

こんな時、どうしたら??

女の子の非常事態!お助けガイド

制作: NPO 法人ピルコン

ピルコンは、性の健康についての
情報発信・啓発を行う NPO です。

<http://pilcon.org>

もし被災したら…女の子ならではの悩みや困ったことをなかなか言い出しにくいこともあるかもしれません。自分の事を自分で守るために、女の子が知っておきたい性の事やリプロダクティブ・ヘルス/ライツ(※)について紹介します。

(※)性と生殖に関する「健康」と「権利」のこと

Q お風呂になかなか入れない!下着も洗濯できなくてキモチわるい時は?

A 長期間の入浴が難しい場合は、ナプキンやおりものシートを利用し、定期的に替えれば、清潔で下着も節約できます。デリケートゾーンにも使えるウェットシートや、紙パンツ、使い捨てのビデを防災バッグに入れておくのもおすすめです。使い捨てのビデは、使い終わった後に中の水を入れ替えて繰り返し使うこともできます。



Q 生理痛がひどくてツライ!痛み止めの薬もない時はどうしたらいいの?

A 身体の血流をよくすることで痛みが和らぎます。ストレッチなど適度な運動のほか、温かい飲み物や食べ物をとったり、カイロなどで腰をあたためるのもよいでしょう。入浴も全身は難しくても、足湯で足先を温めるだけでも効果が期待できます。強い痛みが続くようであれば、無理せず身体を休め、医療機関を受診しましょう。逆に、身体を冷やしたり、締め付けの強い服は避けましょう。



Q 性器やおりものが変!これって性病?

A 性器が赤くはれたり、発疹がある、おりものの色やにおいに異常がある場合は、性感染症(性病)の可能性があります。性感染症は性器だけではなく、口や肛門との接触でうつることも。また、性行為をしていなくても、身体の抵抗力が落ちることで発症する性器の病気もあります。性器やおりものに異常があれば、婦人科・産婦人科などの医療機関で検査を受け、その間の性的な接触は避けましょう。もし病気が見つかった場合は、パートナーと一緒に治療を受けましょう。

Q コンドームがやぶれてしまった!妊娠してしまう?

A もし避妊に失敗してしまった、性被害にあった場合は、性行為から72時間(3日)以内に服用すると高い確率で妊娠を防ぐことができる緊急避妊ピル(アフターピル)があるので、医療機関に相談し、医師の指示にしたがって服用しましょう。緊急避妊ピルの服用後、早ければ3~4日後、遅くとも3週間後までに消退出血という月経のような出血が起きれば、緊急避妊は成功ということになります。予定月経が1週間以上遅れたり、心配なことがあればすみやかにかかりつけ医に相談しましょう。市販の妊娠検査薬が使えるタイミングは、次の月経予定日の1週間後、もしくは性行為から3週間後が目安です。また、緊急避妊ピルでは性感染症感染の予防効果はないので、症状があったり、性感染症が心配な方は検査もするとより安心でしょう。



こんな症状がある時は病院へ!

- ・性器付近のかゆみ、痛み
- ・性器付近にイボやしこり、水泡、湿疹がある
- ・発熱やのどの痛みが繰り返し起こる
- ・(女性)おりものの色や量、においがいつもと違う
- ・(男性)排尿時の痛みや尿道からうみが出る

72H