

自分の体を知りましょう（女性の月経と妊娠）

女性の体は1ヶ月で月経期→低温期→排卵期→高温期と変化します。基礎体温をつけておけば、自分が今、どのサイクルにいるのか把握できます。

自分の体を知るために、月経周期や基礎体温をつけましょう。

携帯やスマホのアプリを使って簡単に計算できます。



○基礎体温をつけると、こんなことがわかります！

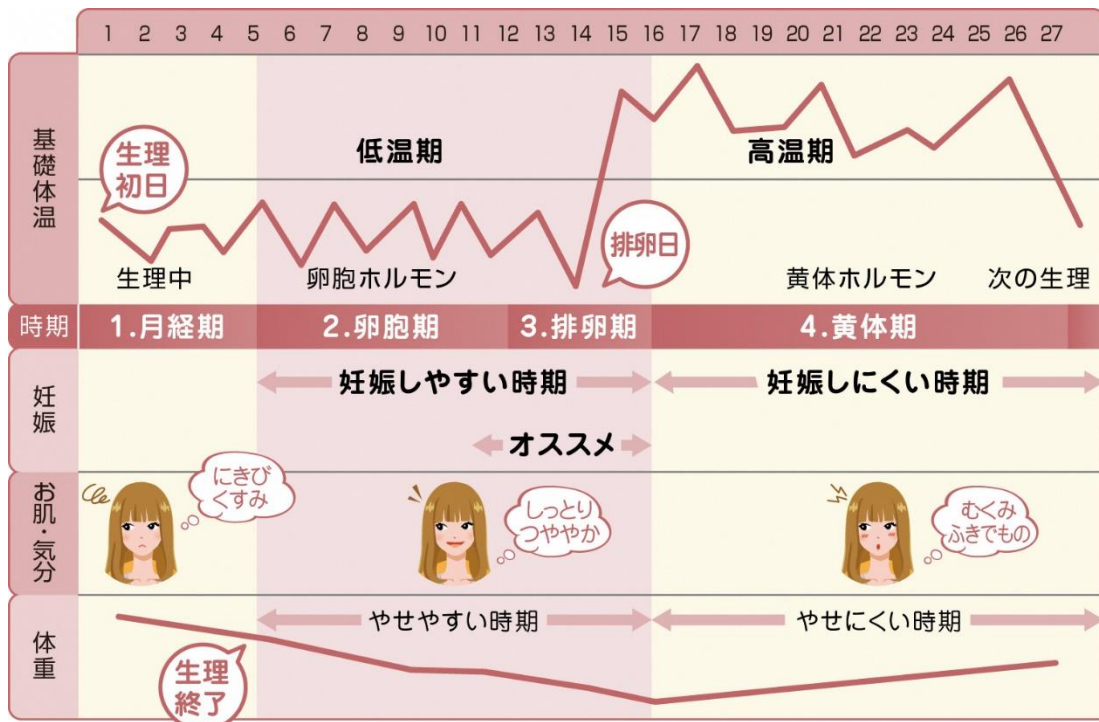
- 1 次の生理が予測できる
- 2 体調が良い時期、悪い時期を知ることができる
- 3 妊娠しやすい時期の目安が予測できる
- 4 きちんと排卵できているかどうか確認できる
- 5 女性ホルモンが分泌されているか確認できる
- 6 妊娠の可能性を早期にチェックできる
- 7 流産の可能性が早期にチェックできる
- 8 更年期症状の早期発見に役立てられる

○排卵・月経予定日を知りましょう

月経は、排卵が起こってから2週間（1～2日の誤差）経つと訪れます。

これは月経周期が短い人でも、長い人でも不規則な人でも変わりません。

10代や20代前半の時期はストレスやダイエットなど簡単なことで排卵の周期が乱れがちです。排卵日の予測や月経の予測は難しいです。



○基礎体温を測りましょう

女性は月経の周期によって基礎体温が変化します。

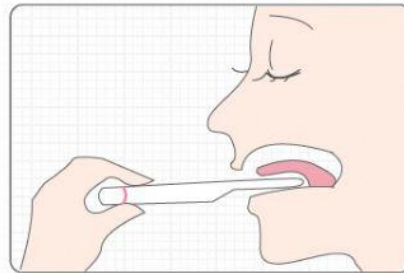
毎日基礎体温を測り体温表に記入することで、そのパターンから排卵日の他、月経周期や体のリズム、卵巣が機能しているかなどを推測することができます。

起床直後（朝の寝床で体を動かす前）に、毎日同じ時間帯に婦人体温計で測るのが基本です。また、口の中で測るのが基礎体温の特徴です。舌の下にはさみこんで、じっと安静にしましょう。卵巣機能が正常で、きちんと排卵している周期の基礎体温は、低温期と高温期という二層に分かれます。

妊娠している場合は、ホルモンの影響で予定日になっても月経が訪れず、体温もさがりません。月経がなく、17日以上も高温期が続く場合は妊娠していると考えられます。

基礎体温の測り方 朝 目が覚めたら寝たまま体温計測

目が覚めたら起き上がらずにそのまま体を動かさないように検温をします。体温計の先端を舌口の中、裏側に入れて口を閉じて測定をしてください。



計測をするときのポイント!

- ▶ 検温位置は舌の裏。舌小帯(すじ)の両側が正しい位置
- ▶ 検温中は起き上がったり、動き回ったりしない!
- ▶ なるべく毎朝同じ時間帯、一定の時刻に計測!
- ▶ 枕元などに体温計を置いて、すぐ測れるように

○月経前症候群とは?

月経前、3~10日の間続く精神的あるいは身体的症状で、月経開始とともに軽快または消失するものを月経前症候群といいます。



The infographic is divided into two main sections. The top section shows a calendar with red dots indicating symptoms appearing 3-10 days before menstruation, and another calendar showing symptoms disappearing at the start of menstruation. The bottom section is titled '月経前症候群の特徴' (Features of Premenstrual Syndrome) and is split into '主な身体症状' (Main Physical Symptoms) and '主な精神症状' (Main Mental Symptoms). Under physical symptoms, it lists '乳房痛' (Breast pain) and '水分貯留現象' (Water retention phenomenon). Under mental symptoms, it lists 'イライラ' (Irritability) and '抑うつ' (Depression). The source '©Everwalk, Inc.' is noted at the bottom.

まず、症状日記をつけて病状を把握することで、対処しやすくなります。症状と付き合うために、自分のリズムを知って気分転換やリラックスする時間を作ったり、自分が心地良いと思えるようセルフケアを探してみましょう!

症状が重い場合には、排卵抑制療法や症状に対する治療法などもあるので、相談してみましょう!

望まない妊娠を防ぐためには



「今、妊娠して困る」という立場にあるなら、男女ともに避妊の正しい知識を持ち、確実に実行することは、10代の未完成な体を守るために必要なことです。

避妊はパートナーと二人で考えるのが基本です。話し合ったとしても、確実に実行しなければ意味がありません。避妊をおろそかにして、望まない妊娠をしてしまったとき、リスクを負うのは常に女性です。ムードに流されて後で後悔しないためにも、嫌なときははっきりと断りましょう。

「自分の体は自分で守る」という意識を持ち、相手任せにしないことが大切！

○代表的な避妊方法

100%安全で確実な避妊方法はありません！

コンドーム 	薄いゴム（合成樹脂）製の袋を男性の陰茎に装着して、精子が膈内に入るのを防ぐ方法。エイズをはじめ、性行為感染症（STD）の予防にも効果があります。
ピル （経口避妊薬）	ピルは、卵胞ホルモン（エストロゲン）と黄体ホルモン（プロゲステロン）擬似妊娠状態を作ることによって排卵そのものを止めてしまうので、避妊効果が高いです。
IUD（子宮内避妊具） 	IUDとは、子宮内避妊具です。子宮内に異物を入れて、受精卵の着床を防ぐ避妊方法です。

○効果のない避妊法

膈外射精	射精前の分泌液中にも、精子は混じっています。外性器付近に射精した場合、精子が子宮に到達することもあります。男性任せのコントロールにも、信用ができません。
すぐに洗う	射精後、ビデなどですぐに洗えば大丈夫と考えている人も多いようですが、射精されるのは、子宮口のすぐ手前。また、精子の進む速さは秒速10メートルとも言われています。洗い流すことなど不可能で、全く避妊の効果はありません。
女性上位の性交渉	女性上位で性交すると、精子が外に流れるうえ、重力に逆らって上れないので妊娠しにくいというのもウソです。どんな体位であろうと精子は卵子を求めて進んでいきます。



○緊急避妊

避妊に失敗したときなどに服用して、望まない妊娠を回避するための方法です。緊急避妊は、性交後に避妊を目的で服用するホルモン剤のこと。避妊の最終手段。一般的に「アフターピル」や「モーニングアフターピル」と呼ばれています。基本的に72時間(3日間)以内、できるだけ速やかに緊急避妊薬を内服します。産婦人科医の診察が必要で、費用がかかります。正確に使用した場合でも、約2%の妊娠を防止できないといわれています。

思春期・FP相談 LINE

思春期の体についての心配ごとについて、専門の相談員が回答します。
【受付時間：平日 10:00～16:00（祭日・年末年始除く）】

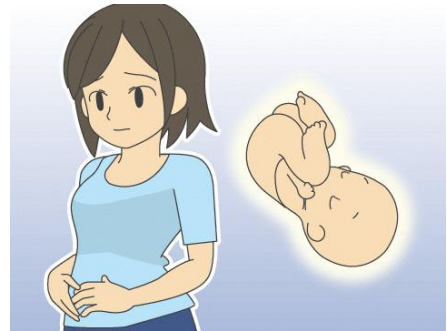
※症状がある場合、急いでいるときは医療機関を受診してください。
※個々の症例について診断はできません。



○人工妊娠中絶について

人工妊娠中絶は妊娠週数によって、手術の可能な期限が法律で決まっています。ただし、人工妊娠中絶によって、尊い命が失われるということを忘れてはなりません。

初期中絶…妊娠11週まで。
中期中絶…12週から21週まで。
 役所へ死産届を提出する必要がある。
 手術の方法もかなり複雑。
22週以降…手術はできない。



10代の妊娠は、誰にも相談できずに病院へ行きそびれる場合が多くあります。妊娠と気付いたらひとりで抱え込まずに、信頼できる大人へ相談し、最善の方法を一緒に考えましょう。

子どもを産み、育てるということは、24時間ずっと赤ちゃん中心の生活をするということです。あなたは必然的に親となり、周囲からは一人前の大人とみなされます。時間もお金も、自分のすべてを赤ちゃんに注ぎ込む覚悟が必要です。

もちろん若くして出産するメリットもあります。自分の人生を大切にしてください。

性感染症は他人事ではない！

無防備な性交渉により、妊娠の恐れだけでなく、性感染症が増えています。性感染症には、性器クラミジア感染症、淋菌感染症、性器ヘルペス感染症、尖圭コンジローマ、梅毒などがあり、現在、性器クラミジアに感染する若者は増加しています。

性感染症の中には、不妊症の原因になるもの、妊娠中や出産のときに胎児にうつしてしまうもの、現在の治療では完全に治すことができないものもあるので注意が必要です。

The infographic features a blue header with the text '性感染症のサイン' (Signs of STI). Below it, a pink box contains a list of five symptoms: 1. Itching or bumps around the genital area. 2. Itching or pain around the genital area. 3. Pain when urinating. 4. Blood or pus in the urine. 5. Unusual color or odor of discharge. Below the list, a blue arrow points to the text '気になるときは急いで産婦人科・泌尿器科・皮膚科へ！' (When you are concerned, hurry to the obstetrics and gynecology, urology, or dermatology department!). At the bottom, a white box with a red border contains the text 'しかし！多くの感染症には自覚症状がない！' (However! Many infections have no symptoms!).

○自分だけは大丈夫!とは言い切れない

一度でも感染者との性交渉があった人と、性交渉をすることで、性感染症は広がっていきます。性感染症に感染した場合、パートナーも感染している可能性があります。検査、治療はパートナーと同時に受けることが重要です。

○予防が大切です！

- 初めての性交からコンドームを使用する。
- 不特定多数の人と性交を避ける。
- ピルでは、性感染症を予防できないことを知っておく。

◎最も効果的なのは、性的接触をしないことです！