

知っていますか？
男性のからだのこと、女性のからだのこと
～健康で充実した人生のための基礎知識～





目次



◎健康で充実した人生のために	P 1
◎まずはこころとからだの変化を知ろう！	P 1
◎女性の月経サイクルについて	P 2
◎月経に関する悩み	P 2
◎妊娠について	P 3
◎赤ちゃんを育てる準備ができていないときは (避妊について)	P 4
◎不妊症について	P 5
◎男性・女性ともに妊娠・出産には適した年齢があります	P 6
◎男性に多い性の悩み	P 7
◎性感染症について	P 8
◎生殖器の病気について	P 10
◎健康は大切 ～健やかな妊娠・子育て・家庭生活～	P 11



健康で充実した人生のために



皆さんの将来の夢は、どんなことでしょうか？自分の持っている能力を発揮し、いきいきと仕事をするのでしょうか。子どもたちの笑顔に囲まれ、明るく楽しい家庭を築くのでしょうか。いつまでも健康で、豊かな人生を送るのでしょうか。

充実した人生を送るためには、心やからだの“成長”や“変化”について、正しい知識を身につけ、おおまかな目標、計画＝ライフプランを立てることが重要です。特に、人生の“パートナー”となる男性・女性のことを、互いによく知っておくことが大切です。未来の自分たちを想像し、お互いがお互いを思いやり、適切な行動がとれるようにしましょう。

このパンフレットは、皆さんの充実した人生の実現のために、今から知っておいてほしいことをまとめたものです。若い皆さんだからこそ、ぜひ、読んでみてください。

素晴らしい人生のために。



まずはこころとからだの変化を知ろう！



初潮

妊娠・出産

閉経

女性

卵巣から女性ホルモンが出て、乳房がふくらみ、月経が始まります。異性への関心が強くなります。



月経も安定してきます。妊娠・出産を考えるのに最適な時期です。仕事と家庭のバランスを考える時期です。



卵巣の卵子が少なくなり、閉経を迎えます。女性ホルモンの分泌がほとんど無くなり、更年期症状や骨粗鬆症、動脈硬化症などの病気も出やすくなります。



10

20

30

40

50

60

70 (歳)

思春期

成熟期

更年期

老年期

精通

精子の数・活動性もよい

やる気や体力の変化

男性

男性ホルモンにより骨・筋肉が発達し、変声し、恥毛・ひげなどが生えます。精通もあり、異性への関心が強くなります。



パートナーとともに、妊娠、出産や仕事と家庭のバランスを考える時期です。



男性ホルモンが低下し、疲労感や気力低下、筋力の衰え、性欲低下を感じることもあります。



女性の月経サイクルについて

◎月経について

ホルモンの作用により卵巣の中で卵子が大きくなり精子と出会うために卵巣の外に出た（排卵）後、受精が成立しなければ、妊娠に備えて厚くなった子宮内膜を取りかえる際に、女性の月経は起きます。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。

◎基礎体温を測りましょう

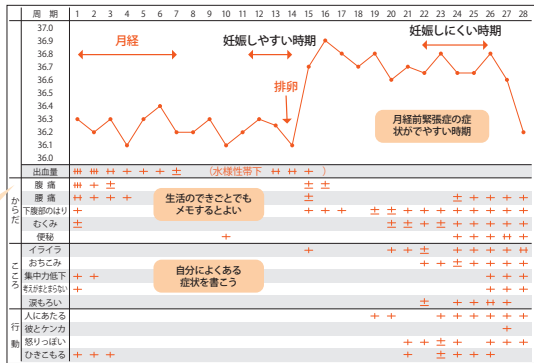
女性の月経周期を調節するホルモンは、排卵や月経の調節を行うほか、体温変化（高温期・低温期）などを起こします。基礎体温を測り、自分の月経周期やからだところの変化を知っておくことが大切です。

基礎体温をつけていると

- ①月経周期のパターン
- ②排卵の有無
- ③妊娠しやすい時期がわかります。



朝、目が覚めたら、そのまま動かさずにふとんの中で検温します。基礎体温計（婦人体温計）の先端部を舌の下に入れて測定します。



月経に関する悩み

◎月経がなくなりました（3ヵ月以上ありません）……

大きなストレス、過激なダイエット、激しいスポーツ、一部の薬の副作用が原因で、月経が来なくなることがあります。妊娠による場合もあります。婦人科を受診して、妊娠の有無やホルモンの状態を調べてもらいましょう。

◎月経が不規則です（周期が24日以下、39日以上です）……

月経はストレス、精神的な悩み、環境の変化などが有る場合に、不規則になることがあります。月経の正常周期（月経の初日から次の月経の前日まで）は、25日から38日程度ですので、この範囲内ですれる場合は心配ありません。あまり早くなったり遅れることが続くような場合は、排卵がない可能性やホルモンの病気が隠れていることもあります。

◎生理痛がひどく寝込むこともあります・月経の経血量がとても多いです……

月経1～2日目に痛みを感じるがあります。鎮痛剤を使用した方が楽な場合は、我慢せずに使しましょう。痛みがひどかったり、何回もナプキンを交換しなくてはならないほど多い時は、病気が隠れていないか見てもらいましょう。低用量EP剤（ピルと同様）を上手に服用することで、月経痛の緩和や月経血量の減少を期待できます。

◎月経前にイライラしたり、便通が悪くなります……

月経前は、卵巣から出る黄体ホルモンの量が増えるので、多くの女性にからだやこころの変化がみられることがあります。月経が始まると1～2日で急速に改善します。とても辛くて、学校や職場を休むような時は、婦人科で相談しましょう。

かかりつけの婦人科の先生をつくりましょう

女性のからだは複雑です。不安なことがあったら、一人で悩んだり我慢したりせずに相談しましょう。



妊娠について



◎妊娠のしくみ

①性交

射精された精子は子宮を通って卵管に進みます。

②排卵

28日周期の女性では、月経開始の前日から数えて12～16日前に排卵が起きます。

③受精

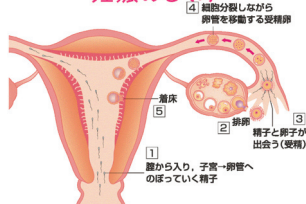
卵巣の外に出た卵子は、卵管に取り込まれ、子宮の方へゆっくり移動します。卵子と精子がタイミング良く出会うことができ受精が成立します。排卵された卵子の寿命は約1日間です。

④⑤移動と着床（妊娠の成立）

受精卵が分裂を繰り返しながら、妊娠に備えて厚くなった子宮の内膜に着床すると、妊娠の成立です。

※受精から着床までは約1週間かかります。次回の月経が来ない時点で妊娠4週目です。最初の4～8週は、薬剤等の胎児への影響が最も高い重要な時期です。月経が普段より遅れたら、医療機関を受診し、妊娠の診断をしてもらいましょう。また市町村窓口にて妊娠届出を行い、母子健康手帳をもらいましょう。

妊娠のしくみ



胎児の発育

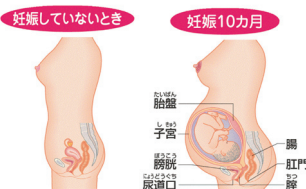


⑥分娩

妊娠40週目が分娩予定日になります。

日本人の赤ちゃんの平均出生体重は3000gです。

妊娠中の女性のからだ



◎妊娠中の女性のからだ

妊娠中は、おなかの赤ちゃんの発育が進むにつれて、様々な変化が起こります。妊婦健康診査を受けて、赤ちゃんの育ち具合や、母体の健康状態を見てもらいましょう。

◎妊娠中の栄養が悪いと赤ちゃんに大きな影響が出る！

妊娠中のお母さんの栄養状態は、胎児を取り巻く重要な環境の1つです。母親・父親になる皆さんの食生活や健康状態は、色々な意味で子どもにも影響するのです。妊娠中にスタイルを気にして食事量を減らしたり、栄養のバランスを乱しては、絶対にいけません。もちろん、お酒やタバコなどの赤ちゃんに良くないものは排除しましょう。赤ちゃんの将来の健康を守るためには、今からのあなた自身の健康管理こそが大事なのです。

【リプロダクティブヘルスについて】

1994年の国際人口開発会議（カイロ会議）で示されたもので、「人間の生殖システム、その機能と過程のすべての側面において、単に疾病、障害がないというばかりでなく、身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態」を言います。つまり、人々が安全で満ち足りた性生活を営むことができ、生殖能力をもち、子どもを産むか産まないか、いつ産むか、何人産むかを決める自由をもっているということの意味します。

赤ちゃんを育てる準備ができていないときは(避妊について)

避妊の種類

- ◎**コンドーム** 男性または女性の性器に装着し、精子が膣内や子宮内に進入するのを防ぎます。男性用コンドームの使用方法は8ページで解説します(失敗率2%)。
- ◎**ピル** 女性ホルモンの入った錠剤で、排卵抑制、着床阻害、頸管粘液の変化などの作用で避妊を行うものです。避妊効果の高い方法の1つです(失敗率0.3%)。
- ◎**子宮内避妊具(IUD)** 子宮腔内にプラスチック、さらに銅や黄体ホルモンが付加された小さな器具を挿入し、避妊を行うものです。婦人科で処置してもらいます(失敗率0.1~0.6%)。

※避妊法を、1年間続けて適切に使用した場合の失敗率(妊娠する確率)。

緊急避妊法について

犯罪被害に遭った時や避妊に失敗した時などに、内服薬で緊急的に避妊する方法です。

★ポイント

- ・性交から服薬まで、72時間(3日間)を超えないようにしましょう。

★受診時のポイント

- ・受診する場合は、事前に連絡しましょう。
- ・受診する医療機関が見つからない場合は、EC・OCコールに電話をして、医療機関を探してもらうことができます。
- ・健康保険は適応されません(犯罪被害の場合、警察に届けることで公費負担の制度を利用することができます)。

緊急避妊を希望する女性が電話して下さい。

(EC・OCコール 03-3267-1404)

EC= 緊急避妊、OC= 経口避妊薬の略称

月曜日~金曜日 10:00~16:00

(祝祭日・年末を除く)

(社)日本家族計画協会の相談員がお答えします。

相談は無料です。通話料のみ負担してください。

人工妊娠中絶について

◎人工妊娠中絶手術とは

手術や薬品などを用いて、人工的に胎児とその付属物を母体外に排出することです。母体保護法により「母体保護法指定医」だけが施行できます。実施は、①妊娠の継続又は分娩が、身体的又は経済的理由により母体の健康を著しく害するおそれのあるもの、②暴行もしくは脅迫によって妊娠した場合、だけに認められています。

◎手術を受ける時期

妊娠中期の人工妊娠中絶手術は、出血量の増加など母体への負担が大きくなるため、できるだけ妊娠初期(妊娠11週6日まで)に手術することが望まれます。妊娠12週0日以降の人工妊娠中絶は、役所への死産届、埋葬許可等の手続きが必要となりますし、何日かの入院が必要で、分娩と同じ位の費用もかかります。妊娠22週0日以降の妊娠では、どのような理由があっても人工妊娠中絶は行えません。

週	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		
月	1か月		2か月			3か月			4か月			5か月			6か月											
	初期中絶							中期中絶																		

最後の月経が始まった日を妊娠0週0日とし、4週間後の同じ曜日を妊娠4週0日、12週間後の同じ曜日を妊娠12週0日と数えます。赤線以降の人工妊娠中絶は行えません。



不妊症について



年々、不妊治療を受ける人が増えています。不妊治療の1つである体外受精や顕微授精などの生殖補助医療の治療件数は、年間20万件を超え、2010年には生殖補助医療による出生児は、28,945人で全出生児の約2.7%を占めています。

不妊症とは……

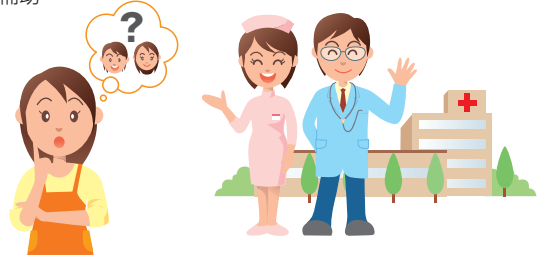
「避妊をしていないのに2年以上妊娠に至らない状態」をいいます。月経周期が順調な人なら年間12～13回の排卵がありますが、その中で妊娠に結びつくような周期は3割程度と考えられています。避妊をせずに性交渉を続けた場合、1年で80%、2年で90%が妊娠するとされています。つまり、約10%のカップルが不妊症と言えます。女性の年齢が30歳を超えると妊娠率が若干低下し、35歳を超えると明らかに低下します。子どもが欲しいのに、2年たっても授からない時は、医師に相談しましょう。

不妊症の原因……

妊娠が成立するためには、卵子と精子が出会い、受精して着床する過程で、多くの条件が整う必要が有ります。不妊症は、これらの過程のいずれかが障害を受けることで起こります。例えば、精巣で精子を作ることが出来ない場合や、精子の通り道に問題がある場合、排卵が上手くいかない場合、受精卵の着床が出来ない場合などの原因が存在します。男性側の原因が24%、女性側の原因が41%、両方の原因が24%、原因不明11%と言われています。

原因に応じて、手術や投薬、生殖補助

医療などの治療が行われますが、必ずしも全ての方で妊娠が成立するわけではありません。2人の問題として、検査や治療をどこまで受けるか考えていくことが必要になります。



反復・習慣流産（いわゆる「不育症」）とは

子どもを欲しいと思いつつも、流産や早産、死産、生後1週間以内の新生児死亡を繰り返してしまう場合を不育症といいます。流産が2回続いた場合を反復流産、3回以上を習慣流産といいます。胎児の染色体異常を偶然繰り返したただけのことも少なくないですが、検査をすると、子宮の形、ホルモン、血液の固まりやすさ（抗リン脂質抗体症候群）などの原因が見つかる場合もあります。2回以上流産を繰り返した場合は、産婦人科医によく相談しましょう。

男性・女性ともに妊娠・出産には適した年齢があります

日本人の平均寿命は延びています。20～30歳代は、仕事を始めたり、家庭を持ったり、社会の中で自分の役割が充実する重要な時期です。ライフプランを考える中で、子どもを持つ時期についても、早くからよく考えておく必要があります。

◎女性について

特に、妊娠・出産には適した年齢があります。女性の卵子は、加齢とともに質・量共に低下する(表1)ため、自然に妊娠する力は30歳から下がりはじめます。

◎男性について

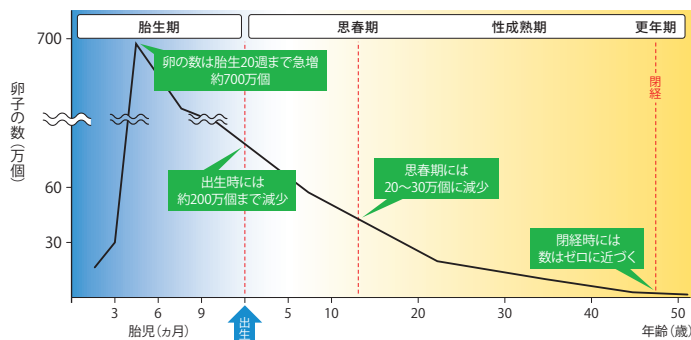
加齢とともに、妊娠率が低下します。

「いつでも子どもは持てる」と思いがちですが、女性の年齢が上がると、不妊治療を受けても、なかなか妊娠しないことが分かっています(表2)。



＜表1：女性の各年齢における卵子の数の変化＞

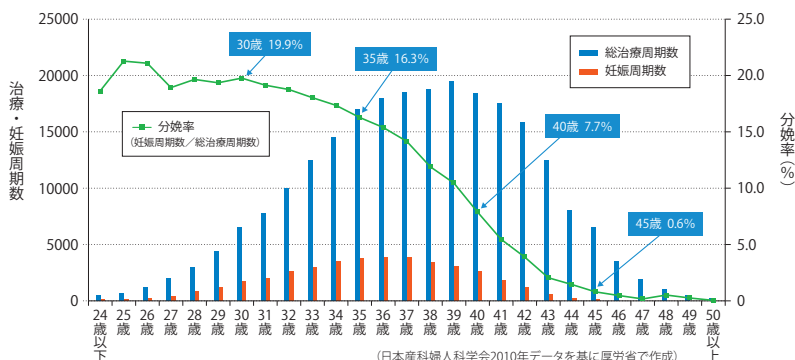
卵子は、出生後は新たに作られることがなく、質・量ともに減少し続けます。そのため、年齢とともに、妊娠しにくくなったり妊娠の異常が起きやすくなります。



Baker TG (1972) Gametogenesis, Acta Endocrinol Suppl 166:18-42を基に厚労省で一部改変

＜表2：女性の年齢別の不妊治療における分娩率＞

被治療者の年齢が30代後半以上になると、年齢が上がるほど生産分娩率は低下し、45歳以上では1%未満となります。



(日本産科婦人科学会2010年データを基に厚労省で作成)



男性に多い性の悩み



性器について心配なこと

◎大きさが小さいかもしれない……

陰茎（ペニス）が伸張時、恥骨から6cm、精巣の直径が2.4cmは1つの目安になります。いずれにせよ個人差がありますが、性欲や勃起、射精があれば、小さいことだけで性交が困難になることはあまりありません。排尿や女性との性交に支障が出る場合は、泌尿器科に相談しましょう。

◎包茎かもしれない……

手で包皮をむいても亀頭が完全に露出しない場合は真性包茎です。健康保険での治療対象になりますから、泌尿器科を受診しましょう。

一方、普段は皮をかぶっていても、手でむくと亀頭が顔を出す場合は仮性包茎です。もし、勃起の時に亀頭が締めつけられるなど性交に支障があるようなら、泌尿器科に相談しましょう。

仮性包茎の人は、排尿のたびに包皮をめくって亀頭を出すようにし、お風呂でもぬるま湯でよく洗うようにすると良いです。きつく引っ張ったり、傷つけたりしてはいけません。

◎早漏かもしれない……

パートナーの膣内に射精できない程の場合は、一度泌尿器科で相談しましょう。ただ性交時間が短いだけの場合は個人差によることが多く、性交時間が長いことに価値があるわけではありません。むやみに心配しないことです。

◎精液に血が混じる……

血精液症といいますが、原因が分からないことも多く、徐々に減るようなら心配ないです。しかし、繰り返す場合は泌尿器科で相談して下さい。

◎勃起障害（ED）かもしれない……

十分勃起せずに満足な性交が出来ない状態をいいます。ストレスや過労等が要因となることもあるようです。機能的（身体の異常はなく、マスターベーションは可能）な場合は、障害となっている原因を取り除くことで、治ることも多いようです。ホルモンの異常、陰茎の血管や、勃起をつかさどる神経が原因で起こる場合もあるので、泌尿器科で相談しましょう。



性感染症について



性的な行為によって相手にうつる病気を性感染症といいます。早めに治療すれば治すことができるものもありますが、再発することも多く、治療が不完全だと慢性化することもあります。がんや不妊症などの原因になることもあります。**感染しないこと、感染させないことが第一です。**

性感染症を防ぐ2つの方法

コンドームをつける

性交またそれに近い行為をしない

① 射精直前にだけ付けるのは意味がない

オーラルセックスを含めて、始めから終わりまでコンドームを付けましょう。

② 正しい装着法を覚える

空気はきちんと抜いてから装着しましょう。空気が入っていると、性交中に破れる可能性が高まります。



③ 正しいはずし方の実行

射精後はすぐにコンドームの根元を持って抜き取りましょう。すぐ抜かないと縮小したペニスの間から精子が漏れたり、はずれたりして危険です。

性感染症は、自然には治りません。

性感染症にかかると、性器の粘膜が痛むため、他の感染症にも感染しやすくなります。また、男女とも不妊症の原因になるばかりでなく、女性では妊娠・出産時には赤ちゃんにもうつる（母子感染）危険性もあります。気になる、または症状のある時は、必ずパートナーと一緒に検査・治療を受けましょう。パートナーも性感染症に感染している場合は、一緒に治療を受けることがとても大切です。どちらか一人だけが治療しても、パートナーから再び感染する可能性があります。

< 主な性感染症 >

性器クラミジア

クラミジア・トラコマティスに感染する病気です。日本で感染者が一番多い性感染症です。感染しても、女性の約4人に3人は自覚症状がありません。子宮入口の炎症を起こし、下腹部やセックス中に膣内が痛むこともあります。放っておくと、不妊や子宮外妊娠などの原因になるので要注意です。男性も症状が出にくいのですが、排尿時の痛みやペニスから膿が出る場合があります。

性器ヘルペス

単純ヘルペスウイルスというウイルスの感染が原因です。女性は外陰部の周りに、男性は亀頭や包皮に水ぶくれができて、つぶれると激しい痛みが出ます。症状が消えても、からだの抵抗力が落ちると再発する事があります。

トリコモナス

トリコモナス原虫の感染が原因です。女性は、おりものが増えたり黄色くなり、膣や外陰部に炎症を起こします。男性の場合は排尿時の痛みやペニスから膿が出ることもありますが、自覚症状がほとんどないので要注意です。

カンジダ膣炎

誰にでも寄生しているカンジダ・アルビカンスというカビの一種が原因で発症します。普段は何の問題もないのですが、体調不良や疲労、あるいは抗生物質を飲んだときなどに、女性の場合は膣内で増殖して炎症を起こします。はじめは白いのり状のおりもが出て、ひどくなるとポロポロとカッターチーズようになります。男性は亀頭やペニスなどにカビ状のものが出たり、尿道炎を起こすことがありますが、ほとんど症状がないので要注意です。

尖圭コンジローマ

ヒトパピローマウイルスというウイルスの感染が原因です。女性は、膣や肛門などに先のとがったカリフラワーのようなイボができます。男性でも、ペニスや肛門の周りにイボができ、性器の周りに広がることもあります。再発することが多いのが特徴です。

淋病

淋菌という細菌の感染が原因です。女性は、自覚症状が現れにくいので、気づかないまましていると、卵管や骨盤内に炎症が広がって、発熱や下腹部の痛みが出ます。不妊症の原因となることもあります。男性は、排尿時に強烈な痛みがあり、ペニスから黄色い膿が出て感染に気づきます。陰嚢に炎症を起こして腫れや痛みが出ることもあります。

梅毒

梅毒トレポネーマという細菌の感染が原因です。感染して3週間くらいで性器に大豆くらいのしこりができますが、痛みなどの症状がないまま2〜3週間でなくなってしまう。その後3カ月くらいで全身に赤みや発疹ができて消えたりします。治療をしないでそのままにしていると、10年くらいたってから脳や心臓などに重い障害が出たり、精神に異常を起こすこともあります。

HIV感染症／エイズ[※]

※エイズ：AIDS(Acquired Immunodeficiency Syndrome)、後天性免疫不全症候群

ヒト免疫不全ウイルス（HIV）に感染する病気です。HIVは、感染から身体を守る血液中のリンパ球を破壊してしまうので、抵抗力（免疫）が落ちてしまいます。感染者の精液や血液に含まれるウイルスから感染し、感染後2〜4週間後に発熱や頭痛などの症状が出ることがありますが、ほとんどは無症状です（HIV感染）。5〜10年放っておくと免疫力が低下して、様々な感染症（結核やカリニ肺炎）や、カポジ肉腫という悪性腫瘍の症状が出てきます（エイズ発症）。無症状な期間が長いのでHIVに感染したことに気付かず、他の人に感染させてしまうこともあります。現在は、HIVの増殖を抑える薬も開発され、公的支援も充実してきました。感染を早く見つけ、適切に治療を受けることができれば、エイズ発症を防ぐことができます。保健所等で、匿名で検査が受けられるので、心配な場合は相談してみましょう。

B型肝炎

B型肝炎ウイルスの感染が原因です。精液や膣分泌液、血液中にウイルスが存在するので感染します。肝炎を発症すると発熱や吐き気、全身がだるいなどの症状が起こり、黄疸症状も出ることがあります。普通は2〜3カ月で症状が消えますが、肝臓の細胞が急激に壊れて肝不全に陥る劇症肝炎を起こすこともあります。





生殖器の病気について



女性に多い病気

◎子宮内膜症

子宮の内面を覆っている内膜と同じ組織が、卵巣などの子宮以外の場所にできて、月に合わせて出血し、月経痛や卵巣の腫れを起こします。不妊症の原因になることもあります。寝込むほどの月経痛がある人は、婦人科を受診しましょう。

◎子宮筋腫

子宮の筋肉の一部が瘤（こぶ）状に発育したものです。原因は明確ではありませんが、大きくなる時には女性ホルモンが関係すると考えられています。代表的な症状は、月経量が多くなることと月経痛です。症状はできた場所によって異なりますが、子宮の内側にできた筋腫は小さくても症状が強く、月経量が多くなります。妊娠しにくくなったり、流産しやすくなったりもします。

◎卵巣腫瘍

卵巣は子宮の左右に1つずつあり、通常2～3cmの大きさです。腫瘍が小さいうちは症状が出にくく、大きくなると腹部膨満感（お腹が張って苦しい）、下腹部痛、頻尿などの症状が出ます。時に腫瘍が破裂したり、茎捻転といって腫瘍がお腹の中でねじれてしまうと、突然の強い下腹部痛が出現することもあります。

◎が ん

女性の乳がんや子宮がんが増えています。きちんと検診を受けましょう。またヒトパピローマウイルス（HPV）ワクチンを受けることで、一部の子宮頸がんを予防できます。

男性に多い病気

◎前立腺炎

前立腺は、膀胱のすぐ下にあり、クルミぐらいの大きさで、精液を造る役目をしています。急性前立腺炎は、細菌（多くは大腸菌）が尿道から侵入することによっておこり、発熱、排尿痛、頻尿などの症状が出ます。身体の抵抗力が弱った時に起こりやすく、20～50歳代に多いです。

◎精巣炎・精巣上体炎

急性精巣炎のほとんどは流行性耳下腺炎（おたふく）に伴って起こります。赤く腫れたり痛みを伴います。

◎精巣捻転

精巣（もしくは精索）が回転（捻転）することによって、精巣への血液の供給ができなくなるため精巣の機能が失われてしまう病気です。この病気が起こる年齢は10～20歳代にかけての思春期以降の男性が最も多いです。

健康は大切 ～健やかな妊娠・子育て・家庭生活～

将来の妊娠、子育てだけでなく、健やかな生活を営めるよう、からだところ作りは大切です。普段から自分自身の健康管理を心がけましょう。

自分の適正体重を知り、維持しましょう

無理なダイエットによる「やせ」は無月経や低体温などの原因に、「肥満」は男女ともに生活習慣病の原因になります。体格指数 (Body Mass Index : BMI) や腹囲を目安に自分の健康管理に努めましょう！

◎ **BMI を計算しましょう** (例) 160 cm、55 kgの女性の場合：体重 55 kg ÷ (身長 1.6 m × 身長 1.6 m) = 21.5

BMI = 体重 () kg ÷ [身長 (.) m × 身長 (.) m] = ()

やせ	18.5未満
ふつう	18.5以上 25.0未満
肥満	25.0以上

短期間で5～10kgも体重が変動する場合は、病気が潜んでいる場合もあります。専門家に相談しましょう。もし食生活の乱れが原因であれば改善しましょう。

◎ **自分の適正体重を計算しましょう** 身長 (.) m × 身長 (.) m × 22 = () kg

◎ **腹囲を測定しましょう** 下の基準値以上の場合、内臓脂肪型肥満と判定されます。

※腹囲とはウエスト周囲径のことで、立位で軽呼吸時に臍(へそ)の高さで測定します。

男性	85cm以上
女性	90cm以上

あなたの腹囲 () cm

いきいき健康であるための食事

1日3食で、特定の料理法・食品に偏らないバランスのよい食事を

- **主食** (ごはん、パン、麺など)、**主菜** (肉、魚、卵、大豆料理など)
- **副菜** (野菜、きのこ、いも、海藻料理など) をそろえて食べましょう！
- **牛乳・乳製品、果物** も忘れずに！



<1日の食事の組み合わせ例>



	朝食	昼食	間食	夕食
主食	食パン	ごはん		ごはん
主菜	卵料理	肉料理		魚料理
副菜	サラダ	お浸し、スープ	果物	野菜炒め、味噌汁
その他	牛乳、果物			

自分にぴったりの食事量かどうかは、BMIなどで判断します。食事の量と運動の量のバランスが大切です。からだを積極的に動かして、しっかり食事をとりましょう！

☆ 18～29歳の女性で体重が50kgの場合、1日にとりたいエネルギー量の目安は、約2000kcalです

………… 赤ちゃんの健やかな成長に必要な食事のポイント ……………

- **「主食」を中心に、エネルギーをしっかりとりましょう**
- **不足しがちなビタミン・ミネラルをしっかり補給しましょう**

母体の健康や胎児の発育には、ビタミンやミネラルを十分にとることが必要です。生まれてくる赤ちゃんの神経管閉鎖障害の発生リスク低減のためには、妊娠前から緑黄色野菜など葉酸を積極的にとることも重要です。葉酸は、ほうれん草、プロッコリーなどの緑黄色野菜や、いちご、納豆などの身近な食品に多く含まれています。

※葉酸の添加された食品やサプリメントもありますが、必要な量だけとればいいので、とりすぎには注意が必要です。

- **からだ作りの基礎となる「主菜」の適量に気をつけましょう**

◎適度な運動を続けましょう！女性はからだを冷やさないことがポイント

●**適度な運動**は、自律神経の動きを活発にし、全身の血行を促します。継続することで、生活習慣の予防やストレス解消など様々な効果があります。

●**「冷え性」**は女性の多くに見られます。冷えると身体の免疫が落ち、月経不順などの原因にもなります。適度に身体を動かして、全身の血行を促しましょう！まずは、からだをほぐすストレッチから♪

誰でも簡単にできるウォーキング。
ウォーキングはからだこころの健康に効果があるうえにお金もかからずに楽しめます。

景色を楽しみながら、買い物ついでに、気軽に始めてみては♪



◎生活リズムを整える鍵は睡眠にあり

快適な睡眠で1日のスタートを

生活リズム（朝起きる時間、寝る時間、食事の時間など）を整えることは、からだこころの健康づくりの基本です。快適な睡眠でさわやかに1日のスタートを！

- 朝は早めに起きて、日光をしっかりと浴びましょう
- 就寝前のカフェイン摂取、喫煙、寝酒はせずに快適な睡眠を
- 清潔で快適なベッドルームを整えましょう



◎睡眠障害やうつは早めの対応が大事

若い人の睡眠障害やうつが増えていきます。
気になる時は、早めに保健所やメンタルクリニックなどに相談しましょう。

◎たばことお酒

たばこは
美容と健康の
大敵

たばこ（喫煙）は、美容や健康の大敵！肌荒れや肩こり、骨量の減少、月経不順や不妊などの原因になったり、妊娠・出産や子どもの健康にも悪影響を及ぼします。さらには、肺がんなどの発病につながります。自分で吸わなくても、副流煙で害を被ってしまうこともあります。女性だけではなく、近くにいる男性の喫煙も妊娠・出産や子どもの健康に悪影響を及ぼします。「喫煙は百害あって一利なし」です。

お酒は飲み
過ぎや習慣化に
注意

飲み過ぎや習慣化には十分注意しましょう。また、妊娠中の飲酒は、胎児性アルコール症候群を引き起こす危険性が指摘されていますので、控えたいものです。妊娠したかどうかわからない時期にすでに胎児への影響があることが懸念されているので、妊娠の可能性がある場合は、飲酒に注意しましょう。



◎健康診断を受けましょう

日本は、生涯にわたって健康診断を受ける仕組みが整っており、妊婦、乳幼児、学童・生徒、労働者、地域住民などを対象に行われています。健康診断は、次のような重要な役割をしています。

病気の早期発見・早期治療 病気の症状が出る前に見つければ、早く治療につなげることができます。

病気の予防 不健康な生活習慣を修正して将来の病気を予防するきっかけになります。

自己健康管理 健康診断を受けることで、自分の体調を見直し、日頃の生活習慣を改善することに役立ちます。結果を保管しておくことで、体調の変化を比較できます。

自分自身の健康管理はとても大事なことです。自分自身の健康管理ができてこそ、子供や家族の健康を守ることができるのです！

研究代表者 山縣 然太郎 (山梨大学保健管理センター)

研究分担者 吉川 弘明 (金沢大学保健管理センター)

山本 真由美 (岐阜大学保健管理センター)

研究協力者 足立 由美 (金沢大学保健管理センター)

笹川 寿之 (金沢医科大学・産科婦人科学)

塙 清美 (茨城県保健福祉部子ども家庭課)

北村 邦夫 (一般社団法人 家庭計画協会)

日本産婦人科医会

茨城県産婦人科医会



平成 24 年厚生労働科学研究費補助金（成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業）
「母子保健事業の効果的実施のための妊婦健診、乳幼児健診データの活用に関する研究」

