
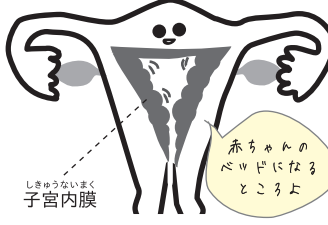
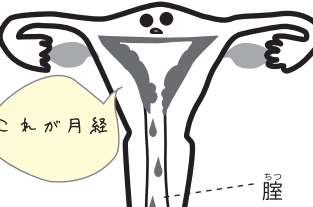
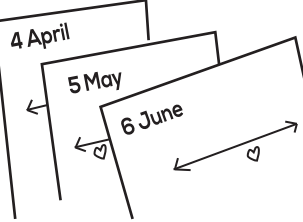


# WOMEN'S BODY 女性のからだ

月経(生理)は女性の健康のパロメーター!

上手におつきあいて、心配時にはパートナードクターにヘルプを!

<p><b>1</b></p> <p>わたし、子宮ちゃん 赤ちゃんのお部屋よ</p>  <p>女性のおなかよ</p>	<p><b>2</b></p> <p>子宮内膜を分厚くして、 赤ちゃんをむかえる準備をするの</p>  <p>赤ちゃんのベッドになる ところよ</p> <p>子宮内膜</p>
<p><b>3</b></p> <p>赤ちゃんができないと、 いらなくなった子宮内膜を 膈から出してキレイにするわ</p>  <p>これが月経</p> <p>膈</p>	<p><b>4</b></p> <p>それを約月1回のサイクルで くり返しているのよ</p>  <p>4 April</p> <p>5 May</p> <p>6 June</p>

7

# PREGNANCY 妊娠

性関係の延長上にある妊娠、出産、そして育児。

性はこれからの人生にかかわる大事なコト。

自分らしいライフプランのために必要なことを考えてみよう!

<p><b>1</b></p> <p>&lt;妊娠するまで&gt; 赤ちゃんになる準備ができた卵子が 月1回、卵巣の外に排出されます</p>  <p>子宮</p> <p>卵管</p> <p>卵巣</p> <p>排卵!</p> <p>卵子</p>	<p><b>2</b></p> <p>卵子と精子がタイミングよく 出会い受精卵に!</p>  <p>精子</p> <p>受精!</p> <p>卵管の中</p>
<p><b>3</b></p> <p>受精卵は子宮の内側にくっつき、 母体から栄養をもらいます</p>  <p>着床!</p> <p>受精卵</p> <p>子宮内膜</p>	<p><b>4</b></p> <p>赤ちゃんは成長し、最後の 月経から約40週間、排卵日(受精) からは約38週間で生まれてきます</p> 

9

## 月経痛がひどい時は?

月経の時、子宮内膜を排出するため子宮がキュッと収縮し、痛みがおこるときも。つらい時は、リラックスや軽い運動で血行をよくしたり、市販の痛み止めの薬で症状がやわらぐことがあります。痛み止めは痛みがひどくなる前に服用した方が効果的です。それでも痛みがおさまらない、毎月寝こむほど痛い、という時は、子宮の病気が原因の可能性があるので、ガマンせず婦人科・産婦人科に相談しましょう。



## 月経がきたり、こなかったりっておかしい?

正常な月経は25~38日の周期で、出血は3~7日間といわれています。思春期は特に月経周期が安定しないことが多いですが、月経トラブルの目安として3のルールがあります。

- 月経が3ヶ月以上こない
- 月経が3週間以上続く
- 月経が月に3回以上くる

という時は病気のサインのことも、婦人科・産婦人科でみてもらいましょう。

※もちろんこの期間を待たず、心配なときはためらわず医療機関に相談しましょう。

## そのイライラや落ち込み、もしかして「PMS」かも!?

女性は月経の1週間ほど前から、ホルモンの影響でココロやカラダに不調がでることもありこれをPMS(月経前症候群)と言います。症状は個人差がありますが、イライラや眠気、不安、集中力低下や、腹痛・頭痛、胸のハリなど。症状がある時は、リラックスしてゆっくりすごしましょう。トラブルで日常生活に支障が出るようであれば、婦人科・産婦人科に相談しましょう。

### 【産婦人科ってどんなところ?】

産婦人科医は、妊娠・出産のほか、月経や避妊、女性の健康について相談ができるスペシャリスト。慣れない内ははずかしいと思う人もいますが、自分の健康管理をするのも大人の女性のたしなみとして、信頼できるパートナードクターをぜひ見つけてください。

8

## 妊娠しやすい時期ってあるの?

女性の月経サイクルの中で、排卵日数日前から排卵後1日の間が妊娠しやすい日です。月に1回くらい月経がきている人は、月経が始まって2週間後くらいが排卵日の目安となります(ただし、実際月経周期や排卵のタイミングがずれることはよくあります)。排卵日は基礎体温を計測することである程度予測することができます。

また、妊娠のしやすさは年齢によっても変わります。女性には妊娠適齢期があり、30歳をすぎたころから徐々に妊娠しづらくなり、40歳をすぎるとかなり難しくなります。男性も加齢によって妊娠しづらくなるとわかってきています。将来子どもがほしいという人はいつ頃、何人ほしいか、自分の仕事やたつき方はどうするかも含めて、考えてみてください。

## 妊娠ってどうやってわかるの?

妊娠をすると月経がとまります。妊娠した場合は次回の月経予定日前後から検査薬で反応が陽性になります。排卵日から3週間後ではほぼ100%陽性になるので、妊娠の可能性のある性行為から2週間目と3週間目に検査薬を使ってみるといいでしょう。もし検査薬で陽性が出たり、妊娠の初期症状が見られる際は、すぐに婦人科・産婦人科で正確な診断をしてもらいます。

## もし思いがけず妊娠をした時は?

妊娠をしたとき、①赤ちゃんを産んで育てる、②中絶をする(※)、③産んで施設に預けたり養子に出すという選択肢があります。赤ちゃんを育てていくためには、毎日のお世話、仕事、住む場所はどうか、などについて、信頼できる大人も含めて現実的に考えて決めていくことが重要です。困った時は、相談窓口のある自治体や団体もあるので一人で悩まず相談してみましょう。

(※)妊娠22週をすぎると、どんな理由があっても中絶はできません。最後の月経の開始日を0週0日と数えます。その日は意外と早くやってくるのです。

## 中絶(人工妊娠中絶)とは?

妊娠22週未満にすぎ、経済的・身体的理由で(もしくは性被害にあった時)、妊娠を人工的に中断する手術が日本で認められています。妊娠の時期によって方法が変わりますが、費用は10万円~30万円ほど。時期が遅くなるほど女性への心と身体への負担も大きくなるので、早く妊娠に気づき、決断をすることが大切です。

日本では年間約18万件の中絶がおこなわれています。その内、20歳未満の割合は10%(約2万件)。1年間に産まれる赤ちゃんは100万人と比べても、大きな数字です。性行為をすればだれにでも妊娠の可能性、そして大人としての責任がともなうこと、女性に大きな負担をかけることを忘れないでください。

10