若年層の女性の健康

見つめよう、ココロとカラダ。

Hello

はじめに

毎日変わっていく自分のココロとカラダ。

キラキラ楽しい日もあれば、

クヨクヨ落ち込む日もある。

この冊子で、自分のことをもう少し知ってほしい。

あなたの体はあなたが守る。

それはとても大切なことです。

あなたが
気になることは？

- 月経（げっけい）のことが心配
- また落ち込んでしまった…
- お付き合いするということ
- 気になる体のこれからのこと
- 健康に過ごすために
- 相談するところってあるの？

からだについて

月経は健康のバロメーター

まず、自分の体を
チェックしよう！

月経（生理）は、私たちの健康状態をはかる１つのものさしです。月経とは約1ヵ月の間隔で起こり、限られた日数で自然に止まる子宮からの出血のこと。月経がきてから次の月経がくるまでを「月経周期」と言います。

あなたの月経はどうですか？

いつもと違う月経やおりものに気を付けて！
自分の月経の状態を知っておくと、
病気を早期発見できることがあります。

《月経困難症》

下腹痛、腰痛、下腹部の膨満感、頭痛などが非常に重い

《PMS：月経前症候群》

月経の3～10日前にイライラ、怒りっぽい、眠くてたまらない、眠れない、下腹部の膨満感、下腹痛、頭痛、乳房痛、憂うつ感などがあり、月経開始とともにその症状が減退または消失する

月経をきちんと観察してみよう

- [ ] 痛み止めを飲んでも効かない
- [ ] 学校や職場で倒れた
- [ ] 痛み止めをたくさん飲んでしまう
- [ ] おなかが痛すぎて吐いた
- [ ] ナプキン1枚で1時間もたない
- [ ] 月経血で洋服を汚してしまった
- [ ] ゼリーのような血のかたまりがでる
- [ ] 月経血量が少ない
- [ ] 月経の10日くらい前からイライラしたり、気分が沈む

血行をよくするために
下腹部や腰を温める

NICE!

痛みをやわらげるために

毎日忙しいみんなにもできる
月経痛をやわらげる方法。
やってみませんか？

自分の月経周期を確認し、
痛みのひどいときに
リラックスする時間をつくる

日頃から
ジョギングや
ヨガなどをして
体を動かす

自分の症状にあった
漢方薬を試してみる

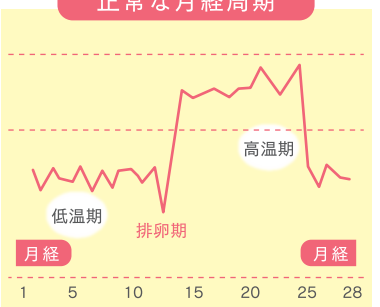
基礎体温を測ってみよう

基礎体温を測ると、排卵（はいらん）がおこっているかどうかがわかり、妊娠の早期発見もできます。

月経周期を知っておくと？

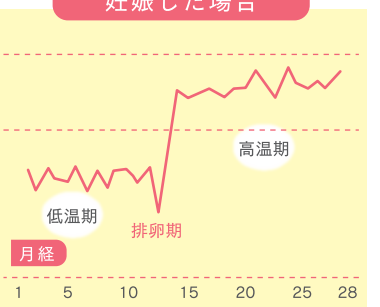
自分のコンディションにあったスケジュールを立てることもできるよ！

正常な月経周期



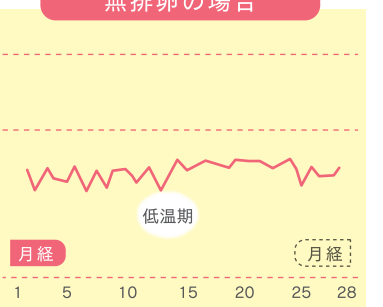
低温期と高温期の2相にわかれる

妊娠した場合



高温期が続き、月経がこない

無排卵の場合



排卵がないと体温が上がらず、低温期のまま

基礎体温の正しい測り方

STEP. 1

専用の婦人体温計を準備する

基礎体温は0.3〜0.5℃ほどの範囲(はんい)で微妙に変化するので、一般の体温計は向きません。0.05℃まで計測可能な婦人体温計を使用します。

STEP. 2

朝起きてすぐ横になったままで

起き上がったり、飲食したりすると体温が上がってしまうため、起きてすぐ測ること。毎日なるべく同じ時間に測るのが理想ですが、多少ずれても続けることが大切。

STEP. 3

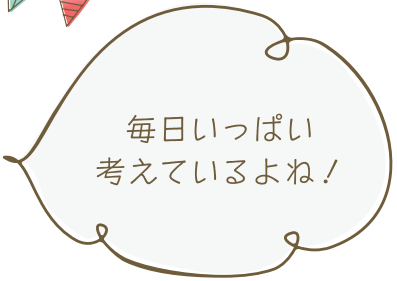
「婦人体温計」を舌の下に入れて測る

寝たままの姿勢で、舌の下（舌裏(ぜつり)の中央の筋の根元）に体温計を入れて測ること。寝返りを打ったり伸びたりしないように。

基礎体温表でなくても、アプリを利用したり、手帳に書き込んでおくのも便利。

心のなやみ

うまく言葉に できない心のこと



体が変化するとき、こころも変化していきます。変化は、不安定さにもつながります。
子どものこころと大人のこころ、理想と現実、家族と自分、世界と私…。たくさんのことがこころの中でぶつかりあいやすい時期かもしれません。言葉にならないもどかしさ…。

「気が弱いからかな？」「体力がないのかな？」いろいろ考えてしまうときは、どれかに決め付けず、友だちや信頼できる大人の人に話してみましょう。話してみるとすっきりすることもあります。信頼できる大人からは、ほっとできるアドバイスをもらえることもあります。

自分のためにできること

親友と接するように自分自身と接して

日本の高校生の約70％が自分をダメ人間だと思うことがあるそうです。必要以上に落ち込む、自分を責める、他人と比較する…。そんな必要はありません。反対に、自分を大きく見せようとする…そんなことも必要ない。
まずは、今の自分を否定しないで。あなたはあなた。大事なあなた。世界にひとり。

自分を褒めてみよう

いいところがたくさんあるはず。自分と向き合ってみて、自分のいいところを知っておきましょう。そして、小さいことでも頑張ったら小さい声で自分をほめてあげて。

本を読んでみよう

本を読んでみるのも、自分と上手に向き合うことを助けてくれます。小説や詩、趣味の本、人間関係の本もあります。図書館や書店に行ってみましょう。あなたのこころにぴったりの素敵な出会いがあるかもしれません。

「当たり前」を疑ってみよう

無意識に「当たり前」だと思っていることが、あなたをしばっているときがあるかも。例えば、「女の幸せは結婚」「男は仕事、女は家庭」…このような社会的・文化的につくられた男女の違いを「ジェンダー」と言います。そんな「常識」だけにとらわれて、本当の自分を見失うようなことがありませんように。

性のなやみ

お互いに相手を思いやる気持ちを保とう

あなたには、好きな人はいる？

もっと一緒にいたい、もっと分かってあげたいと思えるような人と出会えたら、より人生は豊かになるでしょう！

付き合っている人はいる？

他の人とは違う、特別な間柄。小さなことでも嬉しくて楽しいよね。よりよい関係をきずくコツはお互いを尊重し合うこと。相手の立場になって考えたり、時には勇気をだして正直な気持ちを伝えること。とても大切なこと。

周りは恋バナばかり。恋愛しないといけない？

他人に恋愛感情を抱かない人、同性を好きになる人、男性も女性も好きになる人もいます。性格や服装の趣味が人それぞれ異なるのと同じように、性のあり方も一人ひとり違います。

その言動、「デートDV」じゃない!?

あなたの周りに下記のような
やりとりはありませんか?
また、無意識にあなたも
そのような行動を
取っていませんか?

- ★メール、SNS上での返信を
  すぐ返せと強要する。
- ★殴る、蹴る、物を投げつける。
- ★大声で怒鳴ったり、
  「バカ」「死ね」など暴言を吐く。
- ★友人との付き合いを制限したり、
  連絡先を勝手に消去する。
- ★無理やり性行為を行う。
- ★避妊に協力しない。
  (検査、治療に協力しない)
- ★デート費用をいつも払わせる。
- ★何かプレゼントがないと会わない。

DVとは、英語の"Domestic Violence"
(ドメスティックバイオレンス)を
略したもので、一般的には、「配偶者や恋人など
親密な関係にある、またはあった者から
振るわれる暴力」という意味です。
恋人間で起こるDVのことを、
特にデートDVとよびます。

さんざん傷つけられても、
また優しくされると安心する
るという無限のループで
DVは繰り返されます。

性行為(セックス)は妊娠や性感染症とつながることを知っていますか?

好きな人との特別な瞬間(しゅんかん)。でも、分からないまま、全てをパートナーにゆだねると危険です。性交には思いがけない妊娠や性感染症につながる可能性があるという事実をしっかり理解しましょう。

えっ、妊娠したかも…

もし思いがけない妊娠をしたら、どうしよう、どうしようと、自分ひとりで考えてしまうかも。でも、妊娠・出産に関することを自分だけで判断すると、母子ともに大変危険です。勇気をだして必ずパートナーや信頼できる周りの人、専門機関に相談し、早めに受診しましょう。
妊娠は女性だけの問題ではありません。

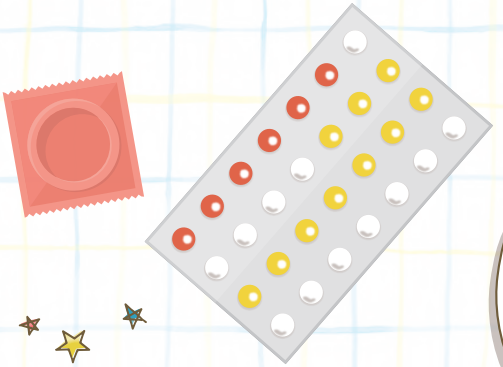
必ずパートナーや
信頼できる大人と
話し合いましょう。

知っていますか？

人工妊娠中絶は、希望したらいつでもできる手術ではなく、「母体保護法」という法律で決められた範囲の条件と時期により行われる手術。人工妊娠中絶を行うためには、本人と相手あるいは保護者のサインが入った同意書が必要です。

主体性をもって
避妊に取り組もう!

避妊の方法はいくつかあるけど、コンドームの
使用と合わせて低用量ピルの服用が理想的。
低用量ピルだけでは性感染症を防げません。



もし、避妊に失敗したことが明確であれば、
72時間以内に産婦人科で緊急避妊薬(アフターピル)を処方してもらうことができます。

低用量ピル(ていようりょう)が避妊法として
良い点は、避妊効果が高く
女性が自分で管理できること!

・主な副効用(メリット)

月経周期が正しくなる
月経痛がなくなる、軽くなる
月経血量が減少し、貧血が改善する など

・主な副作用(デメリット)

吐き気・おう吐、乳房痛、頭痛、不正出血 など

低用量ピルは
産婦人科で処方して
もらうことができます。

先生の説明を
よく聞いてね。

性感染症（STI）について

Sexually Transmitted Infection

主に性交時に性器と性器、口腔、直腸が直接触れ合うことで感染する病気の総称です。性感染症は20代女性に多く、最近は梅毒の患者数が増加しています。自分だけ治療しても、パートナーが未治療の場合は、また感染する恐れがあるので、必ずパートナーも検査・治療に行ってください。

（女性は産婦人科、男性は泌尿器科で受診してください。）

性感染症 －STI－ 予防のポイント

NO SEX

（信頼できる人以外と）性交渉を持たない。

STEADY SEX

特定の相手とだけ性交渉を持つ。

SAFER SEX

正しくコンドームを用いた性交渉を行う。

主な性感染症

★性器クラミジア感染症

性感染症の中で最も多い。ほぼ症状がないため、女性では気付かないうちに子宮、卵管より骨盤内に炎症が広がる。子宮外妊娠や流産・早産などの原因に。将来、赤ちゃんが出来にくくなることもある。

★淋菌感染症

男性に多い性感染症。男性では膿性の分泌物が出現し、排尿時に疼痛を生ずることがある。女性ではクラミジアと同様に無症状のまま骨盤内に炎症が広がる。

★性器カンジダ症

陰部にかゆみがあり、おりものが増える。

★性器ヘルペス感染症

陰部に水ぶくれ、ただれができる。

★尖圭コンジローマ

陰部にイボができる。放置するとイボが増えて大きくなる。感染しても発症しないことも。

★梅毒

多様な皮膚の症状がでて、放置すると脳などの神経が侵されることも。無治療のまま妊娠すると流産、死産の原因になるほか、生まれた赤ちゃんにも感染してしまうことがある。

★HIV感染症／エイズ

ウィルスは長時間かけて増殖し、エイズを発症させます。エイズ発症前に適切な治療を受けておけば発症の防止が可能。

これからのこと

事情は人それぞれ。
きちんと話し合う
ことが大事。

気になるこの話、「いつまで妊娠できるの？」

卵子の数は、胎児のときが1番多く約600万～700万個で、赤ちゃんとして生まれたときは、すでに半減し、月経が始まる頃は、約30万～40万個、閉経のころは0個になります。医学的には20代が最も妊娠しやすく、母体や胎児にとっても安全に出産しやすい年齢だといわれています。

全国的な統計によると、初産の平均年齢は20代より少し上の31歳。その理由として、仕事に集中したい、忙しい、などの個々人それぞれの考えや事情があるのでしょう。
30代後半になると、妊娠する力が少しずつ低下していくと同時に流産する割合は高くなっていきます。なかなか赤ちゃんが授からずに、不妊治療を受ける人もいます。

将来、妊娠を望んでいる人は
「出産と子育て」について、
パートナーと話し合おう。

自分の人生は自分のもの！

人生の目標は恋愛、結婚、出産？ そう決め込む必要はないかも。安全に出産しやすい年齢はあるけど、それがあなたの結婚に適した年齢とは限らないということを覚えておいてくださいね。

「女性は結婚して家庭に入る」という選択が当たり前とされていた時代に比べて、今の女性には人生の選択肢が増えました。選択肢が増えるということは、どれを選択したか、その責任も伴うということです。
大切なことは、自分がこれから何をしたいか、どんな生活を送りたいか、自分の「考え」をもつこと。

SNSが生活に浸透して、四六時中、周りの人が何をしているか分かるようになりましたが、「あの子は…」「みんなはどう思うかな…」など他人に自分を重ねず、自分はどうしたいかで、物事を判断し「自分の目標」に一歩ずつ進んでいきましょう。

失敗して、苦い思いをしても、それを教訓にすることで、次の判断材料になります。自分に素直でいよう！

あなたはこれから
どんなことを
やってみたい？
自分の心に正直に！

毎日健康

健康を保つためにはどう
毎日の積み重ねで、
ココロとカラダ

睡眠をとらないと イライラしたり 体調不良に

寝る直前まで、テレビや携帯電話のゲーム・動画などを見ていると、目や脳への強い刺激が残り、脳が興奮状態のままになってしまい、寝つきが悪くなったり、眠りが浅く途中で目が覚めてしまうことがあるよ。

おなかが スッキリしない

便秘になると、肌があれる、おなかが張る、おならが出やすくなることもあります。便秘改善に役立つ「食物繊維」にも種類があるため、さまざまな食物を取り入れ、バランスの良い食事をとることが大切です。トイレでは、おなかに力を加えるようにしましょう。無理に力むと痔になることも。

適度な 運動をしよう

友人と買い物をするついでにウォーキングしたり、好きなテレビやアニメを見ながらストレッチをするなど、楽しみながら行うことが続けられるコツです。

Good Sleep

Health Lesson 1

A balanced diet

Health Lesson 2

Sports

Health Lesson 3

Warm

Health Lesson

朝日を
たっぷり浴びよう

日光浴で生成される脳内物質（睡眠を誘発するホルモン）は、起きてから15～16時間後に分泌されます。メリハリのある生活を送ろう。

朝起きてコップ1杯の水を飲み、ゆっくりする時間を作りましょう。

適度な運動って
どのくらい？

20代では「少し息があがるぐらいの運動を週180分程度」というデータが！

FUN!

GOOD

Happy

レッスン!

すればいいでしょう？
すこやかに過ごせる
をつくろう!!

CHEER UP!

BEST

ダイエット依存症になっていませんか？

無理な食事制限や激しい運動を続けると、体に負担がかかり月経が止まってしまうこともあります。一度止まった月経を元に戻すのはとても大変。また「無理な目標をたてる→クリア出来ない→やっぱり自分には無理だと落ち込む」、その繰り返しが起こり、自分を大切に出来なくなることもあるよ。

どうして痩せたいの？

痩せたらいろいろな問題は解決する？もう一度痩せたい理由を考えてみよう。

冷えに気をつけよう！

脂肪には血流がなく冷えがたまってしまうから、おなか、二の腕の裏、太ももからお尻（大きな脂肪がある部位）を重点的に温めましょう。下半身と足先を温めることで血流の循環がスムーズに！血行が悪いと老廃物（ろうはいぶつ）が体内に溜まって、内臓の機能も低下するから、基礎代謝が下がって、太りやすくなることも。首は大動脈が通っており寒さに敏感なので、しっかりガードしよう。

たとえばどうしたらいい？

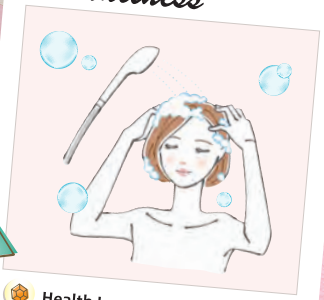
発熱性のインナーやカイロもうまく活用してね。食材ではショウガや根菜類などが体を温める効果があります。

Stay Healthy

Health Lesson 5

AMAZING

Cleanliness



Health Lesson 6

自分の体はいつも清潔に

排尿・排便が終わったあとは、前から後ろに向かって拭きましょう。また、同じナプキンやおりものシートを1日中つけっぱなしにしている人はいませんか？こまめに取り換えないと、かぶれや臭（にお）いの原因になります。

月経中は、シャワーを浴び、汚れを落とし清潔を心がけよう。

こまったときはここへ

まずは、話してみませんか。

●各区役所（健康相談コーナー）

妊娠・出産・育児などに関する相談に保健師などの専門職が応じます。

門司区	TEL 093-331-1888
小倉北区	TEL 093-582-3440
小倉南区	TEL 093-951-4125
若松区	TEL 093-761-5327
八幡東区	TEL 093-671-6881
八幡西区	TEL 093-642-1444
戸畑区	TEL 093-871-2331

【8:30～17:00】※土日祝日、年末年始は除く。

●変だな、と感じたら（DV相談）

秘密は守ります。安心して相談してください。

北九州市配偶者暴力相談支援センター

TEL 093-591-1126

【火～金曜日 10:00～20:00】
（土・日は17:00まで）※祝日、年末年始は除く。

●自分自身や友だち、家族などのことに悩む18歳未満の方へ

Eメール相談はいつでも受け付けています。お返事には時間がかかる場合もありますが、いただいた相談には必ずお返事いたします。

子ども総合センター・Eメール相談

ho-soudan1@mail2.city.kitakyushu.jp

お急ぎの場合は…

24時間子ども相談ホットライン

TEL 093-881-4152

●エイズ・性感染症の相談は

エイズホットライン

TEL 093-522-8727

または左上の
各区役所健康相談コーナーへ
【8:30～17:00】
※土日祝日、年末年始は除く。

検査を実施しています。

検査は、原則無料・匿名、保険証不要です。

- HIV検査及び性感染症検査（クラミジア・梅毒）［毎週1回］
  小倉北・八幡西区役所
- HIV検査［毎月1回］
  保健所

妊娠相談ほっとナビ

専門の相談員（助産師）が、
思いがけない妊娠や、
不妊や不育症など、
妊娠や出産に関する悩みを
抱える方などからの
相談に応じます。

妊娠相談ほっとナビ

専用電話
093-571-2305

【9:00～12:00、13:00～17:00】
※土日祝日、年末年始は除く。

思いがけない妊娠などに関する相談

産んでも育てられない

産みたいけど、出産費用が心配

月経が来ない…
妊娠したかもしれない、
どうしよう

不妊や不育症に関する相談

子どもが欲しいけどなかなかできない…

妊娠したけど何度も流産してしまう…

こまったときはここへ★

ひとりで悩んでいませんか？

「イベントモデル急募」「顔出しなし！パーツモデル募集」など、
SNSを通じて応募したら何も分からないまま契約書に
サインさせられて、本人の意に反してアダルトビデオへの
出演を強要されたり、「出演できないなら違約金を支払え」と
脅される事件などがたくさん起きています。
また、「ＪＫビジネス」と呼ばれる営業により
若年層の女性が性的な被害にあう問題なども発生しています。
「私が応募したんだから」「自分から始めたことだから」
「自業自得」などと、自分を責めないでください。
相手は騙しのプロで詐欺師です。ひとりで抱え込む必要はありません。

警察は24時間365日（年中無休）
相談にのってくれます。

もし性暴力被害にあったら

まずは安全な場所に移動しましょう。
ケガの手当てや望まない妊娠・性感染症を防ぐため、
医療機関でからだのケアを受けましょう。

性暴力被害者支援センター・ふくおかと
警察は24時間365日（年中無休）
相談にのってくれます。

一人ひとりがみんな、
幸せになる権利が
あります。

●警察への相談
警察相談専用電話（全国統一）
TEL　#9110
または最寄りの警察署まで

●性暴力被害者支援センター・
ふくおかへの相談
TEL　092-762-0799

●警察への相談
性犯罪被害相談電話（全国統一）
TEL　#8103（ハートさん）
（男性の警察官が対応する場合があります）

参考資料

石原新菜『やせる、不調が消える読む冷えとり』
主婦の友社、2017年11月

打越さく良『レンアイ、基本のキ』
岩波書店、2015年10月

大崎麻子
『エンパワーメント 働くミレニアル女子が身につけたい力』
経済界、2017年12月

奥平智之・いしいまき（マンガ）
『マンガでわかるココロの不調回復 食べてうつぬけ』
主婦の友社、2017年12月

きい『「私は自分が好き」と言うことから始めよう』
大和出版、2017年12月

北村邦夫『女の子、はじめます。』
小学館、2014年1月

黒住紗織・佐田節子『女性ホルモンの教科書』
日経BP社、2016年6月

関川香織『JC女子力向上BOOK』
秀和システム、2017年5月

Debi Brown, The Aspie Girl's Guide to Being Safe with Men.
London:Jessica Kingsley Publishers, 2012.
（村山光子・吉野智子 訳
『アスピーガールの心と体を守る性のルール』
東洋館出版社、2017年3月）

橋本紀子・田代美江子・関口久志
『ハタチまでに知っておきたい性のこと』
大月書店、2014年4月

水島広子『ダイエット依存症』
講談社、2011年7月

水島広子『自己肯定感、持っていますか？』
大和出版、2015年6月

今の自分も、
未来の自分も大切に。

若年層の女性の健康
見つめよう、ココロとカラダ。

編集・制作　北九州市立男女共同参画センター・ムーブ
発　　行　平成30年3月発行
〒803-0814 北九州市小倉北区大手町11番4号
TEL 093-583-3939　FAX 093-583-5107

©北九州市立男女共同参画センター・ムーブ

指定管理者　公益財団法人 アジア女性交流・研究フォーラム