

# いま知っておいて 欲しいこと

—健やかファミリーライフを目指して—



この冊子は、金沢大学附属病院産科婦人科、石川県産婦人科医会  
のご指導・ご助言をいただいて作成しております。

## いま知っておいて欲しいこと

—健やかファミリーライフを目指して—

令和7年3月

発行：石川県健康福祉部

少子化対策監室

金沢市鞍月1丁目1番地

Tel 076-225-1424

Fax 076-225-1423



## もくじ

- 1 若いあなたのライフプランは？ …… P1
- 2 からだとところの変化や仕組み …… P3
- 3 妊娠・出産を望まないときは？ …… P11
- 4 不妊って？ …… P13
- 5 からだもところも健やかであるために … P15
- 6 もし心配になったときは？ …… P19



# 1 若いあなたのライフプランは？

あなたは将来のライフプランを考えたことがありますか？

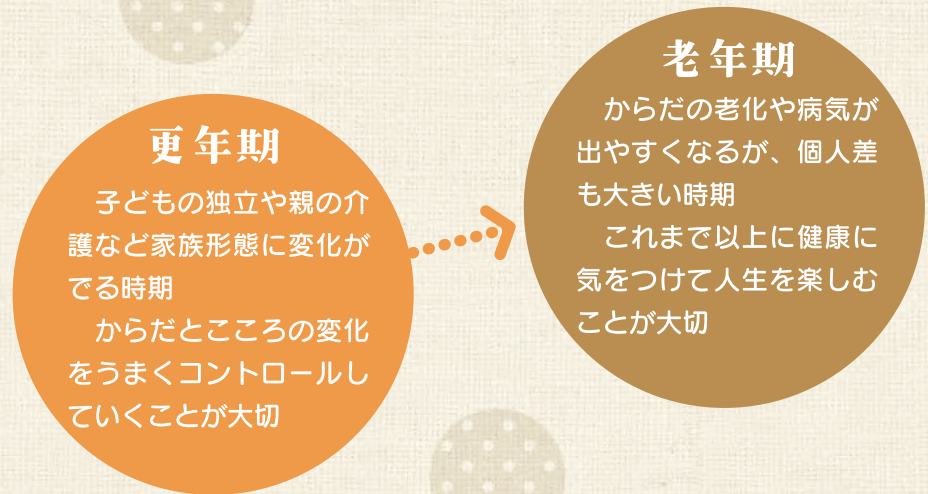
いま、あなたは思春期から成熟期への過渡期にいます。この時期は、今後の充実した人生を送っていくうえで、様々なことを知っていく大切な時です。

どんなライフプランを選ぶかを決めるのはあなた自身ですが、ライフプランは、男性も女性も、年齢だけでなく、就職・結婚・子育てなどによっても大きく変わってきます。



特に女性は、妊娠・出産にかかわるからだの仕組みを持っているため、それに伴い、こころもからだも変化します。そのため、女性は自分の変化を理解し、男性はパートナーとしての女性の変化を理解し、男女ともに、その変化とうまく付き合っていくことが大切です。

自分自身で納得してライフプランを決めていくことができるよう、そのための知識としてこの本を活用して欲しいと思っています。



## リプロダクティブ・ヘルス/ライツ (性と生殖に関する権利)

これは1994年の国際人口・開発会議において確認された言葉で、子どもを産むか産まないか、産むとしたらいつ・何人産むのかを決めるのは自由だということを意味します。

女性は妊娠・出産にかかわるからだの仕組みを持っていますが、そのことに関して、自分の人生を自分で決める権利があります。みんながそれぞれの選択した人生を尊重することが大切です。

## 2 からだところの変化や仕組み

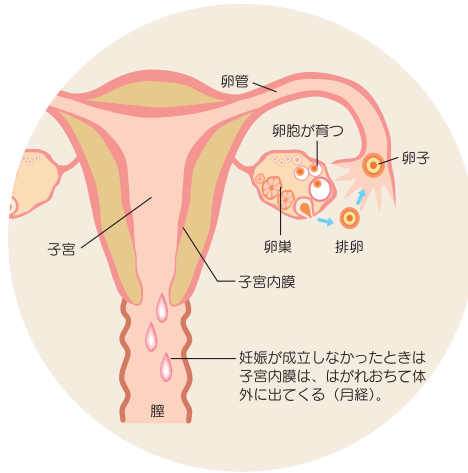
### ① 月経の仕組み

月経は、卵巣から卵子が飛び出す排卵が起こった後、卵子と精子が出会う受精が成立しなかった場合に起こります。

月経周期には個人差がありますが、一般的に25~38日の間で、月経が続く日数は3~7日間です。

月経には女性ホルモンが大きく影響しているため、からだやこころに変化が生じてきますし、逆に、からだやこころの調子が月経にも影響します。

まずは月経周期を知り、自分のからだところの変化を知っておくこと、それを踏まえた生活を送ることが大切です。



### \* 月経に伴う変化 \*

月経周期は、前回の月経開始日を0日として、次の月経が始まるまでの日数となります。

※28日周期の場合

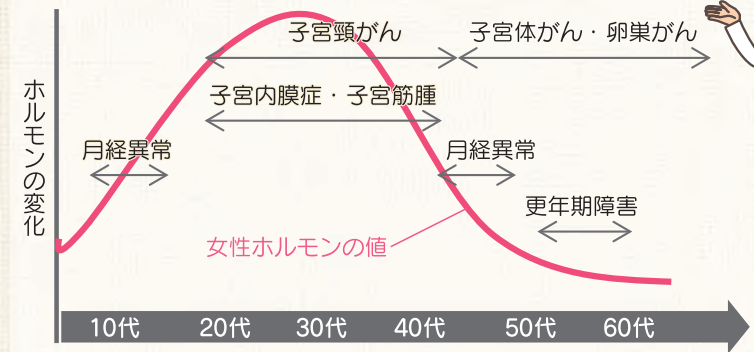
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
← 月経 →							排卵																				
														← 最も妊娠しやすい時期 →													
低温期 ←														高温期 →													
<ul style="list-style-type: none"> <li>・血行が悪くなる</li> <li>・気分が沈みがち</li> <li>・体調が不安定</li> <li>・肌荒れしやすい</li> </ul>							<ul style="list-style-type: none"> <li>・心身ともに安定</li> <li>・肌の調子が良い</li> <li>・新陳代謝が活発</li> </ul>							<ul style="list-style-type: none"> <li>・気分の浮き沈み</li> <li>・ニキビがでやすい</li> <li>・脂肪が蓄積しやすい</li> </ul>							<ul style="list-style-type: none"> <li>・イライラしやすい</li> <li>・むくみや便秘などの不調がある</li> <li>・眠気が増す ※</li> </ul>						

※月経が始まる前にあらわれるからだところの不調を、月経前症候群 (PMS) と言います。また、PMS と比べて、さらにこころの不調など重い症状があらわれる場合、月経前不快気分障害 (PMDD) と言います。

## 女性ホルモンの変化と女性の病気

女性特有の病気は、女性ホルモンの影響を強く受け、20代から注意が必要です。生活習慣の乱れ等によりホルモンバランスが崩れてしまうと、発症のリスクも高まります。

日頃からの健康づくりがとても大切なのです。



### 月経の悩み、ありませんか?? こんな場合は婦人科を受診しましょう。

- 生理痛がひどい  
→日常生活に支障をきたすような場合は、子宮の病気が隠れている場合も。
- 月経がない  
→ストレス、ダイエット、過度なスポーツなどで月経がなくなることも。また、妊娠している可能性も。
- 月経が不規則  
→排卵がない場合やホルモンの病気が隠れている場合も。



## ひどい生理痛は、子宮・卵巣からのSOSです

### ひどい生理痛（月経困難症）とは？

我慢できないほど強い生理痛があるのが、月経困難症という病気です。

原因となる病気がなく、生活習慣やストレスなどで起こる場合（機能的）と、子宮内膜症などの病気が原因で起こる場合（器質的）に分けられます。

子宮内膜症など子宮の器質的異常による病気が原因の場合、そのまま放っておくと、将来『不妊』になってしまう可能性があります。

気になる症状、子宮・卵巣からのSOSがあれば、早めに医療機関を受診しましょう。

### 子宮・卵巣からのSOSチェックリスト

以下の症状に当てはまる場合、放っておくと進行する病気が隠れている可能性があります。

- 下腹部が痛い
- 出血量が多い
- 頭痛がある
- 腰痛がある
- 痛み止めの薬が効かない
- 生理のたびに痛み止めを飲んでしまう
- 生理周期が39日以上あく、または1か月に2～3回
- 生理の期間が短い(2、3日)、または長い(8日以上)



痛み止めの薬は生理痛を一時的に和らげてくれますが、根本的な解決になりません。



子宮・卵巣からのSOSチェックリストに当てはまる方は、早めに産婦人科や女性内科を受診し、画像診断（エコー、MRI）を受けましょう！



## その他、受診が必要な病気

### 月経前症候群（PMS）

生理開始の3～10日前から生理までの間に現れる、こころや体の不調を月経前症候群といいます。

**症状** むくみ、乳房のはり、肌荒れ・ニキビ、体のだるさ、頭痛、気分が落ち込む、イライラする、怒りっぽくなる、ぼーっとする 等

### 月経前不快気分障害（PMDD）

月経前症候群の中でも、こころの不調が特に悪化して生活に支障をきたすような状態を、月経前不快気分障害といいます。感情のコントロールが難しくなり、人間関係や学校生活にも支障をきたすこともあります。

**症状** 生活に支障をきたすほどの気分の落ち込みやイライラ、攻撃的になる 等

これらの症状は、治療することでよくなることもあるので、気になる症状があれば、早めに産婦人科や女性内科を受診しましょう！

### 子宮に関する病気

#### ●子宮内膜症

本来、子宮の内側を覆っている子宮内膜が、子宮以外のおなかの中で増殖する病気です。若年でも発症し、年々進行します。

**症状** 生理痛や腰痛、排便痛、性交痛 等

#### ●子宮筋腫

子宮の筋層に発生する良性の腫瘍です。

**症状** 過多月経や貧血 等

これらの病気は、将来『不妊』になる可能性もあるため、注意が必要です！

※その他、女性の健康に関する詳しい情報はこちら

- ・スマート保健相談室（こども家庭庁ホームページ）
- ・ヘルスケアラボ（厚生労働省ホームページ）

「スマート保健相談室」のホームページはこちら▶



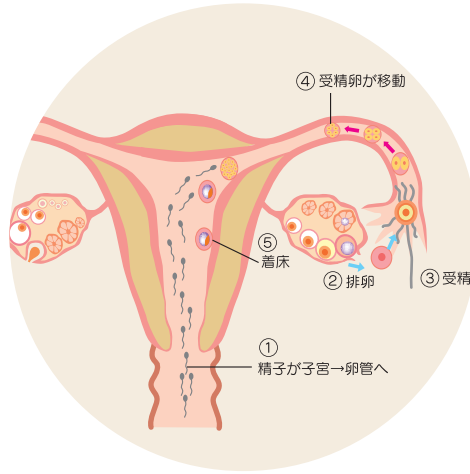
**POINT!**

生理が始まったら、からだが大の女性へと成長していきます。若いうちから子宮・卵巣からのSOSに耳を傾け、早期に病気に気づき、進行を予防することであなたの望むライフプランの実現につながります！

## ② 妊娠の仕組み

妊娠は、以下の全てのことが整うことで成立します。

- 1 精子が子宮を通過して卵管に進む
- 2 排卵が起こる
- 3 精子と卵子がタイミング良く出会う  
(=受精)
- 4 受精卵が卵管を通過して子宮へ移動
- 5 受精卵が子宮の内膜に着床



排卵日前後だけでなく、いつ、どんな状況でも、妊娠する可能性はあります。また、月経中は妊娠しない、という思い込みにも注意してください。

ホルモンバランスの不安定さで月経周期が乱れたり、性行為の刺激で排卵が起こることもあると言われています。

### \* 妊娠かもと思ったら \*

薬局で購入可能な妊娠検査薬で妊娠しているかどうかを確認することができます。

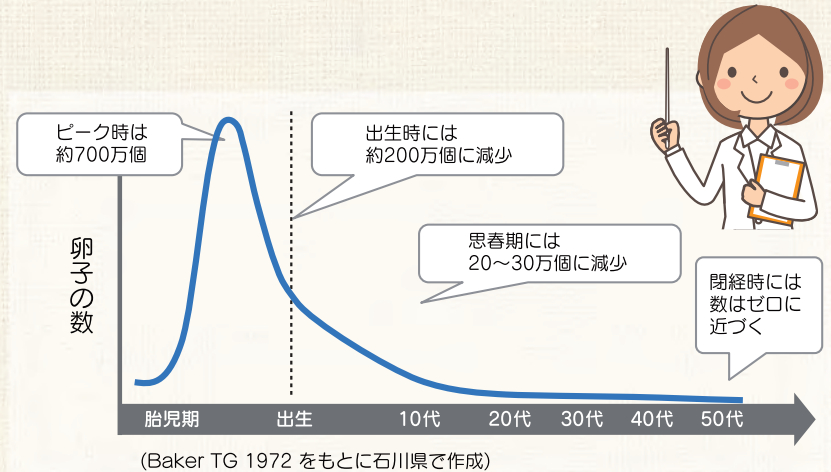
妊娠している場合は、産婦人科を受診して診断してもらい、お住まいの市町に「妊娠届出」を行いましょ。 「母子健康手帳」と「妊婦健診の受診券」が交付されます。

妊娠は心身ともに大きな変化が伴います。安全・安心な出産のためにも、必ず妊婦健診を受けましょ。



## 卵子の数は決まっている??

卵子は、女性が生まれる前から持っていて、しかも胎児期が最も多く、その数は700万個。しかし、その後は新たに作られることはなく、女性が年齢を重ねるとともに卵子の数は減っていきます。



## 卵子の老化 (エイジング) って??

年齢が高くなるにつれて、卵子の老化が起こることが分かっています。特に30代以降は、徐々に老化がすすみ、妊娠率も下がってきます。

## 精子は新たにつくられていくけど...

精子は、思春期以降、毎日つくられます。しかし、精子も、男性が年齢を重ねるとともに運動率や質が低下し、遺伝子異常も起こりやすくなると言われています。

## 知っていますか？



### 出産年齢が高くなるとどんなことが起こる？

年々、出産の平均年齢は上昇しています。  
この出産年齢の上昇に伴って、妊娠・出産の際には様々なリスクが生じてきます。

#### □ 割合があがるもの

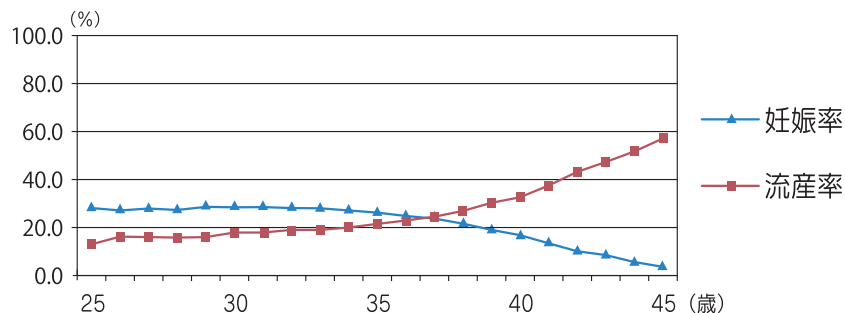
- \* 流産率
- \* 帝王切開率
- \* 妊産婦死亡率
- \* 児の染色体異常の発生率
- \* 低出生体重児の出生率 (2,500g未満児)

#### □ 割合がさがるもの

- \* 妊娠率



<参考> 不妊治療を受けている人の妊娠率と流産率

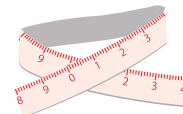


(日本産科婦人科学会2022データをもとに石川県で作成)

### 小さく生まれた赤ちゃんはメタボになりやすい？

過度なダイエットによるやせや妊娠中の栄養不足は、母体が胎児の発育に必要な栄養状態を確保できず、「低出生体重児」を出産する可能性が高くなります。「低出生体重児」として生まれると、大人になってメタボリックシンドロームを発症するリスクが高まると言われています。

将来の妊娠・出産を考える場合、妊娠前から適正な体重を保ち、適度な食事量と栄養のバランスを守っていくことが大切になってきます。



### 風疹の予防接種は受けていますか？

妊娠中の女性が風疹にかかると、胎児が難聴や心疾患などの障害となる「先天性風疹症候群」を引き起こす可能性があります。この病気は、妊娠初期であるほど、かかる割合が高くなることが知られています。

風疹を防ぐには予防接種を受けることが効果的ですが、妊娠中に予防接種は受けられません。

この風疹にかかりやすいかどうかは抗体があるかどうかの影響しますが、20~40代の男性は抗体を持っている割合が少なく、風疹にかかる人が多くなっています。

風疹は、周りの人へ感染がひろがっていきますので、男性も女性も注意が必要です。



### 3 妊娠・出産を望まないときは？

妊娠・出産は、男女ともに、人生においてとても大きな出来事であり、生活に大きな変化が伴います。

子どもを育てる準備ができていない時、整っていない時には、パートナーとともに考え、互いに理解したうえで、妊娠をしないように気をつけましょう。

#### ① 避妊方法

主な避妊方法には、以下のようなものがあります。

##### ● コンドーム

- \* 男性の性器に装着し、精子が子宮内に侵入するのを防ぎます。
- \* 薬局等で購入できます。

##### ● ピル（経口避妊薬）

- \* 避妊効果が高い方法の一つ。
- \* 女性ホルモンの入った錠剤を飲み、排卵や着床を防ぐなどします。
- \* 婦人科を受診して、処方してもらう必要があります。



避妊はきちんと事前に準備をしておくことが大切です。

ですが、もし妊娠したかもしれないと思った時には……

#### 緊急避妊法

婦人科を受診し、性交後72時間以内にホルモン剤を服用することで、排卵や着床を防ぎます。

ただし、保険適用外で費用がかかりますし、避妊効果は高いですが、100%ではありません。

#### ② 人工妊娠中絶

手術や薬品などを用いて、人工的に妊娠継続を中断させる方法です。これは、母体保護法に基づき、指定された医師のみが行うことができます。

しかし、体から胎児を取り出す手術になるため、心身ともに負担はかなり大きくなります。また、将来、妊娠しづらい状況になる可能性もあります。

##### ● 手術を受ける時期

###### 妊娠9週以降は

- \* 日が経つ毎に、胎児は成長していき、手術に伴うリスクは高まります。

###### さらに妊娠12週以降は

- \* 役所への死産届出、埋葬許可等の手続きが必要です。
- \* 手術には数日の入院が必要で、分娩と同じくらいの費用がかかります。



法律上の中絶可能な時期は妊娠22週未満までですが、手術については、できるだけ早い時期に母体保護法指定医（産婦人科医）に相談しましょう。

#### 避妊に気をつけているから大丈夫??

石川県では、10代の人工妊娠中絶件数が年間70~80件前後となっています。

避妊=大丈夫ではありません。避妊していても妊娠する可能性はあります。

<参考> 避妊法を1年間適切に使用した場合の妊娠率

■コンドーム：2% ■ピル：0.3%



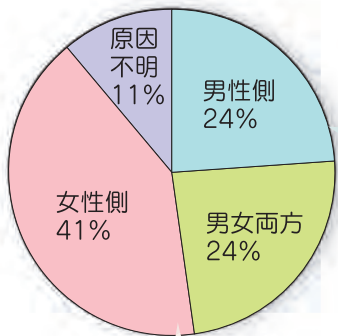
## 4 不妊って？

不妊症とは、「避妊をしていないのに1年以上妊娠に至らない状態」のことを言います。

日本においては、5.5組に1組が不妊に悩んでいるとも言われています。その不妊の原因は、男性にも女性にもあります。

不妊かもしれないと思ったら、まずは産婦人科医に相談しましょう。

### ● 不妊の原因



(WHO,2017)

#### 精巣因子：精子がうまくつけれない

→先天性の問題、静脈瘤(こぶ)

#### 精路因子：精子の通り道に問題がある

→クラミジア感染症などの性感染症

#### 性機能因子：性行動がうまくいかない

→精神的ストレス、糖尿病・高血圧

#### 排卵因子：排卵がうまくいかない

→精神的なストレスやムリなダイエット

#### 卵管因子：卵子がうまくとりこめない

##### 卵管がつまっている

→クラミジア感染症などの性感染症

#### 子宮因子：受精卵の着床がうまくいかない

→子宮筋腫、ポリープ、子宮奇形

#### 頸管因子：精子の運動を妨げてしまう

→自己抗体による反応

## 性感染症って??



性行為によって感染する病気のことを性感染症と言います。

性感染症は自然に治ることはありません。感染が続くことで、男女ともに、不妊の原因になるだけでなく、女性の場合は、妊娠・出産時に赤ちゃんに感染してしまう危険性もあります。

性感染症を防ぐためには、コンドームを正しく使用すること、パートナーを特定することなどが大切です。

また、気になる場合は、検査や治療をパートナーとともに受けましょう。

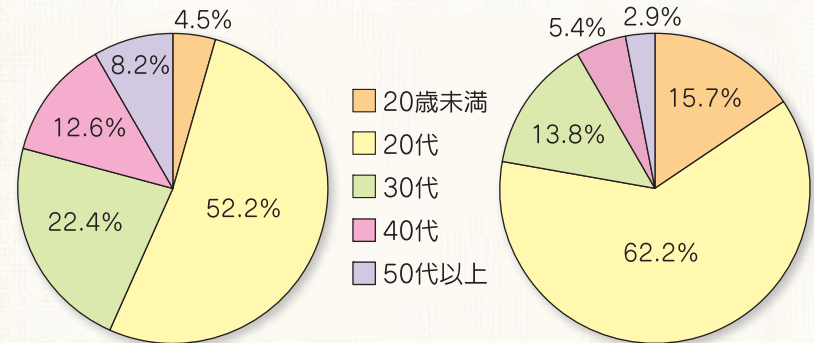


### 10～20代に多いクラミジア感染症

性感染症の中で、最も感染者が多いのがクラミジア感染症です。

クラミジア感染症は、自覚症状が出にくいいため、感染に気付かないことも多くなっています。

石川県での感染者は、男性では約半数、女性では約4分の3が20代以下となっています。



(石川県性感染症発生状況調査,2024)

## 5 からだもこころも健やかでいるために

将来の妊娠や出産、子育てだけでなく、男女ともに、生涯を通じて、からだもこころも健やかな生活を送るためには、若いうちからの健康づくりが大切です。

ライフスタイルを整えることは、からだどころの健康につながります。日ごろから、健康づくりには気をつけましょう。

### 1日3食、バランスよく食べよう!

#### →こんな食生活はNG

- × お腹いっぱい食べないと満足しない
- × 濃い味付けのものをよく食べる
- × 脂っこい物や甘い物をよく食べる
- × 好きなものだけ食べる
- × 野菜をあまり食べない

野菜は1日350g以上食べましょう



### 適度な運動を続けよう!

→全身の血行を促し、生活習慣病の予防だけでなく、ストレスの解消や、女性に多い「冷え」の改善につながります。

### 生活リズムを整えよう!

→睡眠は、健康のバロメーターです。早寝早起きをするとともに、質の良い睡眠をとりましょう。

#### →こんな食生活はNG

- × なかなか寝付けない
- × 途中で目が覚める
- × いくら寝てもすっきりしない

### 健康診断を受けよう!



### たばことお酒は注意!

- 女性の場合 たばこは女性ホルモンの分泌が抑えられ、月経不順や不妊の原因になったり、妊娠中はお腹の赤ちゃんに悪影響を及ぼします。また、妊娠中のお酒は、赤ちゃんの発達に影響します。
- 男性の場合 たばこを吸うと、副流煙が周りの人の健康に悪影響を及ぼします。もちろん、お腹の赤ちゃんにも。自分には関係ないと思わず、周りのことも考えてあげることが大切です。

### ストレスをためない生活!

- ストレスは無くすることができないものです。ストレスとうまく付き合っていくためにも、まずは自分のストレスサインを知り、自分に合ったコントロール方法を見つけましょう。



### ベストな体重は??

体重が適正かどうかをみる際には、BMI (Body Mass Index, 肥満指数) で評価します。

一般的には、18.5以上25未満が標準体重となります。

判定	BMI 値
やせ	18.5 未満
普通	18.5 ~ 25 未満
肥満	25 以上

$$\text{標準体重} = \text{身長 (m)}^2 \times 22 \quad \text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

### あなたのBMIはいくつ?

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 ( )kg}}{\text{身長 ( . )m} \times \text{身長 ( . )m}}$$

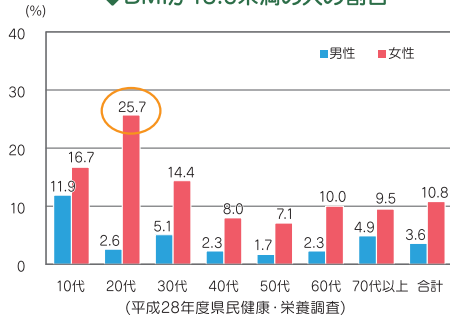


# 石川県民の健康状態は？



## ❗ 20代女性の4人に1人が「やせ」!

◆BMIが18.5未満の人の割合



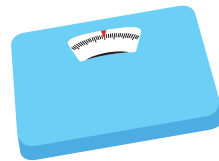
石川県では、20代の女性のやせが目立ちます。

多くの女性が持つダイエット指向。実はその多くが、偏った食生活を送ったり、極端なダイエットを繰り返したりしています。

ダイエットのしすぎは、女性ホルモンバランスの異常を引き起こし、月経異常などの不妊の原因とも言われています。

また、「やせ」の女性から産まれた子どもは、体重が小さい傾向があるとも言われています。

## ❗ 男性は働き盛りに「肥満」が増える!

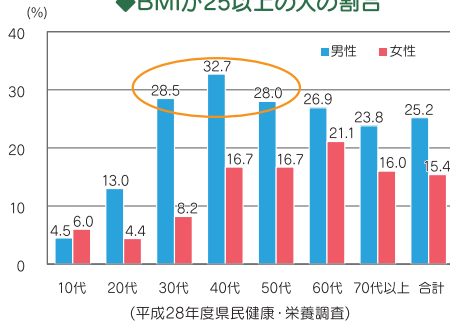


石川県では、30代から肥満の人の割合が急激に増えます。

若いころからの生活習慣の積み重ねが肥満につながります。肥満の状態が長く続くことによって、がんや糖尿病などの生活習慣病になりやすくなります。

また、糖尿病は不妊の原因にもなります。

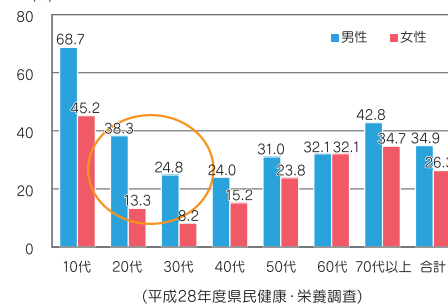
◆BMIが25以上の人の割合



## ❗ 運動習慣がある人は少ない!

◆運動習慣がある人の割合

(週2回以上、1回30分以上、1年以上継続)



石川県では、10代では半数以上の人に運動習慣がありますが、20代以降は激減しています。

運動習慣は継続することで健康づくりにつながります。

今の運動習慣を働き出してからも継続していくことが大切です。



## ❗ 2人に1人はストレスを感じている!

石川県では、10代から50代まで、約半数の人がストレスを感じています。

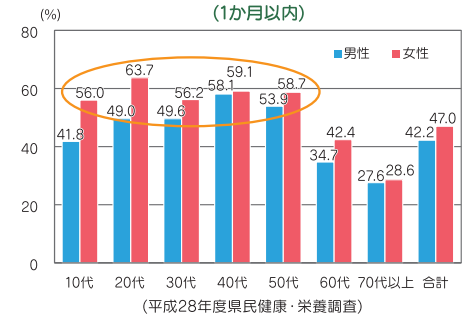
ストレス状態が長く続くことで、ホルモンバランスに影響を及ぼしたり、様々な病気を引き起こすことにつながります。

からだところろはつながっています。

からだ健康であるためには、こころも健康でなくてはなりませんね。

◆ストレスを感じた人の割合

(1か月以内)



## 6 もし心配になったときは？

困ったとき、悩んだとき、心配になったときなど、ひとりで考え込まずに、ご相談ください。

### 妊娠に関する相談

#### いしかわ妊娠相談ダイヤル

望まない妊娠で困っている

未婚のままで出産を考えているが不安……

妊娠したけど、産み育てることが困難で悩んでいる

その他、妊娠に関する悩みについて助産師がご相談に応じます。費用は無料、秘密は厳守します。詳しくは、石川県ホームページをご確認ください。

石川県ホームページ  
「いしかわ妊娠相談事業のご案内」▶



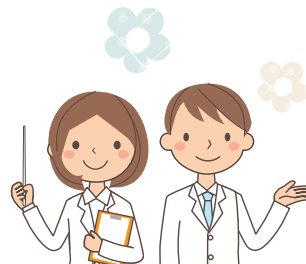
#### 電話、メールによる相談

時間 / 曜日	月	火	水	木	金	土
9:30 ~ 12:30	○	○	○	○	○	○
18:00 ~ 21:00		○				

#### LINEによる相談（※チャット使用）

LINE ID: @247cjbjr

LINEのお友達登録はこちら▶



### 不妊に関する相談

#### 石川県不妊相談センター

不妊に関する不安

不育症の悩み

不妊の検査・治療  
医療機関情報

その他、不妊に関する悩みについて助産師がご相談に応じます。費用は無料、秘密は厳守します。詳しくは、石川県ホームページをご確認ください。

石川県ホームページ  
「石川県不妊相談センターのご案内」▶



時間 / 曜日	月	火	水	木	金	土
9:30 ~ 12:30	○	○	○	○	○	○
18:00 ~ 21:00		○				

### その他

#### 県保健福祉センター（保健所）

県保健福祉センターでは、健康に関する相談、エイズや性感染症の検査などを行っています。詳しくは、最寄りの県保健福祉センターにご相談ください。

#### 県内の産婦人科医療機関

月経不順や性感染症の検査や治療、妊娠・出産に関する診療を行っています。また、妊娠についての悩みや心配なことがありましたら、お近くの産婦人科医療機関にご相談ください。