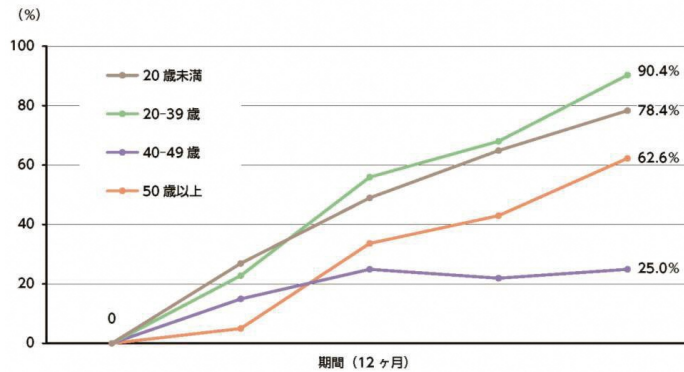
日本産科婦人科学会

「2022年体外受精・胚移植等の臨床実施成績」

男性と妊娠

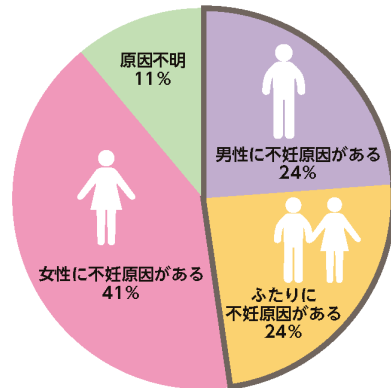
- 精子の数や活動も加齢とともに低下する。
- 不妊の原因の半分は、男性にある。

男性の年齢別累積妊娠率



Mohamed A. et al, Fertil Steril 79 ; 1520-1527. 2003

不妊原因の男女比



WHO「不妊症原因調査」



考えてみよう③ ライフデザインを考える

自身が望む「ライフデザイン」を考えてみましょう

もっとプレコン！

もっとプレコンを知りたい、ライフデザインを考えていきたいという方は以下も参考にしてみてください。



京都府「ライフデザインワークショップ」



国立成育医療研究センター
「プレコンノート」



本日の学んだこと



☐ ライフデザインを考えてみよう について考えました。

夢を実現するための第一歩は、ライフデザインを考えることから始まります。自身の望んだライフデザインを実現するため、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が重要です。

そして今後の人生を過ごす上で、何かに迷ったり悩んだりする場合、まわりの人を頼ったり、相談しましょう。
決してあなたは一人ではありません。