

<女子編>



思春期の皆さん。
皆さんの悩みが少しでも解消できるように、悩みを共有し、正しい情報を提供していきます。



Q1：初経がまだこないのですが、大丈夫でしょうか？（中3女子）

A1：女の子として、初めて月経が始まることを初経といいます。初経が始まる年齢は小学校5、6年生から中学2年生までが一番多くみられます。月経は女性ホルモンに影響を受けますが、15歳のお誕生日を過ぎてても初経が来ない場合は、一度、産婦人科に相談することも大切です。

Q2：月経の時のケアについて、教えてください。

A2：月経時の手当でのポイントは、清潔にしておくことです。経血は、雑菌が繁殖しやすいので、ナプキンはまめに取り替えましょう。また、まめに取り替えるということを守れば、思春期のみなさんもタンポンは使えます。くれぐれも、タンポンを取り忘れないように気をつけましょう。また、シャワーやお風呂に入って、清潔に保つことが大切です。

Q3：月経が3ヶ月以上来なくなっただけ、大丈夫ですか？

A3：月経を起こす女性ホルモンは脳の中の視床下部というところでコントロールされています。そのために妊娠以外にも無理な食事制限をしたダイエットや深刻なストレス、激しいスポーツを続けていると、脳の調節バランスがくずれて女性ホルモンが分泌なくなり月経が来なくなることがあります。月経が順調にこないと将来赤ちゃんを産むことができなくなります。妊娠の可能性はないのに、3ヶ月以上月経が来ない場合は、養護の先生や家族、産婦人科に相談することが大切です。

また、日頃から月経が不規則の場合は、基礎体温をつけてみましょう。薬局などから「婦人体温計」を買って、朝目が覚めたら起き上がらずに布団の中で測定します。記録した表を持って産婦人科に相談すると、診断の参考になります。

Q4：月経痛がひどくなってきたのですが、我慢したほうがいいですか？

A4：月経痛には、下腹痛、腰痛、お腹が張る感じ、吐き気、頭痛、イライラ、下痢、憂うつなどがあり、辛いですね。月経痛の原因は排卵と関

係があり、子宮内膜にはプロスタグランジンという物質があって、これが子宮を過度に収縮させると考えられています。なので、プロスタグランジンの働きを抑制するような薬剤（鎮痛剤）を用いることが効果的です。口からお薬を飲む場合は、吸収するのに時間がかかりますので、痛くなる前に飲み始める工夫が大切です。

※出典: 健学社「思春期の性の悩み Q&A」より

Q5：月経と月経の間に出血することがあります。経血量は少ないですが、病気でしょうか？

A5：考えられるのは、月経と月経の中間にあたる排卵期の出血がありますので、基礎体温をつけてみましょう。排卵期に近い時期には、少量の出血が見られる場合がありますので、基礎体温をつけてみると、排卵の時期と一致することが確認できるでしょう。排卵の時期と一致しない出血である場合は、そのまま放置せずに産婦人科で調べてもらいましょう。その時、基礎体温表の記録があれば持っていくようにしましょう。

Q6：おりものが多いときがあるのですが、大丈夫ですか？

A6：おりものは生理的なもので、膣の中にいる善玉菌が悪玉菌をやっつけて感染しないように体を守って（自浄作用）います。正常なおりものは、白っぽくて半透明で、下着につくと黄みがかかり甘酸っぱいにおいがします。おりものの量には個人差があり、月経周期によっても変わりますので、おりものが多いから病気だとは言えません。体調をくずしたりかぜ薬を飲むなどをきっかけに、かゆみを伴うおりものが増えることがありますが、簡単な治療ですみますので、がまんしないで婦人科の受診を考えてみましょう。性行為があった場合は、性感染症の場合もあるので、おりものの色やにおいなどが変化したら、産婦人科を訪ねてみましょう。日頃の手入れとして、シャワーをして、ショーツをこまめに替えるなど清潔にしておきましょう。パンティライナー（おりものシート）を使う場合も、こまめに替えるようにしましょう。

※出典: 健学社「思春期の性の悩み Q&A」より

Q7：妊娠しない安全日について知りたい。

A7：安全日はありません。特に10代では、月経周期が安定していませんので、安全日はないと考えたほうがいいでしょう。

Q8：避妊の方法について知りたい。

A8：避妊とは妊娠しないように、精子と卵子の出会い（受精）を防ぐことです。避妊にはいくつかの方法がありますが、100%完全な避妊方法は「セックスをしない」のみです。避妊法の代表的なものとしては、コンドームとピルがあります。性感染症予防のためにもコンドームが必要で

すが、正しく使用しないと避妊に失敗することがあります。例えば、セックスの途中から装着したり、袋の切り口や爪でコンドームを傷つけたり、使用後の処理をまちがえると避妊効果が期待できません。避妊効果を高めるためにピルを併用することが、有効です。

ちなみに、「1回ぐらいのセックスなら大丈夫??」「生理中のセックスは大丈夫??」「妊娠しにくい体質だから大丈夫??」これらは、すべて間違いです。

また、膣外射精（外だし）は避妊ではありません。なぜなら、射精する前にもペニスから精子が少しずつ出ているからです。

妊娠して悩み傷つくのは、女性です。女の子が避妊の主導権をもちましょう。

Q9：避妊に失敗した、レイプされたときの、緊急避妊法について教えてください。

A9：避妊に失敗したり、レイプなど意志に反した性行為があった場合は、性交後でも緊急に妊娠を避けられる方法です。具体的には、性交後72時間以内に中用量のピルを飲み、さらに12時間後にもう2錠飲むという方法です。この方法は、早ければ早いほど避妊効果が高いとされていますので、できるだけ早く産婦人科医に相談しましょう。

これは、緊急的なものであり、繰り返すのは体によくありません。また、この方法でも数%に妊娠が認められており確実ではないので、日頃から避妊をしっかりしましょう。

Q10：月経が来ないけど、これって妊娠したの？

A10：性交のあと、月経が遅れている場合は、妊娠を疑った方がいいと思います。産婦人科を受診しましょう。妊娠週数は最後の月経の初日から妊娠0週と数えるので、2ヶ月続けて月経が来ないと疑問をもったときは、妊娠7週から8週になっています。やむをえない事情で人工妊娠中絶を選択するとしても妊娠11週までに決断し行動に移して欲しいと思います。また1人で悩まないで、身近な大人（家族や養護教諭）に相談してください。みなさんの力になってくれます。

Q11：胸（乳房）が小さいのですが、魅力がないのではないかと心配です。

A11：この時期に胸が小さいことをコンプレックスに思っている女の子は、少なくないです。しかし、人それぞれに成長や顔が違うように乳房の大きさや形、大きくなる時期も違います。乳房は90%が皮下脂肪で、大きさによって母乳の出に違いがあるということもありません。

女性の魅力は胸だけではないし、「胸が小さいほうが好き」という男性

も多くいることは事実です。

魅力あるステキな女性に近づくためにも、自分を好きになって、充実した日々を送って欲しいと思います。

Q12：温泉で性感染症になったと聞いたことがあるのですが、そんなことあるのですか？

A12：ごくまれに、トリコモナスに感染する場合があります。トリコモナスは乾燥には非常に弱いですが、水中では長時間感染性があるため、性交経験のない女性や幼児でも家庭内や温泉施設などで、洗い場のいすを使用する等して、トリコモナスに感染することがあります。洗い場のいすを使用する時は、念のためにお湯で流して使用するようにしましょう。

Q13：彼が「愛しているならセックスするのがあたりまえ」と求めてきます。彼のことは好きだけど、まだセックスはしたくありません。でも、しないと彼に嫌われそうで怖いです。どうしたらいいのでしょうか？

A13：自分の正直な気持ちを伝えましょう。NOといったことで、彼が離れていったとしたら、本当にあなたを愛していたのか疑問です。互いに意見を言い合える、対等なお付き合いをしてほしいです。

Q14：彼と付き合い始めて長いのですが、彼は私に何もしてきません。私のこと嫌いなののでしょうか？

A14：本当の理由は、彼に聞いてみないとわかりませんが、彼女に性的行動をとらない理由に、本当に好きな子は大切に思い、手を出せないということがあります。もし彼がそう思っているのであれば、彼の気持ちを大事にしてあげて、今後も2人で互いに思いやりのあるすてきな関係をつくってほしいです。