文部科学省スポーツ・青少年局学 校 健 康 教 育 課

## 学校における妊娠・出産に関する指導の現状ついて

- 1. 妊娠・出産に関する指導は、学習指導要領(別添1)に基づき、学校における性に関する指導の一環として、児童生徒が性に関して正しく理解し、適切に行動を取れるようにすることを目的に実施されており、体育科、保健体育科、家庭科、技術・家庭科、特別活動をはじめ、学校教育活動全体を通じて指導することとしている。
- 2. 指導に当たっては、学校における性に関する指導と同様、<u>発達段階を踏まえる</u>こと、<u>学年全体で共通理解を図る</u>こと、<u>保護者の理解を得る</u>ことなどに配慮するともに、事前に、<u>集団で一律に指導(集団指導)する内容と、個々の児童生徒の状況等に応じ個別に指導(個別指導)する内容を区別しておくなど計画性をもって実施</u>することが大切である。
- 3. 例えば、体育科、保健体育科の学習指導要領において、
  - ①小学校では、体は思春期になると次第に大人の体に近づき、<u>体つきが変わった</u>り、初経、精通などが起こったりすること
  - ②中学校では、思春期には、内分泌の働きによって<u>生殖にかかわる機能が成熟</u>すること、また、<u>成熟に伴う変化に対応した適切な行動</u>が必要となること
  - ③高等学校では、生涯にわたって健康を保持増進するには、<u>思春期や結婚生活等の生涯の各段階の健康課題に応じた自己の健康管理及び環境づくり</u>が関わっていること

について指導することとしている。

4. また、妊娠可能性や不妊については、高等学校学習指導要領解説において、従前より、受精、妊娠、出産とそれに伴う健康課題について理解できるようにするとともに、家族計画の意義や人工妊娠中絶の心身への影響などについても理解できるようにすることとしている。

加えて、平成21年の学習指導要領改訂時には、少子化や周産期の健康課題等 を踏まえ、結婚生活を健康に過ごすには、自他の健康への責任感、良好な人間関 係や家族や周りの人からの支援、及び母子への健康診査の利用などの保健・医療 サービスの活用が必要なことを理解できるようにすることが新たに示された。

教科書(別添2)では、<u>若年出産や高齢出産の危険性、不妊問題についても</u>記載されている。

- 5. さらに、文部科学省においては、学校において妊娠・出産に関する指導を含めた性に関する指導が適切に実施されるよう、以下の取組を行っている。
- ①教職員等を対象とした指導講習会の実施(別添3)
  - ②各地域における<u>指導者養成等を目的とした研修会を開催する際の財政支援</u>

## 高等学校学習指導要領(平成21年3月告示)

## 第1章 総則

## 第1款 教育課程編成の一般方針

3 学校における体育・健康に関する指導は、生徒の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うものとする。特に、学校における食育の推進並びに体力の向上に関する指導、安全に関する指導及び食育その他の心身の健康の保持増進に関する指導については、保健体育科の時間はもとより、技術・家庭科、特別活動などにおいてもそれぞれの特質に応じて適切に行うよう努めることとする。また、それらの指導を通して、家庭や地域社会との連携を図りながら、日常生活において適切な体育・健康に関する活動の実践を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮しなければならない。

## 第2章 各学科に共通する各教科 第6節 保健体育

## 第2 保健

- 2 内容
- (2) 生涯を通じる健康
  - ア 生涯の各段階における健康 生涯にわたって健康を保持増進するには、生涯の各段階の 健康課題に応じた自己の健康管理及び環境づくりがかかわっ ていること。
- 3 内容の取扱い
- (6) 内容の(2) のアについては、<u>思春期と健康、結婚生活と健康</u>及び加齢と健康を取り扱うものとする。また、<u>生殖に関する機能については、必要に応じ関連付けて扱う程度</u>とする。責任感を涵養することや異性を尊重する態度が必要であること、及び性に関する情報等への適切な対処についても扱うよう配慮するものとする。

## 第5章 特別活動

第2 各活動・学校行事の目標及び内容 [ホームルーム活動]

- 2 内容
- (2) 適応と成長及び健康安全

- エ 男女相互の理解と協力
- ク 心身の健康と健全な生活態度や規律ある習慣の確立

## 【高等学校学習指導要領解説 (保健体育編)】

## ○ 思春期と健康

思春期における心身の発達や健康課題について特に性的成熟に伴い、心理面、行動面が変化することについて理解できるようにする。 また、これらの変化に対応して、自分の行動への責任感や異性を尊重 する態度が必要であること、及び性に関する情報等への適切な対処が 必要であることを理解できるようにする。

なお、指導に当たっては、<u>発達の段階を踏まえること、学校全体で共通理解を図ること、保護者の理解を得ることなどに配慮する</u>ことが大切である。

## ○ 結婚生活と健康

健康な結婚生活について、心身の発達や健康状態など保健の立場から理解できるようにする。

その際、受精、妊娠、出産とそれに伴う健康課題について理解できるようにするとともに、家族計画の意義や人工妊娠中絶の心身への影響などについても理解できるようにする。また、結婚生活を健康に過ごすには、自他の健康への責任感、良好な人間関係や家族や周りの人からの支援、及び母子への健康診査の利用などの保健・医療サービスの活用が必要なことを理解できるようにする。

なお、<u>男女それぞれの生殖にかかわる機能については、必要に応じ</u> 関連付けて扱う程度とする。

## 【高等学校学習指導要領解説 (特別活動編)】

## ○ 男女相互の理解と協力

高校生の時期は、身体的にほぼ成熟し、男女それぞれの性的な特徴が明確になってくる。それにつれて、異性への関心も高まり、異性との交友を望むようになり、意識する異性の対象がかなり特定化される傾向も強まってくる。そして、男女が相互に相手を異性として強く意識するようになることが、かえって男女における身体的・精神面の違いの理解や、異性と人間関係を築くことに当たってのルールやマナーについての理解の妨げとなる場合もある。

このため、男女相互の理解を一層深めるとともに、人間として互いに協力し尊重し合う態度を養うことが大切である。その際、日常の諸問題などに対して互いに協力して問題を解決し、共に充実した学校生活を築くような主体的な意識や態度を育成するとともに、家庭や社会における男女相互の望ましい人間関係の在り方や男女共同参画社会などについて、幅広く考えていくことが望まれる。

具体的には、例えば、男女相互の理解と協力、人間の尊重と男女の

平等、異性交友の望ましい在り方、男女共同参画社会と自分の意識などの題材を設定し、アンケートやインタビューをもとに話し合ったり、新聞やテレビ等の資料をもとに話し合ったり討論したりして展開していくことが考えられる。

なお、「男女相互の理解と協力」については、性に関する指導との 関連を図ることが大切である。性に関する指導については、青少年の 性意識の変化、性モラルの低下などが指摘されていることを十分に考 慮し、特別活動全体を通して行う人間としての在り方生き方に関する 指導との関連を重視するとともに、特に、保健体育科の「保健」との 関連を図り、心身の発育・発達における個人差にも留意して、生徒の 実態に基づいた指導を行うことが大切である。

## ○ 心身の健康と健全な生活態度や規律ある習慣の確立

また、性に対する正しい理解を基盤に、身体的な成熟に伴う性的な発達に対応し、適切な行動がとれるように指導・援助を行うことも大切であり、性的情報の氾濫する現代社会において、自己の行動に責任をもって生きることの大切さや、人間尊重の精神に基づく男女相互の望ましい人間関係の在り方などと結び付けて指導していくことが重要である。

具体的には、心の健康や体力の向上に関すること、口腔の衛生、生活習慣病とその予防、望ましい食習慣の確立など食育に関すること、運動・休養の効用と余暇の活用、喫煙、飲酒、薬物乱用などの害や対処方法に関すること、性情報への対応や性の逸脱行動に関すること、ストレスへの対処と自る工人で性感染症などの予防に関すること、ストレスへの対処と自らで理や規律ある習慣などについて生徒の発達の段階やホームルームの実態を踏まえて題材を設定し、身近な視点からこれらの問題を考え意見を交換できるような話合いや討論、実践力の育成につながるロルプレイングなどの方法を活用して展開していくことや、専門家の講話やビデオ視聴を通しての話合いなどの活動の展開も考えられる。こうとでです視聴を通して、自らの健康状態についての理解と関心を深め、望ましい生活態度や規律ある習慣の確立を生徒自らが図っていくことが望まれる。

なお、心身の健康と健全な生活態度や規律ある習慣の確立にかかわる指導は、保健体育科の「保健」をはじめとした各教科・科目の学習との関連、ホームルーム活動の他の活動内容との関連について学校全体で共通理解を図ることが大切である。また、個々の生徒の状況に応じた個別指導が必要となる場合もあることを踏まえ、指導内容によっては集団指導と個別指導との内容を区別しておくなど計画性をもつとともに、保護者の理解を得ながら実施することも必要である。さらに、指導の効果を高めるため養護教諭などの協力を得ながら指導することも大切である。

## 出典:大修館書店「現代高等保健体育」

# 1

むせんとびき 性腺刺激ホルモンと卵巣から分泌される女性ホルモン(卵)

胞ホルモン・黄体ホルモン)に よって調節されており、月経に

よって確かめることができる。

# 思春期と健康

思春期は、子どもから大人への移行期に当たります。この時期には体と心の両面が大きく変化します。それらはどんな変化でしょうか。また、この時期にはどのような健康課題があるのでしょうか。

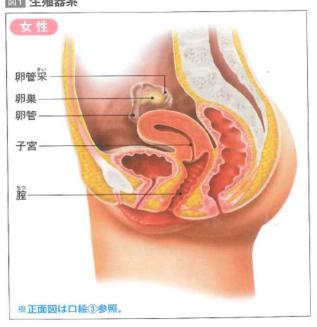
## ■ 思春期の体と健康

1 女性と思春期 高校生期は思春期の後半に当たり、男女ともに生殖器はほぼ大人に近づきます 図1。しかし女性は、初経を迎えて数年間は、排卵が起きない場合や起きても不規則な場合が少なくないなど、性機能の面ではまだ未熟さが残ります。卵巣など性周期のにかかわる内分泌系の諸器官や子宮の発達が十分ではないからです。これらの発達につれて、排卵と月経が周期性をもつようになり、性周期が安定してきます 図2。性周期は基礎体温の変化によって知ることができます。

このような時期に無理にダイエットをすると、卵巣や子宮の発達が妨げられ、月経不順や無排卵、無月経を起こすことがあります。

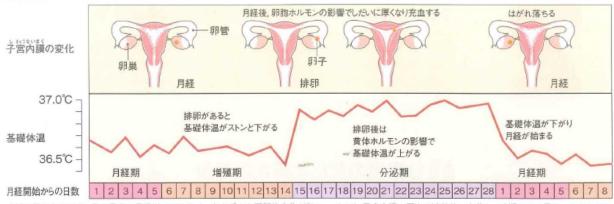
|2|男性と思春期 男性は、精巣が発達し、射精が起こるようになります。 射精とは、性的興奮などによって精液を外へ放出することで、性的快感がと もないます。自ら生殖器に刺激を加えて性的快感を得ようとすることをマス ターベーションといい、健康や発達に悪影響を及ぼすことはありません。

#### 100 生殖器系





#### 図2 女性の性周期 (月経周期が28日で、妊娠しなかった場合)



女性の体のなかでは、目に見える月経だけではなく、さまざまな周期的変化が起こっている。子宮内膜の厚さは連続的に変化し、時期により異なったホルモンが分泌され、また、体温も排卵や月経の前後で変化する。

## 2 思春期の心と健康

| 1 | 思春期の心 思春期は、心の面でも子どもから大人へと移行する時期です。思春期における体の変化などにともない、男や女という自分の性への意識や異性への関心が高まっています。

また思春期には、親やまわりの人々に依存した状態から抜け出して、自立 しようとする心が強くなります。大人になろうといろいろと試行錯誤するも のの、親からは子ども扱いされたり、経験や力が不足していて思い通りには いかなかったりして欲求不満や葛藤®におちいったり、いらだちやあせりか ら家族や周囲の人たちに反抗的になったりすることがあります®。

|2| 思春期の健康課題 このような社会に対する不満や反抗心、新しいことを経験してみたいという好奇心などから、たばこ・酒・薬物に手を出したり、バイクで暴走行為をしたり、また、心の不安定さから他人に暴力をふるったり、極端な場合には自らの命を絶ったりすることがあります。

思春期は、心が不安定であることをよく理解し、自らの行動をコントロールしていくことが大切です。その行動が生涯にわたる健康生活や人生に大きく影響することがあるからです。

- @ p.39側注@参照。
- ⑤ 気持ちをおさえるのには、 ストレス対処が有効である。 p.42「ストレスへの対処」の 項参照。
- 15~24歳の若者では自殺が死亡原因の第1位である。 p.48図1参照。

#### ■婦人体温計



## 基礎体温とは

朝,目覚めたときに、寝たままの状態で、舌の下ではかる 体温を基礎体温といいます。女性は、性機能が成熟すると高 温期と低温期を周期的に繰り返す型を示すので、基礎体温 を毎日測定しその変化から自分の性周期を知ることができ ます。体温の変化は微妙なものなので、基礎体温の測定には、細かい体温の変化をはかることができる婦人体温計(基礎体温計)を用いると便利です。ただし、成熟するまでは高温期と低温期がはっきりしない(無排卵性月経)ことも多く、性周期はそのときの心身の状態によっても変化します。

考えて みよう

自分が高校生になって経験した体や心の変化にはどのようなものがあったか、思い出してみよう。



# 性意識と性行動の選択

思春期は、性意識が大きく変化する時期です。また、さまざまな性情報への接触が増える時期でもあります。このような時期に、異性との人間関係や性情報に対して、どのようなことに配慮した行動が必要でしょうか。

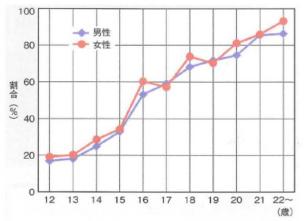
## ■ 性意識の変化と異性の尊重

- 1 性意識の変化と男女差 思春期は、性にかかわる意識も大きく変化する時期です。男女とも異性への関心が高まってきます □ 。同時に性的な関心も高まりますが、その強さやあらわれ方には、個人差はもちろん、男女の間にも明らかに差があります □ 。それは、異性との交際に何を期待し、お互いにどのようにコミュニケーションを深めたいのかについての意識の違いという形であらわれます。異性との人間関係がうまくいかなかったりする背景には、こうした性意識の違いへの無理解があることも少なくありません。
- |2| 異性の尊重 異性に対して「男性(女性)はこうあるべきだ」という 固定的な観念でとらえるのではなく、相手の生き方や将来の希望など、相手 の人格と立場を尊重してとらえることが大切です。その配慮が欠けると、性 差別的な不用意な発言や行動で相手を傷つけてしまうこと(セクシュアル・ ハラスメント<sup>®</sup>)が起こったり、ときには犯罪につながったりします<sup>®</sup>。

男女の人間関係は、何よりも人間として対等で平等な関係を前提として成り立つものです。したがって、異性の体や心を的確に理解するとともに異性を尊重する態度を身につけることは、思春期の私たちが直面する大きな課題の1つです。

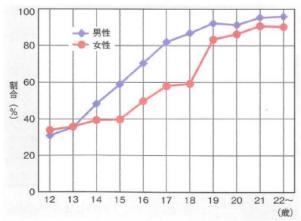
- ほかの人を不快にする性的な言動のこと。とくに職場や学校において、優位な立場にある人が、逆らえない立場の相手に対して、性的な言葉や行為で苦痛を与えることが問題となっている。p.111「セクシュアル・ハラスメント」の項参照。
- ❷ 相手の気持ちを考えずに交際を迫ったり、つきまとったりする行為をストーカー行為と呼び、法律で規制・処罰が適用される。また、デートの際の暴力行為も問題となっている。

#### 図1 「デート経験」の年齢変化 (日本性教育協会「青少年の性行動」2006年)



思春期には、男女とも異性への関心が高まってくる。

図2 「性的関心をもったことがある」の年齢変化 (日本性教育協会「青少年の性行動」2006年)



性的関心のあらわれ方には、男女間に大きな差がみられる。

## 2 性に関する情報と性行動

1 誤った性情報 高校生はさまざまな情報源から、性に関する情報を得ています 図 。しかし、友人や先輩から得られる性情報は、同じような関心をもつ立場から性についての悩みや不安に答えてはくれますが、科学的な正確さに欠ける場合も少なくありません。また、雑誌や、ビデオ、テレビ、インターネット などのなかには、人がもつ性的な関心や欲求 を利用して利益を上げるために、興味本位に性を取り上げて、判断を誤らせるようなものも含まれています。そのため、性情報をそのまま無批判に受け入れるのではなく、正しいかどうかを判断することが大切です。

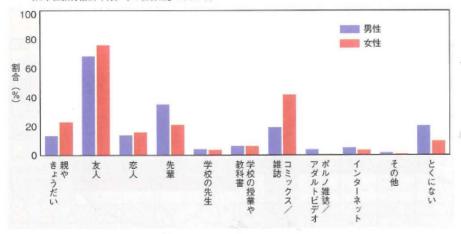
|2| 性にかかわる意志決定・行動選択 高校生の性に関する行動には、 「自分だけが遅れているのではないか」というようなまわりの人々の情報に まどわされたり、「拒んだら相手に嫌われるのではないか」という不安や迷 いによって、自らの意志に反して行動したりしてしまうこともあります。そ の結果、性感染症®に感染したり、望まない妊娠®によって人生設計が狂った りしてしまうことがあります。

性にかかわる意志決定・行動選択は、自分や相手の人生に大きな影響を与えます。。一時的な感情ではなく、自分の人生設計を明確にし、相手に自分の意志を伝えて対等に話しあうとともに、相手の立場や感情、考え方や生き方を尊重し、行動の結果とそれに対する責任を自覚した上で判断し、意志決定・行動選択のすることが求められます。

- ⑤ バソコンのほか, 近年では 携帯電話からの情報入手も多く なっている。
- ① p.39図3参照。

- p.36「性感染症・エイズ とその予防」の項参照。
- ⑤ p.72「家族計画と人工妊娠中絶」の項参照。
- 家族計画はその大きな1つである。p.72参照。
- p.10「健康と意志決定・ 行動選択」の項参照。

図3 男女交際のしかたについての知識の入手方法(複数回答) (日本性教育協会「青少年の性行動」2006年)



高校生の多くが、友人、先輩などから情報を得ている。

考えて みよう 自分が得る性情報は、どのような情報源からが多いだろうか。また、その情報はどれくらい信頼できるものだろうか。



# 結婚生活と健康

結婚は、人生の大きなできごとの1つです。結婚に際して健康面から考慮すべきことは何でしょうか。また、結婚生活を健康的なものにしていくためには何が必要でしょうか。

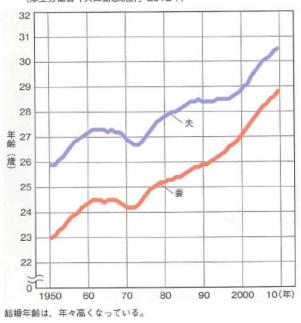
## ■ 心身の発達と結婚生活

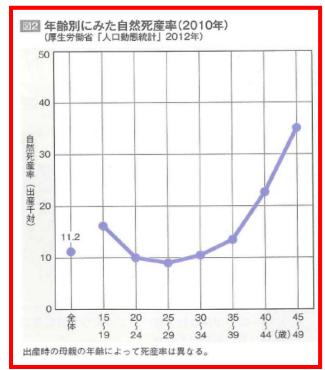
- 1 体の発育と結婚 結婚は、法律で定められ<sup>®</sup>、社会的に認められた夫婦の関係です。結婚するかどうか、あるいはいつ結婚するかは、当人の判断に委ねられますが 1011、結婚には、健康の面からも考慮すべきことがあります。 結婚生活には、多くの場合、子どもを産み育てる営みがともないます。 したがって、性機能の成熟は結婚の大切な要件です。若年出産や高齢出産<sup>®</sup>では、死産など、出産にともなう健康問題が起こる危険性が高くなります 1012。
- 2 心の発達と結婚 結婚は、それまで異なる生活をしていた者どうしの 共同生活の出発です。結婚生活でのさまざまなことがらに対して、ともに適 切に対処していくことが求められます。また、結婚生活での良好な人間関係 を築いていくには、お互いがパートナーであるという自覚、責任感、相手へ の思いやり、協調性などが必要であり、精神面での発達が欠かせません。
- 高校生の時期から、心身の健康づくりに努めることや、妊娠・出産・育児 といった結婚にともなうできごとの基本的知識をもつことが求められます。

① わが国は、法律によって男性は満18歳、女性は満16歳になれば結婚が認められている (ただし未成年者の場合は、少なくとも父母どちらかの同意が必要)。

② おおむね30代後半以降となると妊娠しにくくなったり、また妊娠しても流産となる危険性が高まったり、胎児に健康問題が起こりやすくなったりする傾向がある。







## 2 結婚生活と家族の健康

1 心身の健康と結婚 結婚に際して、お互いの健康状態を知っておくことが大切です。生活習慣病やアレルギー体質であれば、食事や住環境への配慮が必要となり、それにより発病を防ぐことが可能だからです。また、感染症や遺伝的な病気をもっていても事前にそれがわかっていれば、パートナーやこれから生まれてくる子どもの健康を守る対策をとることができます。

2 結婚生活と家族への責任 結婚生活では、食事、運動、休養・睡眠といった日常の生活習慣が家族の健康に影響します。たとえば、妊娠中に、母親が適切な量と質の栄養をとることは、胎児が健康に育つために不可欠です。さらに子育ての際には、親のよい食習慣が子どものよい食習慣の形成を促します。また、心のふれあう楽しい食事は、子どもの情緒面の安定にもつながります。

一方で、親の不健康な生活習慣は、子どもに悪い影響を与えます。親の喫煙は、受動喫煙によって子どもの健康に直接的に悪い影響を与えるだけではなく、子どもの将来の喫煙習慣にも関係することが指摘されています 図 。結婚生活には、自分のみならず、家族の健康への責任 がともなうのです。

また、結婚生活を健康的なものにするためには、パートナーと**良好な人間** 関係を保つことも重要です。一緒に食事をしたり、買い物に出かけたり、 悩みや心配ごとを相談したりすることで、相手に対する信頼感が高まり、結 果として精神的な安定がもたらされます。

このように結婚生活は、家族の健康づくりの基盤となる家庭を築いていく 営みであり、子どもの将来の健康にも大きく影響します。

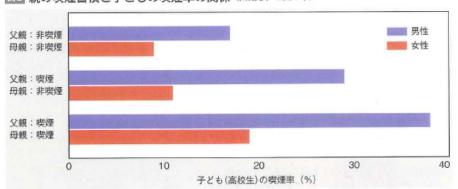
- ③ 1人で抱え込むという意味ではなく、たとえば、妊娠・出産・育児の際には、母子への健康診査などの保健・医療サービスや、安心して産み育てるための育児支援などの福祉サービスも活用するとよい。
- 人間関係の悪化により、配偶者や恋人など、パートナーから暴力を受ける(ドメスティック・バイオレンス)場合もある。社会的な対策として、2001年に「配偶者からの暴力及び被害者の保護に関する法律(DV防止法)」が施行されている。

## ■日常の生活習慣が家族の健康に影響する



親の生活習慣は、子どもが真似 するなど、さまざまなかたちで 影響を与えている。

#### 図 親の喫煙習慣と子どもの喫煙率の関係 (川畑ら, 1991年)



両親がともに喫煙者である子どもの喫煙率は、きわだって高い。

考えて みよう

あなたのイメージする健康的な結婚生活とはどのようなものだろうか。あげてみよう。



# 妊娠・出産と健康

新しい命が誕生する受精・妊娠・出産という一連の過程は、とくに健康に対して注意しなければならない時期でもあります。妊娠・出産期を健康に過ごすために、本人や周囲の人が配慮すべきことは何でしょうか。

## ■受精・妊娠・出産

|1| **受精と妊娠** 卵子と精子の受精から始まる妊娠・出産の過程は、一般に、母体となる女性の生殖器<sup>®</sup>の内部でおこなわれます。

卵管の中で受精した卵子(受精卵)は細胞分裂を繰り返しながら子宮へ運ばれ、およそ1週間で子宮内膜に付着して、胎盤をつくり始めます(着床) これが妊娠の始まりです。妊娠するとホルモンの働きによって排卵がなくなり、月経も休止します。妊娠が確認できるころには、すでに胎児の脳や心臓など各器官の形成は始まっており ② 、この時期の母体の健康を守ることは、その後の胎児の成長にとって大切なことといえます。

母体は、胎盤とへその緒を通じて胎児の生存・成長に必要な酸素や栄養分を送り、二酸化炭素や老廃物を受け取ります。着床から出産にいたるまでの約9か月間、胎児にとって母体は生きていくための環境そのものなのです。

|2| 出産と母体の回復 出産が近づくと、子宮の周期的な収縮による痛み (陣痛) が始まります。陣痛がだんだん強く頻繁になるにつれ、子宮口が広がります。妊婦が陣痛にあわせて腹圧をかけると、胎児はその圧力により を (産道) を 通って母体の外に押し出されます (出産)。出産を経て、胎児

#### ① 口絵③参照。不妊症治療の 1つとして、体外受精がおこな われている。体外受精は、女性 の体内から取り出した卵子に精 子を加えて受精させ、受精卵を 子宮内に戻す方法である。

受妊娠は月経の遅れやつわりなどによって気づく場合があるが、心身の状態によっては妊娠していなくても似たような状況になることもある。病院での検査で確認する必要がある。

#### 図1 排卵から着床まで

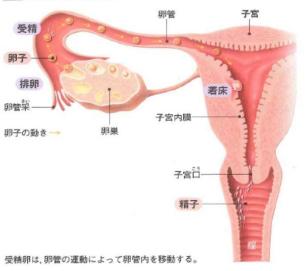
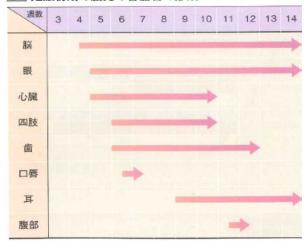


図2 妊娠初期の胎児の各器官の形成



矢印は各器官の形成からほぼ完成するまでをあらわす(ただし, 脳, 眼はこれ 以降も形成が続く)。図中の「週数」は妊娠週数である。

は新生児®と呼ばれるようになります。

新生児は、誕生すると自力で呼吸を始めます。産声は最初の呼吸です。ここでへその緒が切られ、役割を終えた胎盤は出産後数十分で子宮内膜からはがれ落ち、体外へ出ます。これを後産®といい、これで出産は完了です。

出産後は、6~8週間かかって、子宮をはじめ変化していた母体の機能が 回復していき、やがて排卵も月経も始まります。

## 反対 妊娠・出産期の健康のために

1 **生活上の注意と周囲の支援** 妊娠中は、母体の健康状態が胎児へ直接 影響します。胎児への悪影響を避け、また母体の健康を守るために、妊婦に は**心身の状態や日常生活への配慮**が必要です。たとえば、妊娠の早い時期か らかかりつけ医などによる定期的な健康診査を受けるなど、母体と胎児の健 康状態を把握することが大切です。また、妊婦は胎児の発育がさかんな妊娠 初期や、早産の危険がある妊娠後期にはとくに、無理な姿勢や過労に注意す る必要があります<sup>®</sup>。

- 妊娠中や出産後の女性は、体調の変化や、出産や子育てへの不安から、思いつめたりふさぎ込んだりしがちなものです。その際には、家事を分担したり、妊娠・出産にかかわる不安や緊張に寄り添うなど、パートナーの心からの支援が大切です。このように、家族やまわりの人々は、健康的な環境づくりに配慮することが大切です。
- 2 | 2 | 公的サービスの活用 医師によって妊娠が確認されたら、妊娠届を役所に提出して母子健康手帳を受け取ります 図 。母子健康手帳の交付によって医療機関での定期的な健康診査に加えて、保健センターでおこなわれる両親学級など、公的な母子保健サービスが無料で受けられます。早めに手続きをおこない、積極的に活用することが母子の健康にとって大切です。

## 出産予定日はどうやって決まるのか

妊娠の経過はふつう「妊娠週数」であらわされます。受精の日を特定することは困難なので、便宜的に最終月経の第1日を起点(0週0日)とし、出産予定日は満40週0日(最終月経から数えて280日目)とします。そのため最初の2週間は実際には妊娠しておらず、実際の胎児の成育とは約2週間のずれが生じます。月経が遅れ、妊娠の可能性を考えるころには、すでに妊娠満5~6週に入っていることもあります。

よく出産までの期間を「十月十日」といいますが、これは「数え」の月数で、実質妊娠期間は9か月程度です。

- ❸ 生後28日未満の児を「新生児」という。
- ⑤ 「あとざん」とも「のちざん」とも「こうさん」ともいう。
- ⑤ このほか、バランスのとれた食事や適度な運動を心がけ、 たばこ、アルコール、薬、エックス線、ウイルス感染などを避ける必要がある。
- とくに出産後にみられるこうした状態は、マタニティーブルーと呼ばれる。

#### ■パートナーの支援が大切



パートナーの寄り添う気持ちが 出産や育児の緊張や不安を取り のぞくことになる。

#### 図3 母子健康手帳



妊娠中の母体の状況,子の成長 の過程,健康診査の結果などが 記録される。

考えて みよう あなたやあなたのパートナーが妊娠・出産期を迎えた際に、どのような配慮ができそうか、またそのために必要なことは何か考えてみよう。



# 家族計画と人工妊娠中絶

子どもを産み育てることは大きな喜びです。しかし、予定しない妊娠・出産は、 親子にとって大きな負担となる可能性があります。妊娠を望まないときに、私た ちがとるべき行動は何でしょうか。

## ■すべての子は望まれて生ま



● 年齢が上がるにつれ、妊娠 しにくくなり、自然死産の可能 性も増える。p.68図2参照。

## 🚺 家族計画の意義と避妊法

1 家族計画とは 子どもの人数や子どもを産む時期と間隔を考えることを、家族計画といいます。妊娠は、女性にとって、健康のみならず、その後の人生設計に影響を及ぼす重大なできごとです。性交すれば妊娠する可能性があり、若い世代ほどその可能性は高くなります。したがって、性交する前に「いま、妊娠を望んでいるのかどうか」をパートナーと互いに確かめあっておく必要があります。その際、「いま妊娠した場合、出産は可能かどうか」も、母体となる女性の心身の健康状態、家庭や職場の状況などをふまえて、よく話しあっておくことが大切です。胎児にとって母体は生きていくための環境のすべてであり、母体の健康状態がそのまま子どもの健康状態に重大な影響を及ぼすことになるからです。

このように、妊娠にともなうさまざまな問題を考慮して、子どもを望むときだけ妊娠するようにし、子どもを望まないときに避妊することは、女性の健康だけでなく、子どもの健康を守ることにもつながるのです。ここに、健康から見た家族計画の意義があります。

|2|避妊法とその選択 「1回ぐらいの性交では妊娠しない」というのはまったく根拠のないことであり、パートナーとの間で「妊娠したい。出産も可

#### **園** コンドームと低用量ビルの特徴

	コンドーム	低用量ビル			
使用方法と 留意点	●男性の陰茎が勃起状態になってから、性交前に装着する。装着時には、精液だめの空気を抜く。 ●陰茎の勃起前に装着したり、射精後すみやかに処理しなかったりすると、はずれて精液が膣内に漏れることがある。 ●袋の切り口や爪によってコンドームが傷つくと、使用中に破れることがあるので注意する。 ●比較的容易に購入でき、比較的安価である。	●女性が、28日を1周期として21日間服用し、7日間服用を休止する。 ●長期間の使用が可能だが、服用を忘れると遊妊効果が期待できない。 ●購入には婦人科の医師の診察を受けて処方箋を出してもらう必要がある。検査費用も含めるとやや高価である。			
性感染症に対する 予防効果	●効果がある。	●効果がない。			
副作用	• 1500	●使用開始初期に、気持ちが悪くなる、吐く、めまい、乳房が張る、体重が増える、頭痛、性器からの出血などの症状が出ることもある。			

基礎体温や月経の周期から妊娠しない日を選んで性交する方法は、周期が変動しやすいため避妊効果は低いといえる。

能だ」という合意が成立しているときをのぞけば、必ず避妊すべきです。

避妊にはいくつかの方法がありますが、一般的にはコンドームやピルが利用されています **3** 。コンドームは、陰茎に装着して、精液を腟のなかに出さないことで避妊します。比較的簡単に購入できることから、わが国ではもっとも多く利用されており、正しく使用すれば避妊効果が高く、性感染症の予防にも効果が得られます。

ピル・は、女性が服用することによって女性ホルモンを調節し、排卵をおさえることなどで避妊します。医師の処方のもとに入手することができ、正しく使用すればほかの避妊法に比べて高い避妊効果があります。

コンドームやピルなどの避妊法にもそれぞれ問題点も存在します。たとえばコンドームは使用のしかたによって避妊効果がなかったり、ピルは副作用による健康問題が起こることもあります。避妊法の選択®にあたっては、これらのことも考慮しながら、安全かつ確実であるとともに、2人にとって必要な条件を満たすことが大切です。場合によっては、複数の避妊法を併用する必要があるかもしれません。パートナーとよく話しあい、それぞれの考えを尊重しながら協力することが大切です。

② 避妊には低用量ビルが用いられる。p.111「ビル」の項参照。

③ 避妊法を選択する視点としては、ア)避妊効果が高い、イ)安全である、ウ)使用方法が簡単である、エ)継続使用できる、オ)安価である、カ)女性の意志で使用可能、などがあげられる。

## 2 人工妊娠中絶

わが国では現在、妊娠した場合でも特別な理由\*があれば、あるかぎられた時期までは、手術によって胎児を母体外に出すことが法律(母体保護法)で認められており、これを**人工妊娠中絶**といいます。人工妊娠中絶は、女性にとって身体的な負担が大きく、精神的にも大きな傷を残すことになります。おこなう時期が遅くなるほど健康を損なう可能性は高くなります。

中絶という新しい命の芽をつむ行為をしないためにも, 妊娠を望まない性 交の場合には, 確実に避妊することを忘れてはなりません。

- 母体保護法では、身体的、 経済的理由で、妊娠の継続により母体の健康が損なわれる場合 と、性的暴力の結果による妊娠 の場合が理由として定められている。
- ⑤ 母体保護法にもとづき、母体保護法指定医によって母体外で生きていけない時期(妊娠満22週未満)にかぎっておこなわれる。

## 不妊問題

生殖可能な年齢で、避妊をしていないにもかかわらず2 年以上妊娠しない状態を「不妊」といいます。一般に、全夫婦 のおよそ10%が不妊であるといわれます。不妊の原因はさ まざまですが、女性の側の場合も、男性の側の場合もありま す。

妊娠にも適齢期があります。女性の場合、年齢が高くなる

と月経不順やホルモンバランスの崩れなどにより、妊娠し づらくなるといわれます。また、自然死産率も高まります。男 性の造精機能も加齢によって劣化するという研究結果があ ります。

不妊治療としては、薬で排卵を誘発する方法がもっとも 一般的ですが、卵管形成などの手術や体外受精などもおこ なわれています。

考えて みよう 若者のなかには、効果がきわめて不確かな避妊法を信じている人もいる。そういう人へのアドバイスを考えてみよう。

# 平成24年度 性に関する協議会開催要項 ~近年の性に関する課題の正しい理解のために~

#### 1 目 的

学校においては、何より子どもたちの心身の調和的発達を重視する必要があり、そのためには子どもたちが心身の成長発達について正しく理解することが不可欠である。しかし、近年、性情報の氾濫や、子どもたちを取り巻く社会環境が大きく変化する中で、子どもたちが性に関して適切に理解し、行動できるようにすることが課題となっている。そのためには、現在のエイズ及び性感染症や妊娠出産に関する課題などについて、教職員等が正しい認識を持つことが重要である。

本協議会では、講演のほか、専門家によるパネルディスカッションを通して、近年の性に関する課題を理解し、特に中学校及び高等学校における性に関する知識、知見について理解を深めることを目的に実施する。

#### 2 期日及び会場

期	日			会 場	
平成25年2月12日(火)		文部科学省講堂(中央合同庁舎第7号館東館3階)			
13:00~16:30		東京都千代田区霞が関三丁目2番2号			
		電話	03(5253)4111(代表)	(内線)2918	

(※定員は300人程度を予定しています。)

#### 3 主 催

文部科学省

#### 4 対 象

- (1) 都道府県・指定都市教育委員会の指導主事等
- (2) 国公私立中学校、高等学校の校長、副校長、教頭、教職員等

#### 5 日 程

12:00 13	:00 13:	10	14:	10 14	:20 15::	20 15	5:40 16:30
受 付	開会	(1)	演	休憩	(2) パネルディスカッション (前半)	休憩	(3) パネルディスカッション (後半)

#### 6 内容

(1) 講 演 京都大学大学院医学研究科准教授

木原雅子

(2) パネルディスカッション (前半) 講義

①妊娠・出産について

国立成育医療研究センター母性医療診療部不妊診療科医長

齊藤英和

②子宮頸がんについて

慶應義塾大学医学部産婦人科学教室婦人科医長

藤井多久磨

(3) パネルディスカッション(後半) 討論及び質疑応答 コーディネーター 文部科学省スポーツ・青少年局

学校健康教育課学校保健対策専門官

知念希和

パネリスト

学校健康教育課教科調査官

森 良 一

※パネルディスカッション前半の各講演者を予定