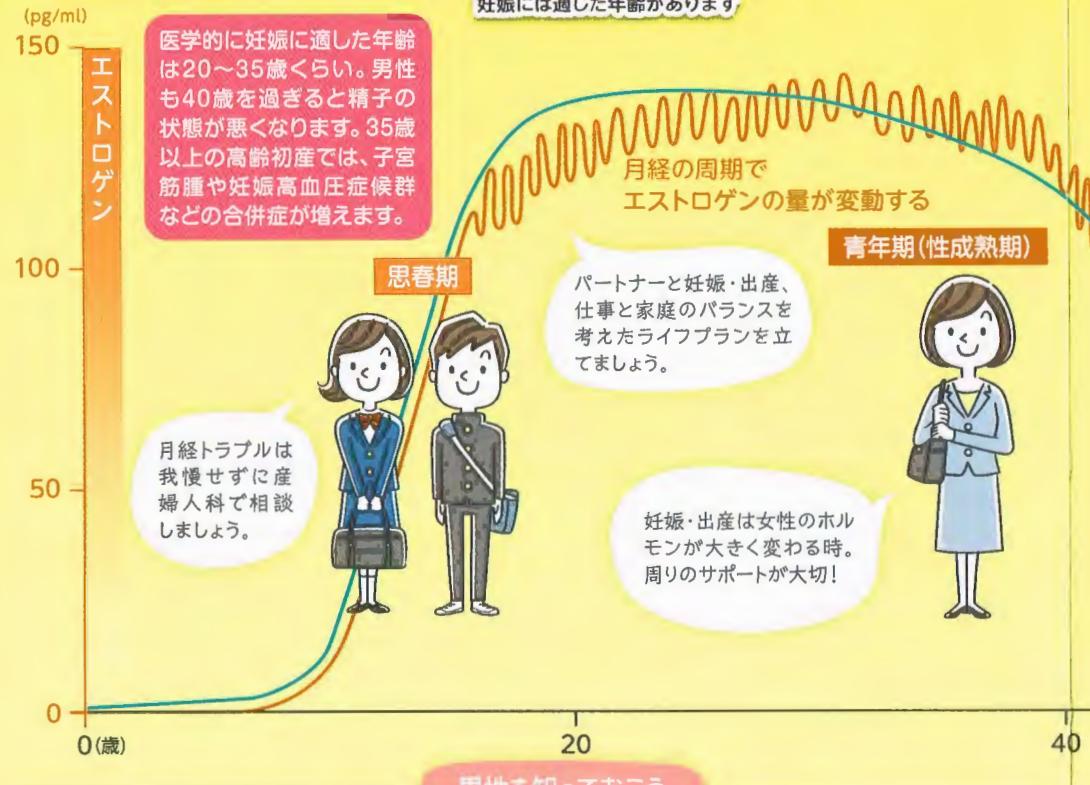


20歳のあなたへ ～いつか子どもを希望するあなたへ～

～いつか子どもを希望するなら～

妊娠には適した年齢があります



いつか子どもを希望するなら…

妊娠を開始すべき上限年齢

欲しい子供の数

希望の程度	1人	2人	3人
50% いなくともOK	41歳	38歳	35歳
75% どうしてもではないが欲しい	37歳	34歳	31歳
90% どうしても欲しい	32歳	27歳	23歳

いずれ子どもが欲しいと思っている女性は、望む人数によって妊娠する年齢を考慮する必要があります。ただし不妊症になる原因があれば、この年齢は当てはまりません。

月経トラブルは我慢しないで!

月経困難症(月経期間中に、下腹痛、腰痛、吐気、頭痛、脱力感、食欲不振、いろいろなど)がある場合、QOL(生活の質)が低下します。月経痛は我慢せず、痛み止めを早めに使用しましょう。

いなくてもOK	47歳	39歳	33歳
75% どうしてもではないが欲しい	37歳	34歳	31歳
90% どうしても欲しい	32歳	27歳	23歳

Habbema et al., 2015 Hum Reprod

いずれ子どもが欲しいと思っている女性は、望む人数によって妊娠する年齢を考慮する必要があります。ただし不妊症になる原因があれば、この年齢は当てはまりません。

加齢に伴い男性ホルモンが低下すると、疲労感や気力低下、筋力の衰えを感じることがあります。

- エストロゲン(女性ホルモン)
- テストステロン(男性ホルモン)

メタボリック症候群
は、心血管リスクを
高めます。

老年期を見据えた人生設計を、若い頃から考えていきましょう。

更年期

女性の更年期症状は、早めに婦人科で相談しましょう。骨粗鬆症、動脈硬化症などにも注意が必要です。

老年期

友人、地域とのつながり等の
関係性を大切に、孤立しない
老年期を過ごしましょう。

自分の健康のため、未来の家族のために できることから始めてみよう

チェックできる項目を
増やそう



- 適性体重をキープしよう!
 - ストレスをためこまない。
 - バランスのよい食事を心がける。
 - 150分/週運動をしよう。心も身体も活発に!
 - 葉酸を積極的に摂取しよう。
 - 歯のケアをしよう!
 - かかりつけの産婦人科医をつくろう(女子)
 - 生活習慣病をチェックしよう(血圧・糖尿病・検尿など)
 - 乳がん・子宮がんのチェックをしよう(女子)
 - アルコールを控える。
 - 持病と妊娠について知ろう(薬の内服についてなど)(女子)
 - 有害物質や薬品を避ける。
 - 将来の妊娠・出産やライフプランについて考えてみよう。
 - 危険ドラッグを使用しない。
 - 家族の病気を知っておこう。(生活習慣病・遺伝疾患など)
 - 感染症から自分を守ろう(風疹・B型肝炎・C型肝炎・性感染症など)
 - 禁煙する。受動喫煙を避ける。
 - ワクチン接種をしよう(風疹ワクチン・インフルエンザワクチンなど)

(引用: 国立成育医療研究センター・プレコンceptionケアセンター)

これって、デートDV?

あなたは、チェックがいくつありますか?

- 相手の携帯電話をチェックし、勝手にアドレスを消す
- 直ぐに返信しないと怒る
- どこに誰といふか、逐一報告させる
- 「バカ」「性格が悪い」などとくり返す
- 無視する
- 怒鳴る
- 「別れるなら死ぬ」などと脅す
- 避妊しない
- 浮気をする
- 中絶を強要する、逆に産むことを強要する
- 断りなく、動画や写真を撮る。
- 働くことを妨害したり、貢がせたりする

パートナーと性行為をする時は、必ず同意が必要です

当てはまつたら
当センターなど
専門機関に
相談しよう!



要注意!

一つでも当てはまるなら、
デートDVの被害者か加害者かも…

性的同意を取るって、どういうこと?

あなたは、チェックがいくつありますか?

- 二人きりでデートに行くことは、性行為を前提としている
- キスをしたら、性行為をしてもいい
- 相手がイヤと言っていても、「イヤよ、イヤよ、も好きのうち」なので、性行為をしていい
- 相手がイヤと言っていたら、性行為もOKのサイン
- 酔った勢いで、性行為に及ぶのは仕方がない
- お互いに成人していれば、性行為の際に同意を求める必要はない
- 家に泊まるのは、性行為をしてもいいというサインだ
- 付き合っていれば、性行為をするのは当たり前だ
- 同じ相手に、毎回、性行為の同意を取る必要はない
- ナイトクラブに来る人は出会いや性的交友を求めて来る人が多いので、性行為に際し同意を取る必要はない (ウイングス京都 GENDER HANDBOOK より)

当てはまつたら
当センターなど
専門機関に
相談しよう!



要注意! 一つでも当てはまるなら、「性的同意」は取れていません!

避妊のはなし

二人の同意のもとで性交をする際、コンドームと低用量ピルの併用をお勧めします。

	メリット	デメリット	使用1年間の失敗率
コンドーム	・性感染症が予防できる ・手軽に入手できる	・装着ミス、破損などによる失敗がある	18%
低用量ピル	・女性主体で避妊できる ・月経周期が規則的になる ・月経量が減り、月経痛が軽くなる	・医師による処方が必要 ・毎日服用する必要がある	9%

☆膣外射精(コンドームをつけて性交し、射精する直前でペニスを膣から出す行為)は、避妊にはなりません。中絶に至った人の19.8%(5組に1組)が膣外射精でした。

☆女性に、絶対妊娠しないという日はありません。

性感染症のはなし

性行為は妊娠以外にも、性感染症というリスクを伴います。性感染症とは、セックスまたはそれに準ずる行為(ディープキス、オーラルセックスなど)でうつる病気です。

クラミジア・淋菌、性器ヘルペス、尖圭コンジローマ、梅毒、HIV感染症などの性感染症がありますが、ほとんどは感染しても初期には自覚症状がありません。クラミジア感染症は、感染が持続すると不妊症や流産・早産の原因になります。近年増加している梅毒は、妊娠した場合、胎児への感染のおそれがあります。また、薬が効きにくい淋菌も出てきています。

予防のために、性行為時に必ずコンドームをつけることが重要です。オーラルセックスの時も同様にコンドームは必要です。ただしコンドームも100%安全という保証はありません。性行為経験がある人は、一度、性器やのどの性感染症検査を受け、必要であれば産婦人科や泌尿器科で治療してください。

緊急避妊ピルのはなし

コンドームをつけて性交した、コンドームが破れた、ピルを飲み忘れた等『妊娠するかも…』という場合、放置せずに72時間以内に産婦人科受診をしてください。緊急避妊ピルを1回飲むだけで、80%は望まない妊娠を避ることができます。

妊娠中絶のはなし

100%の避妊法はないので、望まない妊娠をする場合もあります。中絶を選択する場合は、妊娠週数に注意し早めに産婦人科を受診してください。

妊娠22週以降は、法律で中絶はできません(初期中絶:妊娠11週まで、中期中絶:妊娠12~21週まで)中絶後は、心身のケアが必要です。加えて、今後の避妊方法やパートナーとの付き合い方を真剣に考えることが大切になります。

産むか産まないか悩んでいる、育てることに不安、中絶して辛いなど、一人で悩まず厚生センター、市町村の母子保健窓口、当センターなどに相談してください。

性の多様性を認める社会に!



LGBT(Lはレズビアン、Gはゲイ、Bはバイセクシャル、Tはトランスジェンダー)の人は、全人口の20人に1人いると言われています。社会的に認知されるようになった一方で、当事者とそうでない人を分けたり、それ以外のセクシャリティの人が帰属できないなどの問題を持っていました。そこで、国際的にはSOGIという言葉が使われるようになりました。LGBTより広義な意味を持つSOGI(SOは性的指向、GIは性自認)は、誰もが生まれながらに持っている感覚です。セクシュアルマイノリティとストレートの人どちらにも限定せず、全員が平等に当事者意識を持つことができます。また、セクシャルマイノリティを支援するアライ(AIY)運動も、世界的に広まっています。

富山県女性健康相談センター・不妊専門相談センターでは、電話相談や面接相談(予約制)を行っています。
お問い合わせ先: **076-482-3033** 富山市湊入船町6-7 サンフォルテ2F

相談日程	火	水	木	金	土
9:00~13:00	電話	面接	電話	面接	電話
14:00~18:00	面接	電話	面接	電話	面接

※祝日・年末年始はお休みです

妊娠・出産の悩み
LINE相談も
やっているよ!

