

あなたの体と心が もっと分かる本

あなたに
知ってほしいことが
つまってるよ！



はじめに



この本を手にとってくれてありがとう。

思春期を迎えたあなたは、自分の体や心の変化に気づいていることと思います。その変化は、あなたらしく大人になっていく大事なステップです。

でも、もしかしたら変化に少し戸惑って悩んでいる人もいるかもしれません。そこで、思春期を迎えたあなたへのメッセージを集めて小さな本をつくりました。

あなた自身や周りの人を大切にできるお手伝いになるといいなと思っています。

「性」は生きること、素晴らしいことです。

ゆっくり読んでみてね。



目次

	ページ
1 <u>いのちの誕生</u>	3
2 <u>思春期の変化</u>	4
3 <u>女の子のからだ</u>	6
4 <u>男の子のからだ</u>	10
5 <u>お付き合いのこと</u>	12
6 <u>恋愛のコミュニケーション</u>	13
7 <u>妊娠のしくみ・避妊</u>	18
8 <u>妊娠中絶のこと</u>	23
9 <u>性感染症・エイズ</u>	25
10 <u>病院受診について</u>	30
11 <u>あなたの人生設計図</u>	32
12 <u>困った時には相談を</u>	34
13 <u>自分を大切に</u>	
<u>そして相手も大切に！</u>	35



1 いのちの誕生

うまれてから今まで、楽しかったこと、悲しかったこと、いろいろな出来事があったことでしょう。

あなたが今ここにいること、それは実はとても奇跡的なことなのです。

40万もの卵子の中のひとつと、3億の精子のひとつが、**奇跡のような確率で運命的に巡り会って、「あなたの命」がうまれました。**



運命的に巡り会った受精卵は0.2mm（針の穴くらい）の大きさ。

小さな小さな卵だった命は、約280日で、身長約50cm、体重約3kgまで大きくなり、うまれました。

奇跡の道のみを経てうまれてきたあなた。

親だけでなく、あなた自身も頑張っ、この世にうまれたのです。

小さかったあなたに「頑張ったね」と声を掛けてあなた自身を大切にしてください。



2 思春期の変化

思春期→子どもだったあなたは、大人になっていくための準備を始めます。

この時期を思春期と言い、だいたい、10～19歳の年齢だと言われています。

思春期には、体や心が大きく成長するのが特徴です。

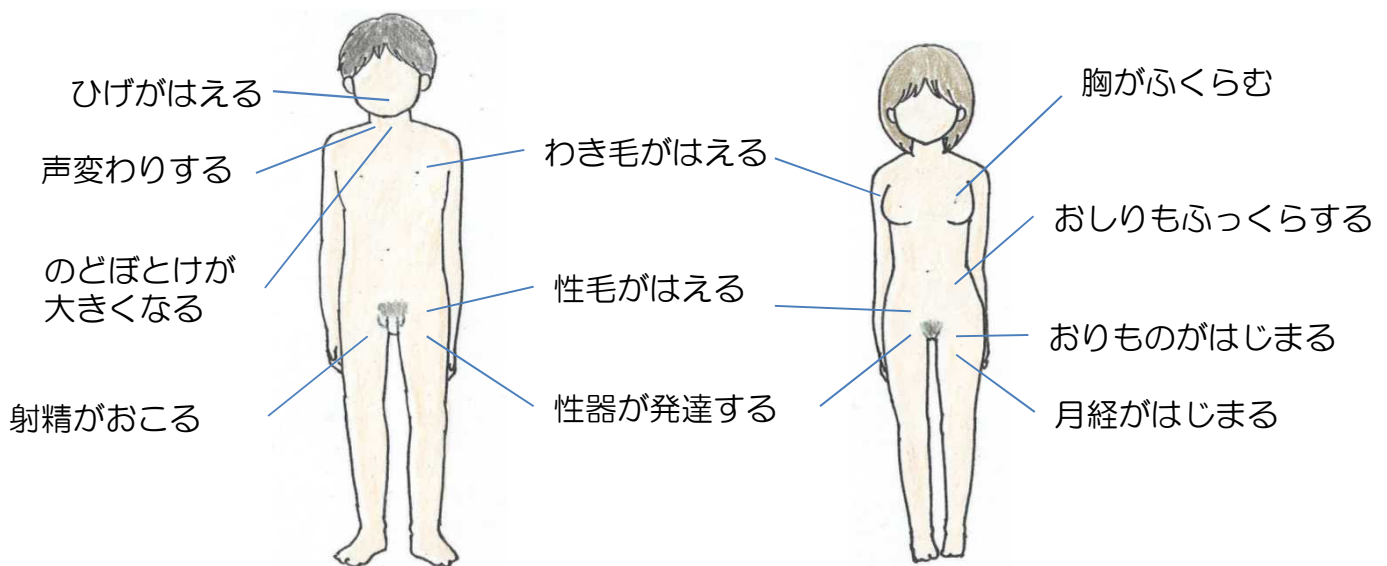
体の変化

男の子

がっしりとした体つきになり、射精が起こるようになる。

女の子

身体に丸みを帯び、月経が始まる。



男の子・女の子ともに、生殖能力（子どもをつくる能力）を持つようになります。

心の変化

男女の性の違いに気づき、関心が高まります。また、自分自身に対する関心も高まり、自尊心や自立心が芽生えます。

他の人と比べて、不安になることもあるかもしれませんが、成長には個人差があるのが自然なことです。

また、自分の変化だけでなく、**異性の変化についても、知っておきましょう。**

また、小さな頃から心と体の変化に違和感を感じて、自分の心の性と体の性との違いに気づくこともあります。

心も体も、性のあり方は多様です。

ワンポイント



【セクシュアル・マイノリティ（性的少数者）】

世の中の「これが普通、こうあるべき」と思われている性のあり方（例：人は誰でも異性を好きになる等）に当てはまらない人達のこと

【LGBT】

- | | |
|-------------|-----------------------------------|
| L：レズビアン | → 女性を恋愛対象とする女性 |
| G：ゲイ | → 男性を恋愛対象とする男性 |
| B：バイセクシャル | → 男女どちらも恋愛対象とする人 |
| T：トランスジェンダー | → 生まれた性別・社会的な性別と異なる性を生きる、またはそう望む人 |

※性のあり方にはたくさんの種類があり、すべてがこれらに当てはまるものではありません

自分の体の性について「なんか違うなあ」「嫌だなあ」「話せる人がいないなあ」と感じ、その性別で扱われることが苦しくなった時は、我慢して一人で悩まず、周りの信頼できる人や相談できる場所へ相談してください。

<性別の違和感についての相談先>

● 中部総合事務所福祉保健局（倉吉保健所）
（電話）0858-23-3146 [平日 8時30分～17時15分]

● 虹色らくだPRIDE
（メール）2469.pride@gmail.com

※鳥取在住のセクシュアル・マイノリティを応援する社会人コミュニティ

● 鳥取県精神保健福祉センター
（電話）0857-21-3031 [平日 8時30分～17時15分]



3 女の子のからだ

月経（生理）

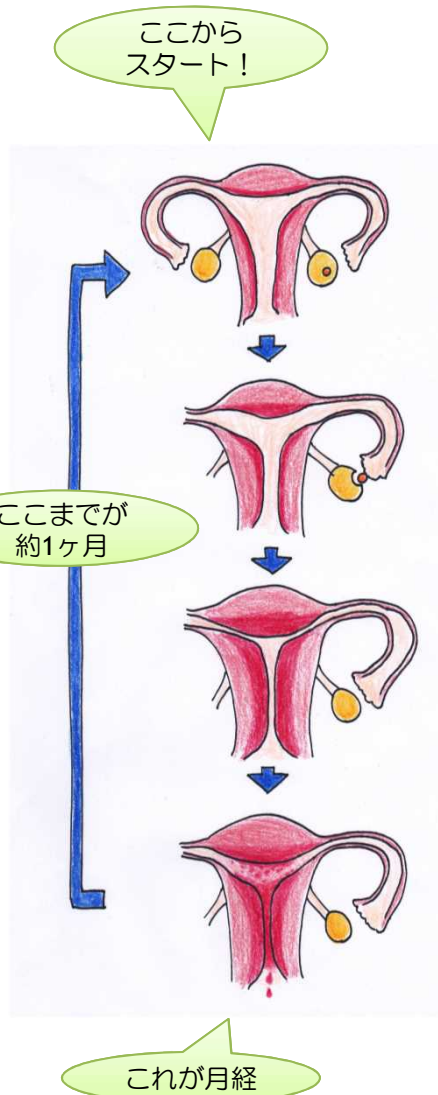
女の子は生まれた時から卵子のもとを持っていますが、思春期になると卵子を作り始めて、月経が始まります。

月経は、女性ホルモンが少なくなる50歳前後まで続きます。（初めての月経を初経と言い、月経が終わることを閉経と言います）

始まる時期には個人差がありますが、10～14歳までに始まる人が多いです。

15歳になっても月経が始まらない場合は、子宮や卵巣の異常が考えられるため、産婦人科を受診して相談しましょう。

月経が始まってから数年は月経の周期が不安定ですが、安定してくると約1ヶ月に1回あるようになります。



① 卵巣では、およそ1ヶ月に1個、赤ちゃんのもとになる卵子が成長。

② 成長した卵子が卵巣から飛び出し、卵管に吸い上げられて子宮へ。これを「排卵」といいます。

③ ベッドになる内膜がもっと厚くなり赤ちゃんがくるのを待ちます。でも、卵子は精子と一緒にいなければ、赤ちゃんになりません。

④ すると、いらなくなった内膜がはがれ、蓄えられていた血液と一緒に体の外へ。

⑤ 月経になると、脳はすぐ「はじめから準備しなさい」と命令を出します。

月経のトラブル

① 「月経が長い?! 短い?!」：月経不順

月経周期：前回の月経の初日から、今回の月経の初日までの期間。正常周期は25～38日間で、この期間より長かったり短かったりする状態が続く場合は月経不順です。

月経期間：月経が始まってから終わるまでの期間。
平均は3~7日。2週間以上続く場合は受診が必要。

② 「月経が来なくなってしまった…」：無月経

3ヶ月以上月経がなくなることを無月経と言います。

③ 「月経中は体が辛くて、動けない…」：月経痛

腹痛、腰痛、気持ち悪くなる、吐き気、貧血、頭痛、食欲不振、下痢等が強く、いつもの生活が難しくなります。

④ 「月経前にいつも体調が悪くなる…」：月経前症候群

月経前、3～10日前に続く症状で、月経が始まると症状が軽くなったり、なくなったりします。

症状には、イライラ・乳房の張り、頭痛、肩こり等があります。

●月経について相談がある時は、身近な人（親・学校の先生等）に相談し、産婦人科を受診しましょう。

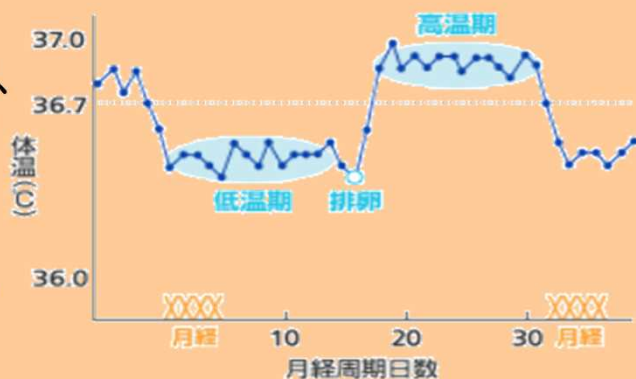
ワンポイント



【基礎体温】

朝目覚めた時に布団の中で、婦人体温計（基礎体温計）を使って計ります。

基礎体温を計ると、排卵日や次の月経までの期間を知る参考になります。





月経時のケア

ケアのポイントは清潔にしておくこと！

月経血は栄養分が多いために、不潔にすると細菌が繁殖します。

ナプキンやタンポンは、約2時間ごとに取り替えるようにしましょう。



おりもの

正常なおりものは、白っぽくて半透明で、下着につくと黄色っぽくなり、甘酸っぱい匂いがします。

おりものの量には個人差があるため、量が多いから病気とはいえません。

かゆみや痛み、匂いや色の変化があった場合には、身近な人や産婦人科に相談しましょう。



乳房

「胸が他の子に比べて小さい（あるいは大きい）」「形がおかしい」等、色々と気になってしまうことが多いようです。

しかし、他人と顔が違うように、乳房の形や大きさには個性があるので、人と違っていても気にすることはありません。



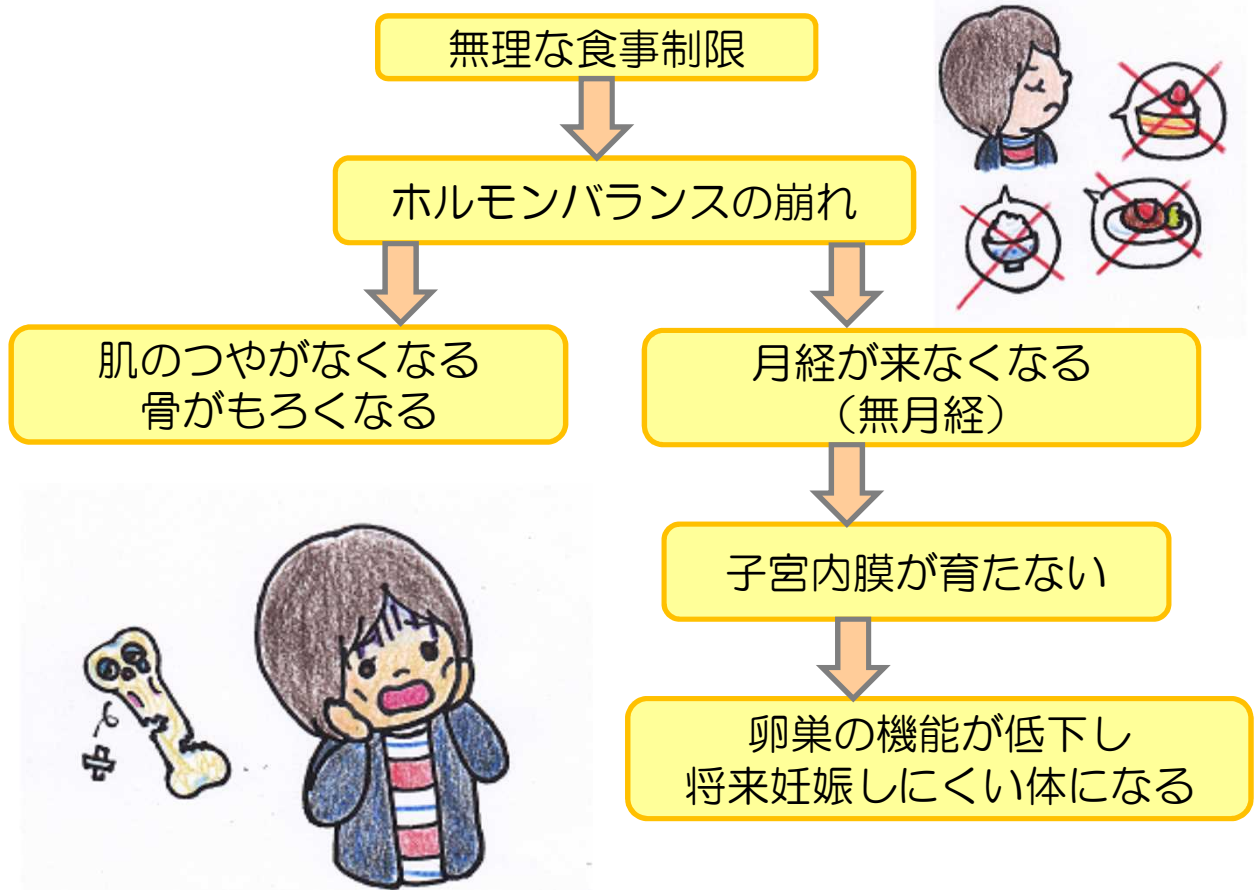
マスターベーション

男の子がするものと思われがちですが、女の子がマスターベーションすることも自然なことです。

清潔な手で、プライバシーが守れる場所（自分の部屋など）で行いましょう。

ダイエット

最近、若い頃からダイエットをする人が多いですが、ダイエットには落とし穴があります。



思春期は健康な体を作るための大切な時期であり、バランスの良い食生活がとても大切です。

無理してダイエットしなくても、あなたはとっても魅力的です！

ダイエットと摂食障害（拒食症・過食症）

ダイエットをしているわけではないが、体重が増えることを怖がり、「やせていればなぜか安心」「食べることは罪である」という考えにとらわれてしまい、食べなくなったり、吐き出したりするのが摂食障害です。

この病気の約50%の人が、ダイエットをきっかけに病気になっています。

4 男の子のからだ

射精

思春期になると精巣（睾丸）からホルモンが出てきて、**精巣で精子が作られ、一定量貯まると放出されます。それが射精です。**

射精が始まる時期は人それぞれですが、夢精（睡眠時に無意識に起こる）で起こることもあれば、マスターベーションにより起こることもあります。

男子の精子は17～18歳をピークに、思春期以降ずっと作られ続けます。射精で放出されない精子は体内に吸収されるので、「精子が溜まったから出さなければならない」ということはありません。

包茎

「おちんちんの皮がむけていないから包茎だ」「包茎なんてかっこ悪い」そう思っていないですか？

日本人の多くは、**普段は陰茎に皮が被っていて、手でむけばペニスの先が出てくる状態（仮性包茎）でありほとんどの場合手術は必要ありません。**



普段は皮がかぶったままでも、手でむくことができれば大丈夫です。**不潔にしないように、お風呂の時に皮をむいて洗って皮を戻すようにしましょう。**もし皮がむけない状態（真性包茎）であれば、身近な人や泌尿器科のある病院に相談しましょう。

胸のしこり

ホルモンの関係で思春期の男の子は胸にしこりができることが多くありますが、1～2年で消えていきます。男子の30～60%がしこりができると言われています。

性器の大きさ

みんな顔が違うように、ペニスの大きさも人それぞれ。人と大きさが違うことは恥ずかしいことではありません。

また、ペニスの大きさでは個人の魅力は変わりませんし、妊娠能力も変わりません。

マスターベーション

男の子は思春期を迎えると性欲が強くなってくることが多く、その性欲をコントロールするために、マスターベーションをします。決まった方法はありませんが、ペニスを手で軽くにぎって上下に動かす方法が多いようです。

マスターベーションをやりすぎると病気になったり、頭が悪くなる？精子がなくなってしまう？そんなことはありません。

男の子の精子は常に作り続けられているためなくなることはありませんし、脳にも影響ありません。

自分で性欲をコントロールするためには大切なことです。

ただし、強く握りすぎたり、道具を使ったり、床にこすりつける方法はNGです。

間違ったやり方で行っていると、将来、セックスの時に射精できなくなることがあります。

マスターベーションは清潔な手で、プライバシーの守れる場所（自分の部屋など）で行いましょう。



5 お付き合いのこと



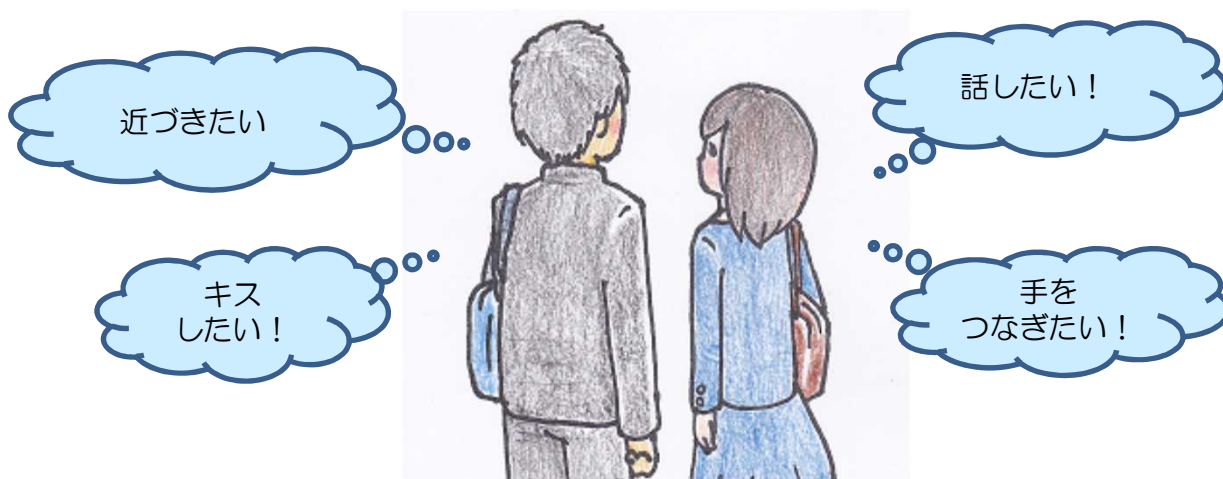
思春期を迎えると、男女ともに恋愛への
関心・興味が高まります。

好きな人と
親しくなりたい!

好きな人同士がお付き合いをし、**互いを大切にできる関係を築けることは素敵なこと**です。ぜひ、みんなにもそんな素敵な関係を築いてほしいです。

今、お付き合いしている人も、していない人も、お付き合いについて考えてみましょう。

好きな人と何がしたいですか？



好きな人と付き合うことで、自分を大切にできたり、相手を思いやることができたりと、良いことがたくさんあります。

自分の考えを押しつけるのではなく、相手の生き方や希望などを尊重することが大切です。

相手を尊重することができないと、相手を傷つけてしまったり、犯罪につながったりしてしまいます。

また、性のあり方（セクシュアリティ）には色々なかたちがあり、誰もが異性を恋愛対象にするわけではありません。

素敵なお付き合いをめざして、恋愛におけるコミュニケーションの取り方を考えてみましょう。

6 恋愛における コミュニケーション

恋愛ってドキドキ・ワクワクしてとっても素敵な気持ちになります。素敵な恋愛をするために、知っておいてほしいことがあります。

恋愛は、相手があって成立するものです。相手の気持ちをしっかり理解することが、恋愛におけるコミュニケーションで欠かせません。

男の子



男の子は思春期を迎えると性欲が強くなり、性交をしたいという欲求が強くなる場合があります。

女の子



女の子は「ただ一緒にいたい」「触れていたい」といったことで相手への愛情が高まったり、欲求が満たされたりします。また、お互いに高め合える素敵な恋愛がしたいと考えている傾向があります。

このように、男女で恋愛における考え方が異なることも多く、性に関する興味関心にも個人差があります。

“素敵な恋愛の鉄則”

「互いの気持ちを伝え合い、理解しあえる」

- 1 相手の気持ちをよく聞いて、尊重できる。
- 2 自分の気持ちを素直に言葉で伝えられる。
- 3 お互いに嫌なことは嫌と言える。



「相手に嫌われたくないから、相手の言うことをきく」のは、素敵な関係でしょうか？

二人で言葉にして話しあうことで、**お互いの気持ちや考え方を**知り、**違う考え方でも尊重しながら、嫌な時は嫌と言える関係**を築くためのコミュニケーションを心がけてください。

お互いに「好き」という気持ちが通じ合っていれば、嫌なことを断っても素敵な関係が続けられるはずです。



知っていますか？デートDV

デートDVとは、交際している2人の間で起こる、様々な暴力のことです。こんな状況になったことはありませんか？

傷つく言葉を使う、
バカにする、怒鳴る、脅す。

たたく、蹴る、物を投げつける、髪をひっぱる。



メールを細かくチェックする。
だれとどこにいるかいつも聞く。
ネットに写真や個人情報
を載せると脅す。

無理矢理からだを触る。
「好きだったらできるでしょ」とセックスを求める。
避妊に協力しない。
いやらしい雑誌やビデオを無理矢理見せる。



デートの費用をいつも払わせる。
お金を貸しても返してくれない。



これらはすべてデートDVです。

デートDVは「相手を支配すること」が目的です。

方法がどんなものであっても、支配が目的であれば、DVになります。

交際相手を少しでも「好きだけど、怖い」と感じたら、デートDVを受けているのかもしれません。

一人で悩まず、まずは相談しましょう。

そして、DVの加害者・被害者にならないよう、どのような理由であっても「暴力を認めない」「自分のことを大切にする」「相手のことも大切にする」ということを忘れず、相手との関係を素敵なものにしてください。

デートDVは自分では気づきにくいので、周りの友達がこんな状況になっていたら、「それってデートDVじゃない？」と伝えて、話を聞いてあげてください。

また、相談機関がある事を教えてあげてください。



<デートDVについての相談先>

- 中部総合事務所福祉保健局（倉吉保健所）
心と女性の相談担当 0858-23-3152
[平日 8時30分～17時15分]
- よりん彩相談室 0858-23-3939
[火曜日～日曜日 9時～17時]
(月曜日が祝日の場合、その翌日が休館となる)

<暴力をふるってしまった時の相談先>

- DV加害者電話相談 0857-22-7867
[毎月第3金曜日 18時30分～20時30分]



性被害について

胸や性器を触ることを強要する、無理にセックスを行うことを喜ぶ人はいません。これは犯罪です。

相手の嫌がることを強要して加害者にならないようにしましょう。

もしも被害にあってしまったら、激しいショックと不安で、悲しくて誰にも相談したくないと思うかもしれません。

しかし、自分だけで抱え込むことはとても辛いことです。知り合いや恋人など身近な人からの被害であっても、できるだけ早く家族や友人、警察等に相談してください。

セックスを強要（レイプ）された場合には、妊娠を避けるための“緊急避妊薬”があります。

緊急避妊薬（アフターピル）

産婦人科で処方。

無保険で、約3000円～7000円程度。

セックスから72時間以内にできるだけ早く飲む必要があるため、まずは産婦人科に電話して処方してもらえるか確認してから、なるべく24時間以内に受診してください。

男性も被害にあったら一人で悩まず、相談してください。

被害者のあなたは悪くありません。あなたを助けてくれる人が必ずいます。

<性被害についての相談先>

- 鳥取県警察本部「性犯罪110番」 0857-22-7110

[24時間受付]

女性警察官が親身に相談に乗ってくれます。

（夜間・休日は男性警察官が電話に出る場合があります）

- 医師によるメール相談

himataka-0403@ezweb.ne.jp

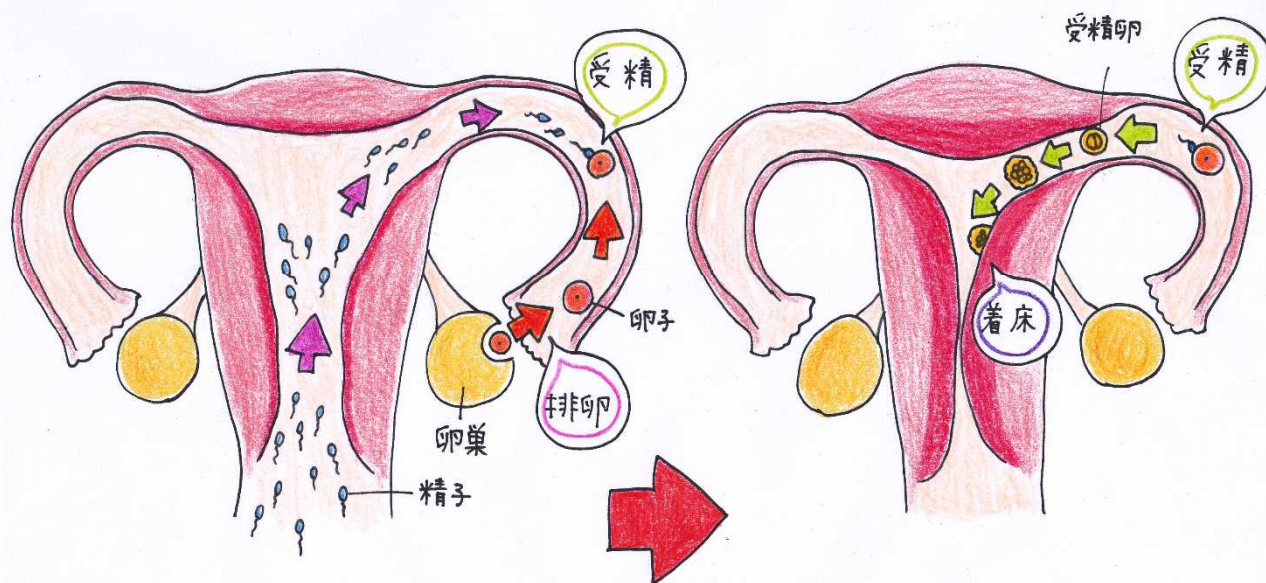
※緊急避妊薬の処方等、急ぐ場合はかかりつけの産婦人科等に電話相談してください。

7 妊娠のしくみ・避妊

妊娠のステップ

- ①排卵
- ②セックス
- ③卵子と精子が会って受精卵となる
億単位の精子が射精されますが、卵子にたどり着いて
卵子の膜を破って受精できるのは1つの精子のみ！
- ④約1週間で受精卵が子宮内膜に着床

月経がある女の子は、セックスをすれば妊娠する可能性が常にあり、精通を迎えた男の子も、女の子を妊娠させる可能性が常にあるということを忘れないでください。



ワンポイント



卵子の寿命は？ 約1日
精子の寿命は？ 約2～3日

妊娠から出産まで

最終月経から約10ヶ月（280日）で
赤ちゃんが産まれます！

妊娠週数	出来事	(例) 日にち
0週0日	最終月経の初日	3月14日 (ホワイトデー)
	セックスした日が 妊娠0日ではないよ	
2週4日	セックス (排卵→受精)	4月1日 (エイプリルフルール)
4週 (2ヶ月)	月経予定日 妊娠した場合、月経の遅れに気づく 胎児の身長 2.5cm	4月10日
		妊娠に気づく頃にはすでに 妊娠2ヶ月
21週 (6ヶ月)	胎動を感じるようになる 胎児の身長 30cm 中絶ができるのはこの日まで	8月14日 (お盆)
40週 (10ヶ月)	赤ちゃんを出産	12月24日 (クリスマスイブ)



妊娠検査

[時期]

前回の生理開始日＋生理周期＋1週間前後

※前回の生理開始日も周期も分からない場合は、
セックスの日＋3週間後



[方法]

①産婦人科を受診し、検査を受ける。

②薬局で妊娠検査薬を買って自分で検査する。

※検査薬に尿をかけることで確認することができます。

[結果]

陽性：すぐに産婦人科を受診して確認をしてください。

陰性：検査時期が早いと陰性に出してしまうことがあるので、月経
がなければ、さらに2週間後に再検査してみてください。

<妊娠・出産についての悩みの相談先>

●インターネット検索

妊娠SOS 鳥取

検索

●女性の健康支援センター（中部総合事務所福祉保健局）

0858-23-3146

[平日 8時30分～17時15分]

ワンポイント

「妊娠前に知っておきたい体のこと」

赤ちゃんに影響が出てしまう感染症があります。

将来、妊娠を考える時は、事前に病院や保健所でウイルスの有無や免疫を持っているかどうか確認しておくとう安心です。

○B型肝炎ウイルス

赤ちゃんにうつると重い肝臓の病気になることがある。

○風疹ウイルス

赤ちゃんに感染した場合、耳や目、心臓の障がいを起こすことがあります。

避妊について

赤ちゃんができることは素晴らしいことですが、子どもを育てることはとても大変なことです。

セックスを行うということは、妊娠し子どもを育てることへの責任をもつということです。

妊娠を望まないのであれば、男の子も女の子もセックスは「ノー」と言いましょう。

また、仮にセックスをする場合も確実な方法で、避妊をしましょう。



[避妊の方法]

①セックスをしない

100%安全確実であり、妊娠と性感染症の心配はありません。

②ピル

医師から出してもらった薬を毎日飲みます。飲み忘れがなければ、ほぼ確実に避妊できますが、性感染症は防げません。

薬を毎日忘れず飲むのは大変なことです。女性任せにせず、男性も避妊に協力することが大切です。

③コンドーム

男性の勃起したペニスに装着し、射精した際に精子が女性の体内に入らないようにするものです。正しく使えば、避妊・性感染症予防に効果的ですが、使い方を間違えると避妊できません。

セックスの始めから（勃起したら）付けておくことが重要！

ワンポイント



膣外射精（膣の外に射精すること）は避妊法ではありません！

射精する前にも、精子が少しずつ出ているので、妊娠する可能性があります。

また、基礎体温法は妊娠しやすい日を推定する方法であり、妊娠しない日（安全日）が分かるものではないため、避妊法としては使えません。

妊娠しやすい日はありますが、**確実に妊娠しない日（安全日）はありません。**セックスをすれば、いつでも誰でも妊娠する可能性があります。

みなさんは、精子も卵子もからだも若く元気なので妊娠しやすく、**たった1度のセックスで妊娠する場合があります。**



もしも避妊に失敗したら・・・

緊急避妊用薬（アフターピル）

産婦人科で処方。

無保険で、約3000円～7000円程度。

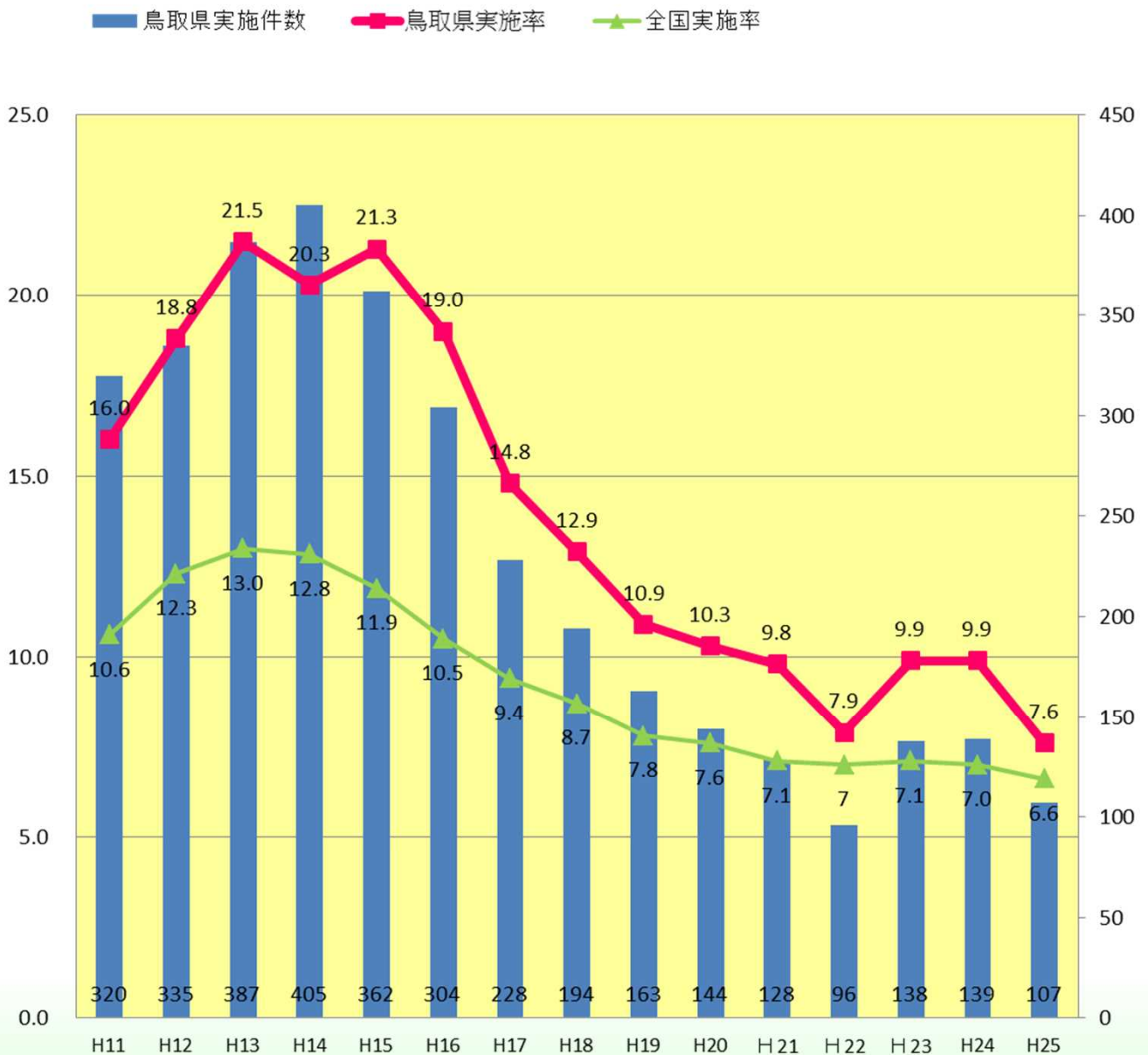
セックスから72時間以内にできるだけ早く飲む必要があるため、まずは産婦人科に電話して処方してもらえるか確認してから、なるべく24時間以内に受診してください。

8 妊娠中絶のこと

鳥取県の人工妊娠中絶率

年々下がってきていますが、全国に比べて高く、**全国ワースト10位以内に入るほど、中絶率が高くなっています。**また、**10代の人工妊娠中絶実施率も高くなっています。**

鳥取県人工妊娠中絶実施率(20歳未満)



中絶の可能な期間

[中絶可能な期間]

妊娠12週未満（最終月経の初日から3ヶ月未満）

→手術での中絶

妊娠12週以降21週未満（最終月経の初日から5ヶ月2週未満）

→人工死産（実際に出産する形で中絶を行う）

※妊娠22週以降は中絶できません。

[中絶期間を過ぎてしまっても]

出産しても子どもを育てられない事情がある場合は、社会で育てることも可能です。（里親制度）

子どもを授からなかったけど、親になりたいと願う夫婦に、赤ちゃんを育ててもらうこともできます。（養子縁組）

妊娠していることが分かったら、家族や信頼できる人に相談してください。産む・産まないに関わらず、自分の体を守るためにも、1日も早く産婦人科を受診してください。

中絶可能期間を過ぎたからといって、放置したりしないでください。妊娠経過の異常で、命にかかわる場合もあります。

妊娠したら、産むか中絶するか、どちらかの選択しかありません。苦しい決断をしないためにも、安易なセックスを避けることが大切です。

しかし、だからといって中絶は絶対いけないことと短絡的に結論付けることもできません。



「性」は「生きること」「命」とつながっています。

セックスするということは

命への責任を持つということです。

9 性感染症・エイズ

日本では性感染症の感染者が増えており、特に若者の感染者が増えています。世界の先進国の中で性感染症が増えているのは日本だけです。

性感染症とエイズは決して特別な病気ではありません。誰でもかかる可能性のある病気であり、「自分には関係ない」という考えは甘いです。

性感染症は自覚症状のないものが多く、知らぬ間に人から人へうつっていきます。


「たった一人の相手でも、初めての相手でも、その相手の過去のパートナーが感染していないかまでは分かりません。」



性感染症は不妊につながることもあります。
性感染症の症状や治療について、知っておきましょう。

主な性感染症一覧

病名	症状		治療法
	男子	女子	
クラミジア 性感染症の中で最も多い病気。症状が出ないことも多く、気付かないうちに人へうつっていく。不妊の原因にもなる。	尿道から膿が出る。おしっこの時の痛み。かゆみや不快感、発熱や痛み。	おりものの増加、不正出血、下腹部の痛み、発熱	抗生物質を飲む。
淋病 クラミジアの次に多い。症状の出ないことが多い。うえに、感染力が強く、感染が広がりやすい。	尿道のかゆみや熱っぽさがあり、粘液や黄色の膿が出てくる。排尿時の強い痛み。	色の濃いおりものが出る。症状は出ないことが多く、気付くのが遅れやすい。	抗生物質を飲む。
性器ヘルペス 完治は難しいことが多く、かなりの率で再発する。	性器に痛みを伴う赤いブツブツや水ぶくれ、腫瘍（かたまり）ができる。おしっこの時の痛み。熱が出ることもある。		抗生物質を飲む、軟膏を塗る。
尖圭コンジローマ 再発する可能性が高い。	性器や肛門に、うすピンクまたは茶色の二フトリのとさか状のいぼができる。		手術でいぼを切りとったり焼き切ったりする。
エイズ	※「エイズについて」のページを読んでね。		発病前の早い段階で治療を始めれば発病を遅らせることができる。

ワンポイント 

オーラルセックスでも性感染症はうつる！

オーラルセックス（口または舌で相手の性器を刺激すること）だけでも、性感染症に感染します。

性器から口へ、口から性器へ、どちらもうつります。特に性器から口へ感染した場合は、無症状の場合が多く、どんどん感染が広がるのが心配されています。



オーラルでも、うつります。
性感染症。

エイズについて

エイズとは、エイズウイルス（HIV）に感染したことが原因でからだの抵抗力が低下し、いろいろな病気にかかってしまう状態です。

日本ではエイズの患者が増え続けています。

＜感染ルートは、3つのみ＞

- セックス
- 血液
- 母子感染



エイズウイルスは、血液、精液、膣の分泌液に存在します。
唾液、汗、涙などでは感染することはありません。

【エイズについて知ってほしいこと】

①正しい知識で感染を予防しましょう

エイズの感染ルートで一番多いのがセックスであり、セックスの相手が増えるほど危険が高まります。セックスをしないことが確実な予防法です。

もしもセックスをする場合には、常にコンドームを使うことで防げる確率が高まります。

②感染の可能性がある場合には、検査を受けましょう

検査を受ける時には、自分一人でなくパートナーと一緒に受けましょう。

③エイズを正しく知りましょう

エイズは日常生活では感染しません。

鍋料理を一緒に食べる、汗・くしゃみに触れる、握手、お風呂に一緒に入る、同じタオルを使うといった行為では感染の心配はまったくありません。



性感染症・エイズ検査

<どこで?>

→保健所あるいは病院

※保健所でできる検査は、クラミジア・梅毒・エイズです

<いつ?>

→感染が心配な出来事があってから3ヶ月後以降

(すぐに検査をしても感染が分かりません)

<どのように?>

→血液検査で簡単に分かります



<料金は?>

→保健所での検査は無料

病院の場合はお金がかかります

<その他>

→保健所の検査は匿名で(名前を言わなくても)

受けることができます



<性感染症・エイズ検査についての相談先>

●中部総合事務所福祉保健局(倉吉保健所)

医薬・疾病対策担当 0858-23-3145

[平日 8時30分~17時15分]

検査日: 毎月第1・3水曜日 午後1時30分~2時30分

事前予約が必要

10 病院受診について

性に関する体の症状があって病院を受診したいと思っても、なかなか恥ずかしくて勇気が出ないものです。

しかし、不安なまま放置せず、早く受診する事が大切です。

ここでは、**病院受診の際のポイント**を伝えます。

	女の子	男の子
何科を受診するの？	産婦人科	泌尿器科
どんな検査をするの？	<ul style="list-style-type: none"> ・問診 ・血液検査 ・超音波検査 ・内診（性器の診察） 	<p>女の子では、セックスの経験のない10代の人に内診することは少ないです。 男の子では、内診することはほとんどありません。</p>
問診で何を聞かれるの？	<ul style="list-style-type: none"> ・現在の症状 ・今までかかった病気 ・飲んでいる薬 ・アレルギーの有無 	
	<ul style="list-style-type: none"> ・初めての月経の年齢 ・月経周期 ・最終月経 ・セックスの経験や妊娠の可能性 	<ul style="list-style-type: none"> ・セックスの経験
受診時の持ち物	初めての受診：保険証、お金 2回目以降：保険証、診察券・予約票、お金	
<p>医師に状況が伝えられるよう、最近の気になる症状（女の子は月経の経過のメモや、基礎体温表も）を持っていきましょう。</p>		
<p>カレンダーに月経日を○付けしておく等</p>		
その他	産婦人科には、妊婦さんだけでなく、若い女性も来ています。	

ワンポイント💡 「親への相談の仕方」

病院を受診するためには、保険証が必要なので、親への相談が必要です。

「学校の先生に相談したら、受診するように言われた」
「心配だから病院に行きたい」等、恥ずかしがらずに伝えましょう。

産婦人科や泌尿器科が受診しにくい時には、内科等のかかりつけ医で相談してみてください。

問診等、検査結果の結果、必要であれば専門の病院に紹介してもらえます。



11 あなたの人生設計図

大切なのは、若いうちから自分の体のことを知り、自分の生き方、先の将来を見据えて日頃から行動することです。

人生の出来事の中でも、出産・子育ては、大きな責任が伴います。

相手との
パートナー
シップ



子どもへ
の責任



相手を理解して思いやり、一緒に人生を歩いていけますか？

子どもが自立して社会人になるまで、育てられますか？

お金

自分達だけで子どもを育てるお金がありますか？

時間

子どものために過ごす時間がとれますか？

子どもを育てることは、とても素敵なことです。しかし、いろいろな準備も必要です。

育てる準備ができて産みたいと思った時に素敵な子育てをできるように、準備を始めてほしいと思います。

知っていますか!?妊娠適齢期

結婚には適齢期はないかもしれませんが、出産には望ましい時期があります。

女性の卵子は産まれた時からあるため、**歳をとるとともに卵子が老化し、妊娠しにくくなります。**

子どもを持ちたいと思うなら適した時期に出産することが理想だということです。



一般的に妊娠に適した時期は
20～35歳とされています。

若すぎる妊娠・高齢出産は、様々なリスクが高まります。

○若年妊娠

妊娠時・新生児期の死亡率が高い。妊娠・出産に対する知識がない。経済的に自立していない。

○高齢出産

流産が多い。ダウン症等の障がいが起こる確率が高い。出産のための体力が不足している。

あなたがどんな人生を歩みたいかが最も大切です。
将来、どんな仕事をしたいですか？結婚はしたいですか？
子どもは欲しいですか？それは何歳頃ですか？

自分なりに人生設計図を立ててみましょう。



12 困った時には相談を



一人で悩んでも、なかなか解決しません。

また、インターネットや雑誌には間違っただ性の情報が書かれていることもあります。

あなたのことを心配してくれている大人が周りにいませんか？

親や信頼できる大人、相談機関に気軽に相談してみましょう。

中部地区の 思春期相談窓口	電話番号 メールアドレス	受付時間
中部総合事務所福祉保健局 (倉吉保健所)		平日 8:30~17:15
○思春期や妊娠・出産に関する相談	0858-23-3146	
○性感染症・エイズ検査	0858-23-3145	
○デートDV	0858-23-3152	
スマイル空間 (医師による相談) ※毎月第2・4土曜日、よりん彩にて医師・保健師による相談コーナーを設けています	himataka-0403@ezweb.ne.jp	24時間 ※相談コーナーの開催状況については、随時よりん彩に確認してください
よりん彩 相談室 (倉吉未来中心内)	0858-23-3939	火曜～日曜 9:00～17:00 ※月曜日が祝日の場合は、翌日が休館日
とっとり県警		
○ヤングテレホン	0857-29-0808	平日 8:30～17:15
○ヤングメール	youngmail@pref.tottori.jp	返信は平日 8:30～17:15
○性犯罪110番	0857-22-7110	24時間
チャイルドライン うさぎのみみ	0120-99-7777	毎日 16:00～21:00 ※18歳まで

13 自分を大切に そして相手も大切に！

思春期は、人生の中でもいろいろな出来事に直面し、悩み、傷つきながらも、自分の素敵なおところを見つけていくことのできる**素敵な時間**です。

悩むことで成長していくことができるため、**悩むことは当たり前で、必要なこと**です。

親やきょうだい、先生も、あなたと同じように悩みながら大人になっているのです。

ただ、一人で悩むのではなく、悩んだ時には、勇気を出して周りに助けを求めましょう。

あなたの悩みに寄り添ってくれる人が必ずいるはずですよ。
今の自分、そして将来の自分を大切にしてください。
あなたが笑顔で過ごせることを、私たちは願っています。



自分の名前を書いてね

☆おまけ☆

<

>の人生設計図

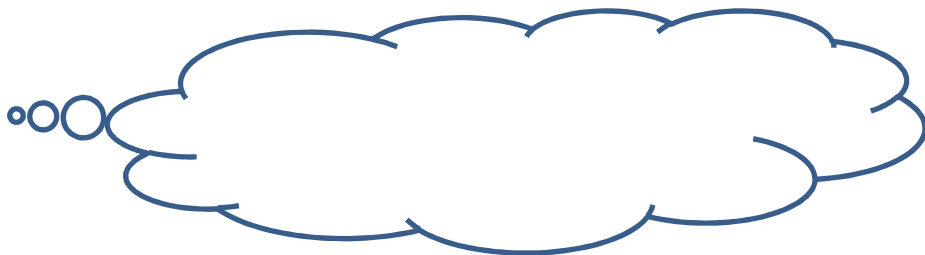
あなたはこれからどんな人生を送りたいと考えていますか？

どんな仕事について、いつ結婚して、どんな家庭を築いて...どのようなイメージを持っているのでしょうか？

自分の幸せな人生設計図（ライフプラン）のイメージを書いてみましょう。

あなたは将来どんな自分になっていたいと思いますか？

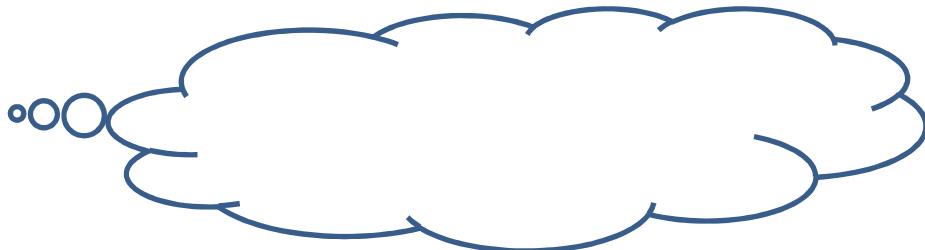
20歳



25歳



30歳



35歳



⋮



× ㄷ

memo



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



平成27年12月発行

作成：鳥取県中部圏域思春期の性に係る健康問題ワーキング

イラスト：mao

編集：鳥取県中部総合事務所福祉保健局