


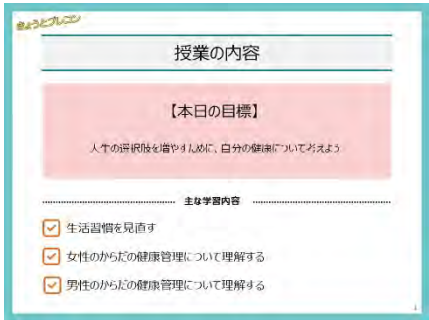
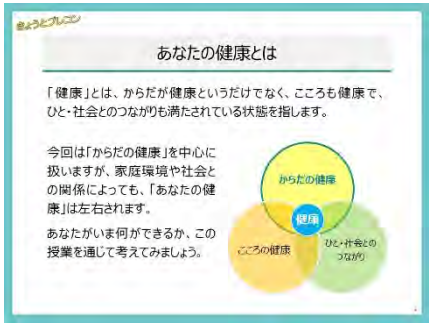
## 3-2 「あなたの健康とプレコンセプションケア」

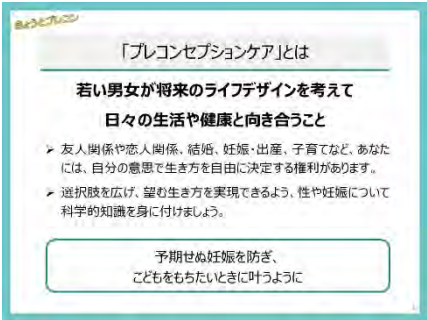
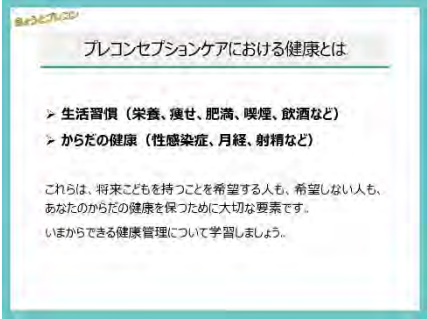
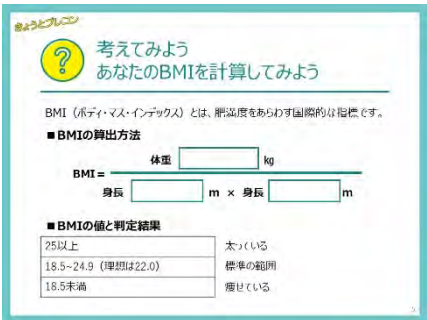
### 教員用プログラム

#### 1. 各スライドの指導上の留意点

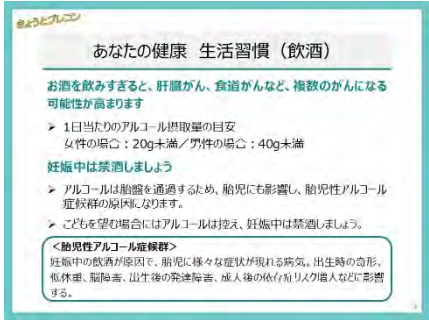
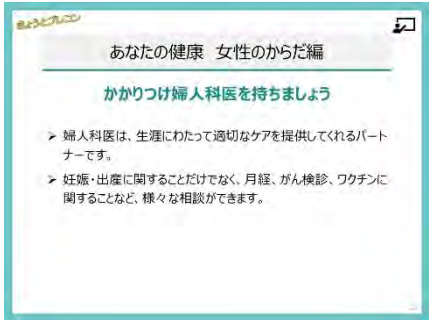
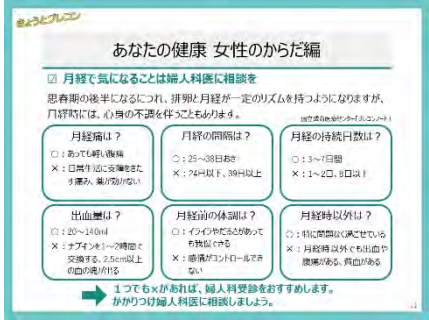
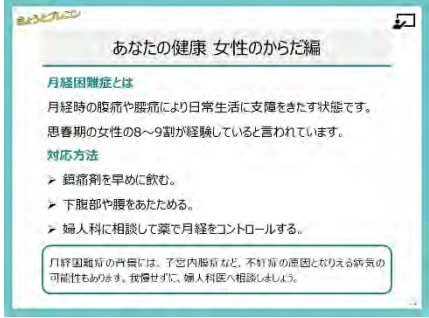
##### 学習目標

人生の選択肢を増やすために、自分の健康について考えよう

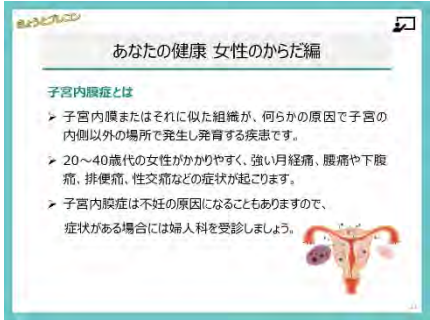
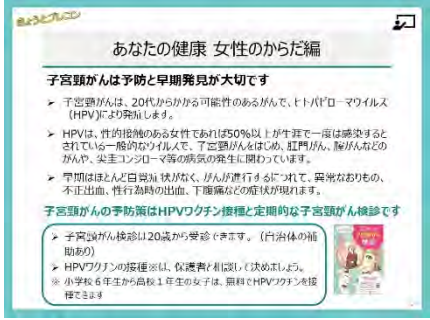
| 段階 | 授業の展開  | 指導上の留意点  |
|----|--|--|
| 導入 | <p>1.授業のねらいや全体像を知る</p> <p>・表紙</p>  <p>・スライド1</p>  <p>・スライド2</p>  | <p>○健康には、からだだけでなく複数の要素が影響しあっていることを認識させます。</p> <p>ここでは、「からだ」「こころ」「周囲(人や社会)とのつながり」を総合して「あなたの健康」としてとらえて伝えます。</p> <p>○その中でも本時の学習では、「からだ」の健康に焦点化し、特に、プレコンセプションケアにおいて関連性の高い「生活習慣」「男女のからだ」に重点を置いて学習します。</p> |

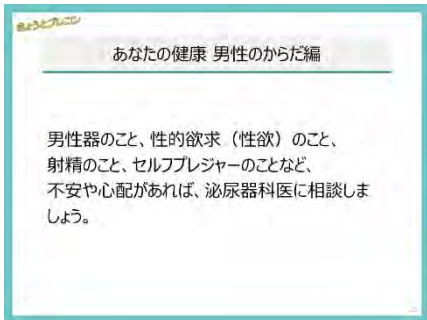
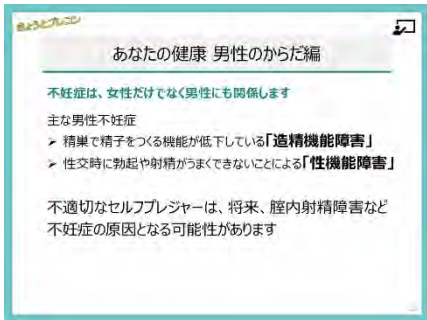
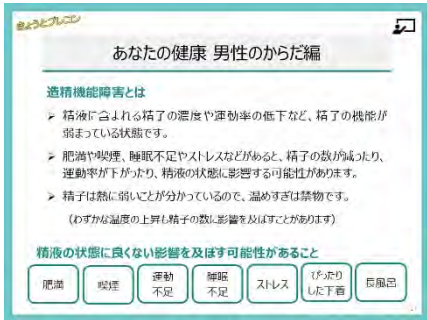
|           |   |   |
|-----------|---|---|
| <p>展開</p> | <p>2. プレコンセプションケアとは<br/>・スライド3</p>  <p>・スライド4</p>  | <p>○ここでは、「プレコンセプション」とは何かを確認します。</p> <p>「プレ」は「～の前の」という意味で、「コンセプション」は「妊娠」です。「プレコンセプション」は直訳すると「妊娠前」となります。</p> <p>つまり、「プレコンセプションケア」とは、「若者に対する妊娠前からのケア」を意味します。これは将来の妊娠・出産を選択している人だけを対象としたケアではありません。すべての若者のライフデザインにとって必要な知識だと言えます。</p> <p>○きょうとプレコンでは、「パートナーや、子どもを持つか持たないかは自己決定できること」を前提に、一人ひとりの生徒がより豊かな人生を送るために、自身が望むライフデザインを描き、実現するために学習することを伝えます。</p> <p>※プレコンセプションケアの詳細は、プログラム 1-1「プレコンセプションケアとは」を参照してください。</p> <p>●「プレコンセプションケア」については、授業用動画の「CHAPTER9 プレコンセプションケアについて知る」(所要時間:約 6 分)も活用しながら、理解を深めましょう。</p> |
|           | <p>3. プレコンセプションケアと健康について考える【生活習慣編】<br/>・スライド5</p>    | <p>○まず、からだの健康を考えるうえでも重要な、「生活習慣」について学習します。</p> <p>やせと肥満</p> <p>○現在の自身のからだの状態を知るために、BMI<sup>(※)</sup>の値を計算します。</p> <p>※BMI (Body Mass Index) は、[体重(kg)] ÷ [身長(m)<sup>2</sup>] によって算出される、肥満度の国際的な指標です。</p>   |

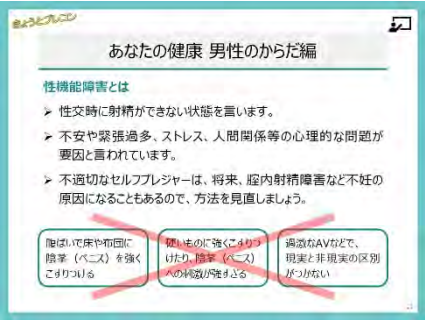
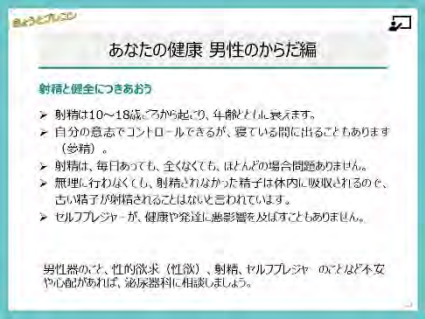
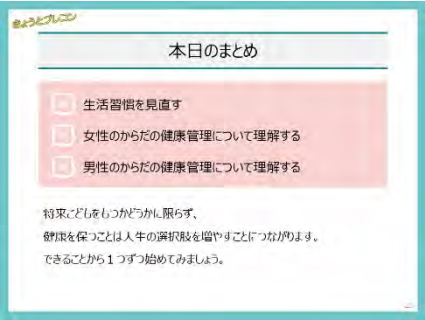
|  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
| <p>・スライド6</p> <div><p>あなたの健康 生活習慣（痩せと肥満）</p><p>① 痩せに注意（BMI：18.5未満）</p><p>栄養不足により、貧血・肌荒れ・骨密度や筋力の低下などを引き起こします。</p><p>月経不順や不妊、低出生体重児の原因になるなど、将来の妊娠・出産にも影響することがあります。</p><p>② 肥満に注意（BMI：25.0以上）</p><p>栄養過多は、糖尿病や高血圧など様々な病気の原因や妊娠経過に影響します。</p><p>血糖が高い場合は、胎児の先天異常のリスクが、高血圧の場合は妊娠合併症のリスクがあります。また、男性の肥満が不妊のリスクを高めるという報告もあります。</p></div>  | <p>【参考】厚生労働省 BMI チェックツール</p> <p><a href="https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic/bmi_check.html">https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic/bmi_check.html</a></p> <p>【考えてみよう】あなたの BMI を計算してみよう</p> <div><p>BMI = <math>\frac{\text{体重} \text{ [kg]}}{\text{身長} \text{ [m]} \times \text{身長} \text{ [m]}}</math></p></div> <p>○現在の状態が良くないからダメととらえるのではなく、現状を知り改善点を確認し実践していくことに目を向けさせます。</p> <p>○痩せ／肥満の状態だと排卵障害のリスクなど妊娠のしやすさにも影響があることを確認します。</p> |   |   |  |
| <p>・スライド7</p> <div><p>あなたの健康 生活習慣（食生活）</p><p>3食バランスよく食べて、生活リズムを整えよう！</p><ul style="list-style-type: none"><li>➤ 欠食すると脳を働かせるエネルギーが不足し、体のだるさ、集中力不足などの症状が現れます。</li><li>➤ 朝食を食べると、眠っていた脳や体が目覚めます。</li></ul><p>① バランスのよい食事をしっかりと摂ろう</p><p>② 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと</p><p>③ 不足しがちなビタミン・ミネラルを「副菜」でしっかりと</p><p>④ 「上菜」を組み合わせてたんぱく質を1分に</p><p>⑤ 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に</p><p>参考：妊婦前がけはくはく（産婦人科の食生活指針）（厚生労働省）より抜粋</p></div>  | <p>食生活</p> <p>○食生活を整えることは、生活リズムを整えることにつながります。基本的な生活習慣として、1日3食とることの大切さを伝えましょう。</p> <p>○スライド7に載っている項目を参考にしながら、日ごろの食生活を振り返り、バランスの良い食事のために今から実践できることを考えさせましょう。</p> <p>【参考】厚生労働省「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」</p> <p><a href="https://www.nibiohn.go.jp/eiken/ninsanpu/">https://www.nibiohn.go.jp/eiken/ninsanpu/</a></p> <p>○妊娠を望む場合に限らず、たばこや飲酒は健康に大きな影響を与えます。どのような影響があるのかスライド9、10で認識をしましょう。受動喫煙や、妊娠が判明していない時の飲酒などは胎児に大きな影響を与えます。</p>  |   |   |  |
| <p>・スライド 8</p> <div><p>あなたの健康 生活習慣（たばこ）</p><p>たばこの煙は、健康や妊娠・出産に大きな影響を与えます</p><ul style="list-style-type: none"><li>➤ がんや心臓・肺の疾患など様々な病気になる危険性があります。</li><li>➤ 特に妊娠中は、流産、早産、新生児の低体重の可能性ががあります。</li></ul><p>受動喫煙にも気を付けましょう</p><ul style="list-style-type: none"><li>➤ 受動喫煙とは、他人の吸っているたばこの煙を吸うことです。</li><li>➤ 副流煙（たばこの先から立ち上がる煙）には、より多くの発がん性物質が含まれています。</li></ul><table><tr><td><p>女性のリスク</p><p>不妊、流産・早産、周産期死亡、胎児が小さくなる、産後うつ、産後鬱病、など</p></td><td><p>男性のリスク</p><p>不妊、ED（勃起不全）など</p></td><td><p>胎児・新生児のリスク</p><p>乳幼児突然死症候群、低出生体重児、注意欠陥・多動性障害（ADHD） など</p></td></tr></table></div> | <p>女性のリスク</p> <p>不妊、流産・早産、周産期死亡、胎児が小さくなる、産後うつ、産後鬱病、など</p>   | <p>男性のリスク</p> <p>不妊、ED（勃起不全）など</p>                            | <p>胎児・新生児のリスク</p> <p>乳幼児突然死症候群、低出生体重児、注意欠陥・多動性障害（ADHD） など</p> |  |
| <p>女性のリスク</p> <p>不妊、流産・早産、周産期死亡、胎児が小さくなる、産後うつ、産後鬱病、など</p>  | <p>男性のリスク</p> <p>不妊、ED（勃起不全）など</p>  | <p>胎児・新生児のリスク</p> <p>乳幼児突然死症候群、低出生体重児、注意欠陥・多動性障害（ADHD） など</p> |   |  |

|  |   |   |  |                                     |  |   |   |   |
|--|---|---|--|-------------------------------------|--|---|---|---|
|  | <p>・スライド 9</p>  <p>あなたの健康 生活習慣（飲酒）</p> <p>お酒を飲みすぎると、肝臓がん、食道がんなど、複数のがんになる可能性が高まります</p> <p>➢ 1日当たりのアルコール摂取量の目安<br/>女性の場合：20g未満／男性の場合：40g未満</p> <p>妊娠中は禁酒しましょう</p> <p>➢ アルコールは胎盤を通過するため、胎児にも影響し、胎児性アルコール症候群の原因になります。</p> <p>➢ こどもを望む場合にはアルコールは控え、妊娠中は禁酒しましょう。</p> <p>&lt;胎児性アルコール症候群&gt;<br/>妊娠中の飲酒が原因で、胎児に様々な症状が現れる病気。出生時の奇形、低体重、脳障害、出生後の発達障害、成人後の依存症リスク増大などに影響する。</p>   | <p>日ごろの生活習慣はもちろんですが、妊娠している可能性がある時は、特に健康に気を付けるように伝えましょう。</p> |  |                                     |  |   |   |   |
|  | <p>4. プレコンセプションケアと健康について考える【男女のからだ編】</p> <p>・スライド 10</p>  <p>あなたの健康 女性のからだ編</p> <p>かかりつけ婦人科医を持ちましょう</p> <p>➢ 婦人科医は、生涯にわたって適切なケアを提供してくれるパートナーです。</p> <p>➢ 妊娠・出産に関することだけでなく、月経、がん検診、ワクチンに関することなど、様々な相談ができます。</p> <p>・スライド 11</p>  <p>あなたの健康 女性のからだ編</p> <p>☑ 月経で気になることは婦人科医に相談を<br/>思春期の後半になると、排卵と月経が一定のリズムを持つようになりますが、月経期には、心身の不調を伴うこともあります。</p> <table border="1"> <tr> <td>月経痛は？<br/>○：あっても軽い腹痛<br/>×：日常生活に支障をきたす痛み、痛みがひどい</td> <td>月経の間隔は？<br/>○：25～38日程度<br/>×：24日以下、39日以上</td> <td>月経の持続日数は？<br/>○：3～7日間<br/>×：1～2日、8日以上</td> </tr> <tr> <td>出血量は？<br/>○：20～30ml<br/>×：サブオキシジェン2時間以上交換する、2.5cm以上の血の塊が出る</td> <td>月経前の体調は？<br/>○：イライラやだるさが出ておき、気分が落ちる<br/>×：頭痛がコントロールできない</td> <td>月経時以外に？<br/>○：特に異常は感じない<br/>×：月経時以外でも出血や腹痛がある</td> </tr> </table> <p>➡ 一つでも×があれば、婦人科受診をおすすめします。かかりつけ婦人科医に相談しましょう。</p> <p>・スライド 12</p>  <p>あなたの健康 女性のからだ編</p> <p>月経困難症とは<br/>月経時の腹痛や腰痛により日常生活に支障をきたす状態です。思春期の女性の8～9割が経験していると言われています。</p> <p>対応方法</p> <p>➢ 鎮痛剤を早めに飲む。</p> <p>➢ 下腹部や腰をあたためる。</p> <p>➢ 婦人科に相談して薬で月経をコントロールする。</p> <p>月経困難症の原因には、子宮内腺症など、不妊の原因となる病気の可能性もあります。我慢せずに、婦人科医へ相談しましょう。</p> | 月経痛は？<br>○：あっても軽い腹痛<br>×：日常生活に支障をきたす痛み、痛みがひどい               | 月経の間隔は？<br>○：25～38日程度<br>×：24日以下、39日以上 | 月経の持続日数は？<br>○：3～7日間<br>×：1～2日、8日以上 | 出血量は？<br>○：20～30ml<br>×：サブオキシジェン2時間以上交換する、2.5cm以上の血の塊が出る | 月経前の体調は？<br>○：イライラやだるさが出ておき、気分が落ちる<br>×：頭痛がコントロールできない | 月経時以外に？<br>○：特に異常は感じない<br>×：月経時以外でも出血や腹痛がある | <p>○ここでは男女のからだを特徴別に解説します。<br/>男女のからだの特徴や特有の留意点について学ぶことで、プレコンセプションケアについて考える力を育みます。</p> <p>女性のからだ</p> <p>○相談先を持つ</p> <p>婦人科は、妊娠出産に関することだけでなく、月経に関すること、がん検診に関すること、ワクチンに関することなど、様々な相談が可能です。かかりつけの婦人科医を持つことを積極的に勧めましょう。</p> <p>○婦人科に行くことにハードルを感じる生徒も少なくありません。ですが、疾患や症状の緩和のために早期発見と治療が重要です。</p> <p>婦人科にかかる目安として、スライド11の項目を参照してください。</p> <p>●授業用動画の「CHAPTER4 クリニックについて知る」（所要時間：約 2 分）も活用しながら、理解を深めましょう。</p> <p>○「月経困難症」は月経に伴う症状が、日常生活に支障をきたす場合を指します。実際に症状に悩んでいる生徒の中にはいる可能性があります。</p> |
| 月経痛は？<br>○：あっても軽い腹痛<br>×：日常生活に支障をきたす痛み、痛みがひどい            | 月経の間隔は？<br>○：25～38日程度<br>×：24日以下、39日以上  | 月経の持続日数は？<br>○：3～7日間<br>×：1～2日、8日以上                         |  |                                     |  |   |   |   |
| 出血量は？<br>○：20～30ml<br>×：サブオキシジェン2時間以上交換する、2.5cm以上の血の塊が出る | 月経前の体調は？<br>○：イライラやだるさが出ておき、気分が落ちる<br>×：頭痛がコントロールできない   | 月経時以外に？<br>○：特に異常は感じない<br>×：月経時以外でも出血や腹痛がある                 |  |                                     |  |   |   |   |

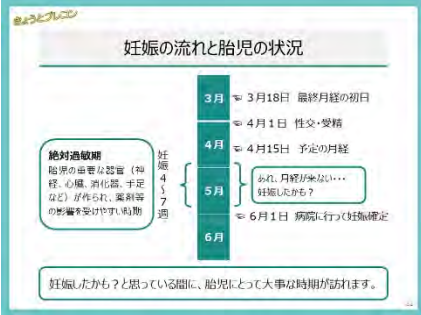
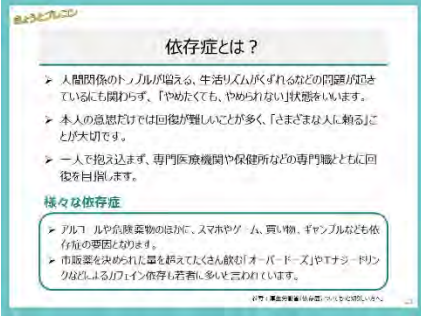
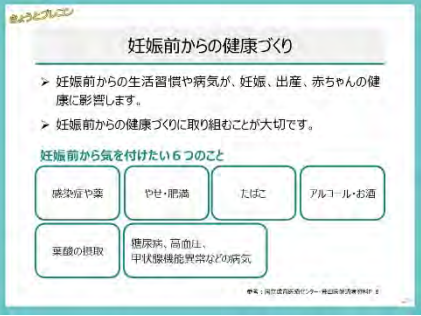
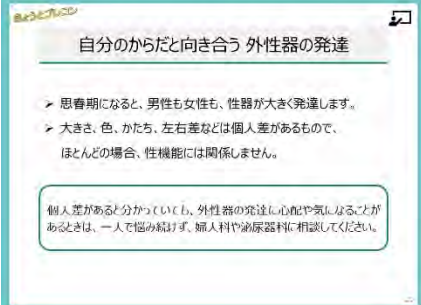


|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p>・スライド13</p>  <p>・スライド 14</p>  | <p>中でも月経痛がひどい場合は、背景に子宮内膜症など不妊症の原因となるような病気があることもあります。</p> <p>月経が辛い時は我慢せず、婦人科に相談したり、ピル等を服用して緩和させても良いことを伝えます。</p> <p>○子宮内膜症</p> <p>・20～40 代に多い疾患ですが、中には当事者もいるかもしれません。月経時の痛みが強いなど、心配な点がある場合は婦人科に相談することを勧めましょう。</p> <p>○子宮頸がん</p> <p>20 代からかかる可能性のあるがんで、ヒトパピローマウイルス(HPV)により発症します。</p> <p>HPV は、性的接触のある女性であれば 50%以上が生涯で一度は感染するとされている一般的なウイルスで、子宮頸がんをはじめ、肛門がん、膣がんなどのがんや、尖圭コンジローマ等の病気の発症に関わっています。</p> <p>子宮頸がんはがんの進行によっては、子宮を失う等、妊娠・出産に大きな影響を与えることもあり、早期発見が重要な疾患です。</p> <p>子宮がんの予防策の一つとして、HPV ワクチンを接種することがあげられます。</p> <p>○子宮頸がんについて、20 歳以上では定期的な検診を受けることが推奨されています。京都府では各自治体でがん検診の補助制度があり、安価で検診を受けることができます。</p> <p>また、HPV ワクチンの接種についても、京都府では高校 1 年生までが無料でワクチン接種が可能です。保護者や婦人科医と相談して接種を検討するように伝えましょう。</p> <p>○学習の状況に応じて、避妊や人工妊娠中絶、性感染症、妊娠出産等の相談先などについても扱います。</p> |
|--|---|---|


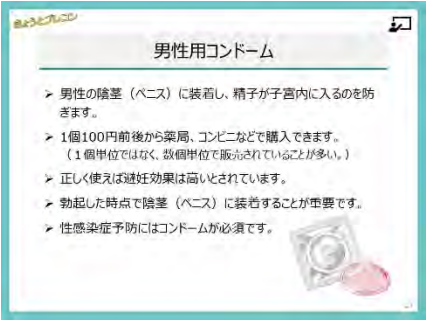

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | ※相談先は【資料編】のスライド 35 を参照してください。  |
|  | <p>・スライド 15</p>  <p>・スライド 16</p>  <p>・スライド 17</p>  | <p>男性のからだ</p> <p>○妊娠(不妊)は女性だけの問題だけでなく、男性も関係していることを伝え、男性のプレコンセプションケアとしてできることを紹介します。</p> <p>○相談先</p> <p>性感染症や性器に関する心配事があっても、なかなか相談しにくいと感じる生徒がいる可能性があります。</p> <p>困った時は泌尿器科医に相談して良いことを伝えましょう。</p> <p>●授業用動画の「CHAPTER4 クリニックについて知る」(所要時間:約 2 分)も活用しながら、理解を深めましょう。</p> <p>○また、射精やセルフプレジャーについては、Web 上や SNS 等には根拠のない情報があふれています。</p> <p>正しい情報を得て、自分の性と上手に付き合うことが大切です。正しい情報を得るためにも泌尿器科の受診等を勧めましょう。</p> <p>○造精機能障害</p> <p>精子の機能が弱まることで妊娠のしやすさにも影響することを伝えます。精液の状態に良くない影響を及ぼす可能性がある項目を具体的に提示し、日々の生活の中で意識できるように伝えます。</p> <p>○性機能障害</p> |

|            |   |   |
|------------|---|---|
|            | <p>・スライド 18</p>  <p>・スライド19</p>  | <p>性交時に射精ができない状態も、妊娠に影響があります。原因や具体的な予防策や提示することで、日々の生活の中で意識できることを伝えます。</p> <p>○学習の状況に応じて、避妊や人工妊娠中絶、性感染症、妊娠出産等の相談先などについても扱います。</p> <p>※相談先は【資料編】のスライド 35 を参照してください。</p>         |
| <p>まとめ</p> | <p>6. 本時の振り返り</p> <p>・スライド 20</p>    | <p>○プレコンセプションケアにおいて関連性の高い「生活習慣」と「男女のからだ」に重点を置いて学習しました。大前提として、こどもを持つことや産むか産まないかは個人の選択の自由があります。</p> <p>○また、プレコンセプションケアに限らずからだの健康は大切であること、困ったことがあった時は医師に相談し、早期解決することも伝えましょう。</p> |

【資料編】

| 授業の展開   | 指導上の留意点  |
|---|--|
| <p>・スライド22</p>     | <p>○妊娠中はより一層健康に気を付けていかなければいけません。特に妊娠4～7週は「絶対過敏期」といって、胎児の重要な器官が作られる時期でもあります。この時期は、母体からの薬剤やアルコール、喫煙などの影響を特に受けやすい時期となっています。妊娠した可能性がある場合は、より一層、健康に気を付けるよう心がけることを確認しましょう。</p> |
| <p>・スライド 23</p>   | <p>○様々な依存症は、プレコンセプションケアに限らず健康に大きな影響を与えます。特に近年では入手しやすい市販薬を大量に服用するオーバードーズと呼ばれる依存症も若者の間で増えています。自身はもちろんのこと、周囲の友人や知人の中に依存症で困っている人がいたら、適切な機関・専門家につなぐことが重要です。</p>               |
| <p>・スライド 24</p>  | <p>○特に妊娠・出産・胎児の健康に影響するもの6つの生活習慣について学習します。これらは妊娠中だけでなく、妊娠を考えている段階でも重要なため、早期段階から生活習慣を見直すことを確認しましょう(=プレコンセプションケア)。</p>  |
| <p>・スライド 25</p>  | <p>○思春期は、二次性徴によって外性器が発達し大きくなる時期です。左右で形が違うことや、色や大きさ・形などは人によって個人差がありますが、性機能に影響はないことを説明しましょう。</p> <p>○信憑性のないメディア等の情報を得て、外性器の形について「大きい方が良い」などのイメージを持っており、他者と比較して</p>         |




|  |  |
|--|--|
|  | <p>劣等感を抱いたり、悩んでいることがあります。他者との比較ではなく、「からだの形は多様である」ことを前提に話を進めましょう。</p> <p>●「外性器の発達」については、授業用動画の「CHAPTER3 外性器の発達について知る」(所要時間:約2分)も活用しながら、理解を深めましょう。</p>   |
| <p>・スライド 26</p>  <p>・スライド 27</p>  <p>・スライド 28</p>  | <p>○精通を迎えた男性と、初経を迎えた女性が性交すれば、妊娠する可能性があること、妊娠することを望まない場合は、「避妊」をすることが重要と認識させます。</p> <p>また、膈外射精は適切な避妊方法でないこともきちんと伝えます（膈外射精によって避妊できると認識している生徒の中にはいる可能性があります）。</p> <p>※避妊についてはプログラム 2-2「妊娠と避妊のしくみ」で詳しく学習します。</p> <p>●「避妊」については、授業用動画の「CHAPTER6 避妊について知る」(所要時間:約4分)も活用しながら、理解を深めましょう。</p> <p>○男性用コンドームについては、勃起をした時点での装着が必要であることを押さえ、挿入前から装着することも伝えましょう。正しく使用することで避妊の失敗率を低くすることができます。</p> <p>また、コンドーム装着は性感染症の予防にもつながることを伝えましょう（主な感染経路である粘膜同士の接触を防ぐことができるため）。</p> <p>※性感染症対策としてのコンドームの有効性はプログラム 2-3「より安全な性行動」で学習します。</p> <p>○低用量経口避妊薬(ピル)は、黄体ホルモンや卵胞ホルモンが含まれており、正しく服用することで排卵を抑制します。医師からの処方が必要で、高い避妊効果を得られる避妊方法です。正しく服用することで高い避妊効果を得られます。</p> |

・スライド 29

**低用量経口避妊薬（ピル）**


- 女性が服用することで卵子が排卵されるのを防ぎます。
- 医師から処方してもらい必要があり、1シート（28日分）の費用は3,000円程度（自由診療の場合）です。
- 正しく服用すれば、他の避妊法に比べて高い避妊効果があります。（毎日決まった時間に飲むことがポイントです。）
- 月経が軽くなったり、月経日をコントロールすることができます。



・スライド 30

**緊急避妊薬（アフターピル）**

- 避妊に失敗した場合（コンドームが破れた・外れた、避妊具なしに陰内性交した等）などに女性が使用する、緊急的な方法です。
- 性交のあと72時間以内に使用すると、8割以上の確率で妊娠を防ぐことができます。
- 早く服用するほど効果が高いとされています。
- 排卵を遅らせて受精卵が作られにくくなります。
- あくまで緊急的な方法であり、繰り返し使用する方法ではありません。
- 医師から処方してもらう必要があり、費用は6,000円～20,000円程度です。



・スライド 31

**現在、日本で使われている主な避妊方法**

| 避妊法                 | メリット  | デメリット  |
|---------------------|---|--|
| 男性用<br>コンドーム        | ・エラクトールなどで事前・事後の両方<br>に女性用コンドーム<br>に比べて感染リスクが低い | ➢ 男性用コンドームは日本で最も使われているが、<br>効果は事後の男性器に装着し、精子が精子の体<br>に入らないようにする<br>➢ 避妊失敗の確率が高い  |
| 経口避妊薬<br>（ピル）       | ➢ 医師の指導を受けて、<br>定期的に服用する                        | ➢ 世界でも多く利用されている避妊方法の一つ<br>➢ 毎日服用することで排卵・排卵の調節が得意<br>➢ ほとんどでは避妊効果を妨げることがない<br>➢ 現在避妊薬として使われているコンドームや避妊具と<br>比べ、避妊効果が非常に高いとされている |
| IUD・IUS<br>（子宮内避妊具） | ➢ 一度で挿入すれば5年～10年<br>間効果が持続する                    | ➢ 子宮に挿入することで避妊効果の持続が得意<br>➢ 効果が高く、一度挿入すれば5年～10年間の効果が持続<br>➢ 避妊効果が高い人は妊娠しにくい傾向があることが知ら<br>れている<br>➢ FD-1、ミレーナがある                |

また、男性用コンドームと低用量ピルを併用することで効果が高まります。

○避妊に失敗した場合などに、性交後、妊娠率を下げる緊急的な方法として、「緊急避妊薬」があることを伝えます。

緊急避妊薬は性交後、「72 時間以内」にできるだけ早く女性が服用することで避妊効果を高められます。

ただし、購入には処方箋が必要です。なるべく早く産婦人科にかかる必要があります。

緊急避妊薬はあくまで緊急避難的方法であり、繰り返し使用する方法ではないことを確認しましょう。

○上記の他にも避妊方法があります。

【参考】上記避妊方法の他、現在日本で使われている避妊方法  
<IUD・IUS(子宮内避妊具)>

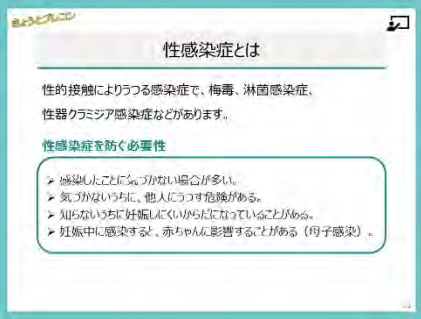
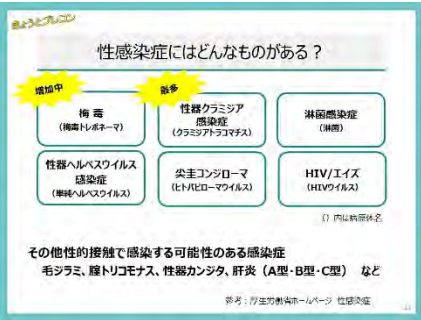
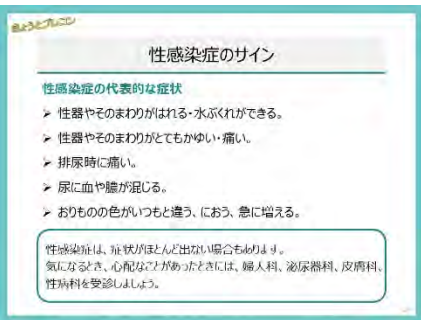
- ・子宮に挿入することで受精卵の着床を防ぐ方法
- ・自分で器具の挿入ができないため、医師に挿入・除去してもらう
- ・効果が高く、一度挿入すれば 5 年間効果が持続
- ・装着時に痛みが出ることがあるため、出産経験のある人にオススメされることが多い
- ・「FD-1」、「ミレーナ」といった種類がある

<パイプカット(精管結紮術)>

- ・精管を縛って、睾丸から精子が精液の中に送り出されるのを防ぐ避妊手術(費用は 5～20 万円ほど)
- ・避妊効果が高い
- ・射精や性行為への影響はないが、一度すれば、その後の妊娠機能の回復は難しい

(引用:ピルコン

<https://pilcon.org/help-line/contraception>)

|  |  |
|--|--|
|  | <p>&lt;卵管結紮術&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・卵管をしぼることで、卵子と精子の出会いをさまたげ受精できないようにする</li> <li>・手術の方法には、おなかの皮膚を切る手術とおなかの皮膚を切らずに腔側から行う手術の2通りがあり、いずれも入院が必要<br/>(引用:避妊情報サイト オルガノン<br/><a href="https://www.hinin-style.jp/contraception/sterilization.html">https://www.hinin-style.jp/contraception/sterilization.html</a>)</li> </ul>  |
| <p>・スライド 32</p>  <p>・スライド 33</p>  <p>・スライド 34</p>  | <p>○性感染症は粘膜同士の接触や、傷口からの侵入により感染します。性器同士のみでなく、口や肛門と性器の接触でも感染の可能性のあることを認識します。</p> <p>※性感染症についてはプログラム 2-3「より安全な性行動」で詳しく学習します。</p> <p>●「性感染症」については、授業用動画の「CHAPTER8 性感染症について知る」(所要時間:約 4 分)も活用しながら、理解を深めましょう。</p> <p>○性感染症について学習する機会がなく、「恥ずかしい」「遊んでいる人が感染する」といったネガティブなイメージを持っていたり、症状に気付きにくいことで、発見が遅れてしまうケースもあります。</p> <p>早期に発見し、適切に治療を行うことで、不妊や母子感染のリスクを減らすことができるので、性感染症の理解を深め、適切に対応することの大切さを伝えましょう。</p> <p>○スライド34には性感染症の代表的な症状を列挙しています。似たような症状や不安なことがある場合は、相談や検査に行くように勧めましょう。</p> <p>○自分の感染の有無を検査で確認することも大切です。</p> |

・スライド 35

京都府・京都市内の保健所では、無料かつ匿名で性感染症の検査を受けることが可能です。どの性感染症も早期発見と治療が大切なため、気になることがある時は、保健所での検査や医療機関の受診をするように勧めましょう。

○性感染症は、気付かないうちに感染していることがあるので、性交した相手に心配な症状がある場合には、自分に症状がなくても相談や検査に行くことが大切であると確認します。

早期発見と適切な治療を行うことで、その後の症状の悪化や、性感染症に感染した自覚がないままパートナー間で感染させ合ってしまうピンポン感染（パートナー同士で感染を繰り返し、お互いに感染症を卓球の「ピンポン」のように行き来してしまう状況）や、将来の不妊のリスクを防ぐことにもつながります。

○性感染症には、どのような症状があるのか、また予防法、治療法についても確認をしておきましょう。

※プログラム 2-2「より安全な性行動」の教員用プログラムに性感染症一覧の拡大版がありますので参照してください。

・スライド 36

・スライド 37

○妊娠が確定し、出産すると決めた場合の選択肢についても押さえましょう。

まず、「妊娠届出書」を住まいの自治体に提出します。それによって母子健康手帳やその他の助成を受けることができます。

また、妊婦健康診査を必ず受けることを確認しましょう。

○妊娠や出産は周囲のサポートが不可欠です。

スライド 38では、妊娠・出産に当たり、行政で受けられるサービスについて説明しています。

京都府では多様な妊娠・出産の支援、子育て支援をしています。詳細は、以下の参考リンクを参照してください。

【参考】きょうと子育てピアサポートセンター

<https://kyoto-kosodatepia.jp/>

・スライド 38



## 2. スライドに掲載される主な参考資料

＊スライド掲載順に記載。教員用プログラムの中に記載されている項目は(教プロ)と記載。

・スライド5(教プロ)

「BMI チェックツール」「e-ヘルスネット」(厚生労働省)

[https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic/bmi\\_check.html](https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic/bmi_check.html)

・スライド6

「プレコンノート」(国立成育医療研究センター、プレコンセプションケアセンター、2024年)

<https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/preconnote/#downloadnote>

・スライド7

「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」こども家庭庁 Web サイト(厚生労働省、令和 3 年 3 月)

<https://www.nibiohn.go.jp/eiken/ninsanpu/>

・スライド 23

「依存症についてもっと知りたい方へ」厚生労働省 Web サイト

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000149274.html>

・スライド 24

国立成育医療センター荒田尚子医師 講演資料「妊娠前の健康管理(プレコンセプションケア)」(令和 4 年度 厚生労働省母子保健指導者養成研修 研修4「性と健康の相談(プレコンセプションケア)」に関する研修」P.8)

[https://boshikenshu.cfa.go.jp/assets/files/history/r4/tr4\\_lecture\\_1.pdf](https://boshikenshu.cfa.go.jp/assets/files/history/r4/tr4_lecture_1.pdf)

・スライド 31(教プロ)

避妊>パイプカット(精管結紮術)「ピルコン」(ピルコン)

<https://pilcon.org/help-line/contraception>

・スライド 31(教プロ)

避妊手術>卵管結紮術「避妊情報サイト あなたが選ぶ避妊スタイル」(オルガノン)

<https://www.hinin-style.jp/contraception/sterilization.html>

・スライド 33

性感染症 厚生労働省 Web サイト

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou/seikansenshou/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou/seikansenshou/index.html)

## きょうとプレコン 高校生教育プログラム

### ・スライド36

『HIV や梅毒をはじめとする性感染症のすべてが簡単にわかる本』『HIV 感染妊娠と母子感染予防』(令和 2 年度  
厚生労働科学研究費補助金エイズ対策政策研究事業、2022 年)

<https://hivboshi.org/manual/>

### ・スライド 38

きょうと子育てピアサポートセンター

<https://kyoto-kosodatepia.jp/>