

保健だより



群馬県立西邑楽高等学校 保健室
令和3年12月号

12月に入り、今年の終わりも近づいてきました。

新型コロナウイルスについては、「オミクロン株」という新たな変異株が話題となっております。年末年始に外出する人もいますので、気を緩めることなく、感染症対策を行ってください。

さて、今回の保健だよりは、12月1日が世界エイズデーであったため、性に関することについてまとめました。身体には性差があり、どのように異なっているのか、お互いの身体について知っておくことが大切ですので、ぜひ、ご一読ください。

性に関すること ～ 男性編 ～



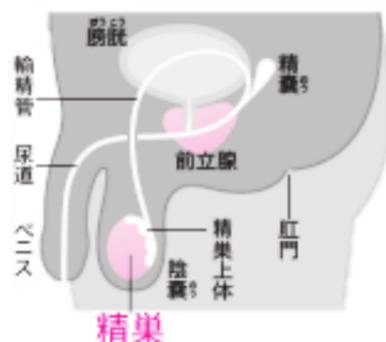
【男性ホルモン(テストステロン)について】

個人差がありますが、だいたい11～12歳頃になると男性ホルモン(テストステロン)の働きにより、男性の身体には様々な変化が訪れます。(二次性徴)

二次性徴期の心身の変化

- 精巣(睾丸)の発育
- 筋肉の発達
- 体毛が硬くなる
- 男性毛(陰部の上部、ひげ、胸毛、わき毛など)が生えてくる
- 性欲が高まる
- 精通が起こる
- 集中力が高まる など

男性の生殖器



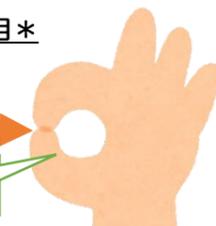
テストステロンの分泌量は思春期頃からどんどん増加していき、18～30歳頃にピークを迎え、その後、徐々に低下していきます。

10～30代の時にテストステロンの分泌量が少ないと精子がうまく作られず、精液中に精子が含まれていない可能性があります。そのような場合は、治療が必要です。

男性ホルモン(テストステロン)の分泌量に関するチェック項目

- 15歳までに陰毛が生えない。
 - 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。
- ※ 1つでも当てはまったら、男性ホルモンの分泌量が少ない可能性がありますので、泌尿器科にご相談ください。

この輪っかの大きさのこと



【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、のぞきや暴力的な空想などの刺激的な条件で行ってしまうと、将来的にそのようなことでしか興奮できず、性犯罪の加害者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て」行ってください。

【泌尿器科受診の目安について】

以下のような症状がある場合には、泌尿器科にご相談ください。

- 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)
- ※ 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出る)は病気ではありません。
- 精液の色に緑黄色や赤、茶色などの色が混ざっている。(性感染症などの可能性があります。)
- 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の可能性があります。)



性に関すること ～ 女性編 ～



【月経について】

だいたい10～14歳頃に初経が訪れます。月経は4種類の女性ホルモン(卵胞刺激ホルモン[FSH]・黄体形成ホルモン[LH]・卵胞ホルモン[エストロゲン]・黄体ホルモン[プロゲステロン])によって調節されており、排卵とも深く関係しています。

ちなみに、女性が生涯に持つ卵子(原始卵胞)の数は生まれた時にすでに決まっており、その数は閉経に向けて徐々に減っていきます。また、年齢を重ねるごとに卵子の質も低下していきます。卵子の質が低下すると流産や染色体異常疾患(ダウン症など)をもった子どもが生まれてくる可能性が高くなります。

* 正常な月経の目安 *

項目	正常	産婦人科に要相談
月経周期日数	25～38日 ※±6日以内の変動は問題なし	24日以内(頻発月経)の場合・月経が3ヶ月以上ない場合 ※甲状腺ホルモン等の分泌異常等の可能性あり
月経持続期間	3～7日	3日以内に終わる場合・月経血量が少ない場合
月経血量	20～140ml	1週間以上続く場合・ナプキン交換が1時間おきの場合 ※無排卵周期症や子宮に異常がある等の可能性あり
初経年齢	10～14歳	15歳になっても初経がない場合



* 月経に関連する症状 *

疾患名	月経前症候群(PMS)	月経困難症
原因	心身のストレスなどの原因によるホルモンバランスの乱れ	子宮に病気がない場合もあるが、子宮内膜症や子宮筋腫などが原因の場合もある
症状	月経の2週間前から心身の両面に様々な症状が出現する (例:情緒不安定、頭痛、眠気、食欲増減など)	月経になると日常生活に支障をきたすほどの下腹部痛や腰痛などが出現し、月経が終わると症状がなくなる
改善方法	症状が出る時期を把握し、バランスのよい食生活やストレス緩和を心掛ける [おすすめ食材:豆類、緑黄色野菜、バナナ、マグロ、にんにく、玄米など] [おすすめアロマ:ゼラニウム、クラリセージ、ローマンカモミール、グレープフルーツなど]	血流が良くなるように、月経中は体をしめつける服装を控えるとともに、体を温める [おすすめ食材:アジ、サバ、マグロ、ナッツ類、ごま、アボカド、ラズベリーリーフティーなど] [おすすめアロマ:ゼラニウム、クラリセージ、ローマンカモミール、ラベンダーなど]



性的同意について



【性的同意とは?】

性的同意とは、性行為の際に「お互い積極的に性行為を望んでいるのか」の確認をとることです。性行為には、キスや体に触れること、手をつなぐことなども含まれます。

相手が同意しているのかどうか察することは難しいため、互いに自分の気持ちを言葉で伝え合うことが重要です。言葉で伝え合うことが、自分の体も相手の体も大切にすることになります。

特に女性は望まない妊娠をする可能性や、性器の構造上、男性と比べると性感染症に感染するリスクが高いです。もしも避妊に失敗した恐れがある場合には、72時間以内に産婦人科に受診し、緊急避妊ピルを処方してもらってください。

かけがえのない大切な存在であるからこそ、怖がらずに自分の気持ちを伝えていきましょう。

