

保健だより

群馬県立西邑楽高等学校 保健室
令和5年12月号



12月に入り、今年も残り僅かとなりました。

寒さもまた一段と厳しくなり、心も身体も健康を保ち続けることが難しい季節となりました。

おでんやお鍋などの温かい食べ物を食べたり、雪景色やイルミネーションを見たりするなど、冬だからこそ楽しめることもありますので、上手く気分転換をしながら、この冬を乗り越えていきましょうね。

さて、12月1日が世界エイズデーであったことに関連させて、今回は性に関する内容をまとめました。

性に関してなかなか相談できない人もいますかと思しますので、参考になれば幸いです。

* 受診の目安 *

思春期は身体の変化が起きている時期です。そのために、発症しやすい病気があったり、生理不順になりやすかったりしますので、次のような状態にあてはまる場合は、男性なら「泌尿器科」に、女性なら「婦人科」に相談してみてくださいね。

～ 泌尿器科への受診の目安 ～

- 15歳までに陰毛が生えてこない。
- 16歳までに精巣(睾丸)が **OKサインの大きさ** にならない。
- 体毛が薄く、わき毛やひげが生えてこない。
- 2週間以上マスターベーションを行わない。
- 精液の色に緑黄色や赤、茶色などの色が混ざっている。→ **性感染症等の可能性あり。**
- 18歳以上になっても、包皮を手前に引っ張っても亀頭が出ない。→ 真性包茎のこと。
※ 仮性包茎(亀頭が包皮に覆われているが、包皮を引っ張れば抵抗なく亀頭がでる)は病気ではありません。
- 精巣が腫れている、精巣に痛みがある。
→ **精巣捻転や精巣腫瘍など、緊急手術が必要な状態になっている可能性があります。**



男性ホルモンの分泌量が少ない可能性あり。
→ **精子がうまく作れていない可能性あり。**



～ 婦人科への受診の目安 ～

- 15歳になっても初経がない。
 - 月経周期が24日以内である。
 - 月経が3ヶ月以上こない。
 - 月経が3日以内に終わる。
 - 月経が1週間以上続く。
 - 夜用ナプキンが2時間でいっぱいになる日が2日以上ある。
 - 生理痛で学校を休むなど、日常生活に支障がある。
 - 月経時に市販の鎮痛薬の服用回数が増えた。または、市販の鎮痛薬が効かない。
 - 性器やその周辺に痛みやかゆみがある。
 - おりものの状態がヨーグルト状などいつもと違ったり、匂いがきつかったりする。
 - 性器周辺に痛みのないブツブツやしこりなどがある。
- ※ 女性の体の悩みに関するHP: <https://www.jaog.or.jp/qa/> (日本産婦人科医会のHPです。)



無排卵周期症や月経困難症、子宮に異常がある等の可能性あり。

性感染症等の可能性あり。



* **性に関して不安なことがある場合は、決してひとりで抱え込まず、相談しやすいところに相談しましょうね。**

梅毒感染者急増中!!

梅毒とは、性感染症のひとつです。この性感染症は、感染しても気づきにくいという厄介なところがあります。

[症状の経過]

性行為から 2～6週間後	陰部や口に丘疹と呼ばれる小さな塊が出現し、次第にただれていく。 ※痛みやかゆみがないことが多く、数週間以内に自然と症状が消失する。 → 症状が無くなっても治ったわけではないので注意!
約3ヶ月後	紅色の小さな皮疹が手のひらや足の裏など全身に出現する。 ※痛みやかゆみがないことが多く、半年以内に自然と症状が消失するが、治ったわけではない。
数年後	皮膚、筋肉、骨などに腫瘍(しゅよう)ができる。 鼻の骨に腫瘍ができると鼻が欠けてしまうことがある。
10年以上後	脳や心臓、脊髄、血管にも腫瘍(しゅよう)ができ、最悪、死に至る。



※ **母親が感染していると赤ちゃんにも感染し、眼や耳、骨や歯に障害を引き起こします!!**

[検査・治療]

梅毒は血液検査で診断ができます。

保健所では、梅毒、HIV、淋菌、性器クラジミアといった性感染症を無料で検査しています。事前に電話やインターネットで予約ができますので、検査を受けたい人は利用してみてください。検査を受ける際に、名前を聞かれることはありません。

梅毒は、早期であれば1～3回の注射を受けると、治癒するそうです。

※ 群馬県 HIV・エイズ、性感染症に関する無料相談・検査について: <https://www.pref.gunma.jp/page/2561.html>



自分と大事な人の心と体を大切にするために ～ 気持ちは言葉で伝え合おう ～

普段、生活している中で、みなさんも実感していると思いますが、**自分以外の人が「どんな気持ちでいるのか、何を考えているのか」は、わからない**ものです。同じものを見たり聞いたりしても、「同じひと」ではないからこそ、感じることは人それぞれ違います。そのため、「自分が良いと思っているから、きっと相手も良いと思っているだろう」という考えが間違っていることがあります。**「相手はどう思っているか」を知るためには、想像するだけでなく、言葉で確かめることも大切です。そして、人と心地よい関係性を築いていくためには、「自分がどう思っているか」を伝えることも大切です。**

互いの意見を尊重し、折り合いをつけていくことが、恋人、友人、家族など様々な人と交流する上で必要なことです。

また、最近は SNS 上で人と知り合うことも多いかと思いますが、SNS だと幅広い人と交流ができますが、その人達のなかには、年齢、性別、職業などを偽って近づいてくる人もいます。**SNS で知り合った人が「本当のことを言っているのか」を見極めることは非常に難しいため、警戒することも忘れないでくださいね。**

様々な人と交流するなかで、互いの気持ちを伝え合いながら、信頼できる関係性を築いていきましょうね。



男性に知っておいてもらいたい!! ～正しいマスターベーションについて～

マスターベーションは、**性犯罪の加害者とならないために「性欲のコントロールの手段」として**、また、将来、大事な人と自分の子どもをつくるために「**射精の練習**」として大切なことです。

ただし、**のぞきや暴力的な映像を見ながら行ったり、床や机などにこすりつけるなどの方法で行ったりしてしまうと、将来的にそのような刺激を受けないと射精できない状態になってしまうおそれがあります。**そのため、マスターベーションは「**気分の良い時に、自分一人で、愛情を伴う空想をしながら、自分の手を使って性器を刺激して**」行ってください。

※ 性の悩みに関するHP: <https://iwamuro.jp/syho/shasei/> (コンドームの達人、岩室医師のHPです。)