**06心肺蘇生法**

**【心肺蘇生法の意義と方法】**

けがや病気で、**心臓**の動きが止まり**呼吸**も停止した**心肺停止**の状態におちいり死の危険にさらされたときに、救命のために人工的に**血液循環**を確保する方法を**心肺蘇生法**といいます。**心肺蘇生法**の方法として、**胸骨圧迫**、**人工呼吸**、**AED**による**電気ショック**があります。人手がある場合には複数で対応することが有効です。

救助者の**体重**をかけ、**両手**で傷病者の**胸部**への**圧迫**を繰り返すことによって**心臓内**から血液を送り出します。**胸骨圧迫**によって**心臓**から送り出される**血液量**は、通常の**3分の1**程度ですが、それだけの量でも**脳**の障害を防ぐことができます。**心肺蘇生法**の手順のなかで、とくに優先しておこない、**救急隊員**に引き継ぐまで継続します。

**人工呼吸**の**技術**とおこなう**意思**がある場合には**人工呼吸と組みあわせた胸骨圧迫**をおこないます。**人工呼吸**では、**気道**を確保し、救助者の**息**を傷病者に吹きこみます。人の吐く息のなかには**16**～**18**%の酸素（空気中の酸素は約**21**%）が含まれているため、緊急時に生命を維持するには十分有効です。

**胸骨圧迫**では**血液**の**循環**を助けることはできても、**心臓**の**正常**な動きを取り戻すことができるとはかぎりません。そのため、**AED**を使って、**正常**な動きをしていない状態（**心室細動**など）にある心臓に**電気ショック**を与え、**正常**な動きを取り戻します（**除細動**）。ただし、**AED**によってすべての**心停止**から回復させることができるとはかぎりません。その場合には、**胸骨圧迫**を続けることになります。

**【コラム・図表など】**

**胸骨圧迫**

胸の上の骨を押すと、**胸郭**が変形して、**心臓**の**血液**が押し出される。

**救急隊員**に引き継ぐまで継続

ふだん通りの**呼吸**をし始めたり、呼びかけに反応する・嫌がるような動きをしたりするなどのしぐさが見られたら、**胸骨圧迫**をいったん中断し、**反応**の**有無**や**呼吸**のようすを**観察**しながら**救急隊員**の到着を待つ。ふだん通りの**呼吸**が確認できなくなったら、ただちに再開する。

**心肺蘇生法**の手順

1. 傷病者の発見|**安全**の確認
2. 反応はあるか|なし/判断に迷う
3. ふだん通りの**呼吸**はあるか|なし/判断に迷う
4. **胸骨圧迫**|**AED**が到着したらすみやかに電源を入れ、使用する

**人工呼吸と組みあわせた胸骨圧迫**|**人工呼吸**の**技術**を身につけていて、おこなう**意思**がある場合

1. **AED**の使用|**AED**と**心肺蘇生**の手順を繰り返す

**人工呼吸と組みあわせた胸骨圧迫**

**心肺停止**直後は体内に**酸素**が残っているため、**人工呼吸**をせず**胸骨圧迫**のみであっても十分な救命効果が期待できる。むしろ一般市民がおこなう際には、**人工呼吸**の実施によって**胸骨圧迫**の実施が遅れたり、**胸骨圧迫**が中断したりすることにより救命効果が低下することがあるため、**胸骨圧迫**のみの実施が**推奨**されている。

**心室細動**

**心室細動**は**心臓**全体が**細かく震えて**規則正しく血液を送り出せない状態。ほかに**心室**の**筋肉**が非常に速いリズムで**心臓**を**収縮**させる**心室頻拍**がある。

**胸骨圧迫**の方法

1. 救助者は傷病者の胸の横に膝をつき、胸骨の下半分（胸の上下左右の真ん中）に手のひらのつけ根を置く。
2. もう一方の手をその上に重ね、重ねた手の指を組む。
3. **垂直**に**体重**が加わるよう両肘をまっすぐに伸ばし、肩が圧迫部位（自分の手のひら）の**真上**になるような姿勢をとり、傷病者の胸が約**5cm**沈みこむ程度の強さで圧迫する。これを1分間に**100**～**120**回のテンポで、できるかぎり中断せず、絶え間なくおこなう。
4. 圧迫と圧迫の間は、胸がもとの高さに戻るように十分に**圧迫**を**解除**することが大切である。このとき、胸から手を離してしまわないように注意する。

**人工呼吸と組みあわせた胸骨圧迫**の方法

〈1人で行う場合〉

1. 「胸骨圧迫**30**回と人工呼吸**2**回」の組みあわせを絶え間なく続ける。
2. 人工呼吸による胸骨圧迫の中断が、**10**秒以上にならないようにする。

〈2人で行う場合〉

1. 疲れてくると**圧迫**が弱くなったり、テンポが遅くなったりするため、**1**～**2**分ごとに交代しながらおこなう。
2. 交代などによる**胸骨圧迫**の中断をなるべく短くする。

**気道**確保と**人工呼吸**の方法

1. 傷病者の額をおさえながら、胸側の手の指先を傷病者のあごの先端の硬い部分に当てて持ち上げる。
2. 救助者は**気道**確保の姿勢のまま、額をおさえている方の手の親指と人さし指で傷病者の鼻をしっかりとつまみ、鼻孔をふさぐ。
3. 救助者は息を吸い込んだ後に口を大きく開け、息が漏れないように傷病者の口をしっかりとおおう。
4. およそ1秒かけて傷病者の胸があがるのが見てわかる程度に息を吹きこむ。
5. 吹きこんだら、いったん口を離し、傷病者の息が自然に出るのを待ち、その後もう一度息を吹きこむ。

**AED**の使用

1. **AED**は、傷病者にふだん通りの呼吸がない、もしくは判断に迷う場合、できるだけ早い時期に使用するのが望ましい。
2. 手もとにある場合はすぐに、ない場合はAEDが到着しだい使用する。
3. **AED**を傷病者の頭の近くに置き、ケースを開けて電源を入れ、**電極パッド**を貼る。
4. **AED**の示す指示に従って、必要な場合は**電気ショック**をおこない、その後直ちに**胸骨圧迫**から**心肺蘇生**を再開する。その際、**AED**による**心電図解析**や**電気ショック**の時間を除き、**胸骨圧迫**をできるだけ絶え間なく続ける。
5. 傷病者が嫌がって動き出すか、**救急隊**が到着するまで、**AED**と**心肺蘇生**の手順を繰り返す。

**01ライフステージと健康**

**【ライフステージと死亡や病気】**

私たちの心や体はある年齢までは**発育・発達**していきますが、その後それは止まり、**老化**が始まります。また、人生においては、個人差はあるものの、**就学**、**就職**、**結婚**、**出産**、**育児**、**退職**などのさまざまなできごと（**ライフイベント**）が起こります。それらをもとに人生を**乳幼児期**、**学童期**、**思春期**、**青年期**、**中年期**、**高年期**などと段階に分けたものを**ライフステージ**といいます。**ライフステージ**によって健康の状況や健康課題も変化していきます。

**ライフステージ**と健康の関係は「若いうちは健康であっても、それがだんだん損なわれていく」という単純なものではありませんが、**死亡**や**病気**などに限ると確かにそのような傾向があります。**死亡率**は**0**～**4**歳をのぞくと年齢が増すごとに増えています。**精神疾患**のように若い人に多い**病気**もありますが、多くの**病気**にかかる可能性は**加齢**とともに増していきます。それでも、**平均寿命**が高い水準にあるわが国の**80**歳においては、男性の**64.2**%、女性の**81.8**%（2019年）が生存しています。

**【各ライフステージにおける健康課題とその支援】**

**乳幼児期**には、**先天的な異常**や**出産**などにともなう**死亡**が多く、また、**窒息**、**溺水**などの**事故**による**死亡**も**5**歳以降に比べ若干多くなっています。人生のごく初期の段階では、まだ弱い存在であるがゆえに**周囲の配慮**が重要な意味をもちます。その後、**学童期**・**思春期**になると、**死亡数**は減りますが、**心**や**体**の**発達**とのかかわりで新たな課題が出てきます。たとえば、**精神疾患**が多くみられるようになるのはこの時期です。また、**性行動**、**妊娠**、**出産**、**育児**などの**性**にかかわる課題が生まれ、これは青**年期**まで続きます。そのころには働くこととのかかわりで**身体活動の減少**や**労働災害**といった**健康課題**が生じます。そして、**加齢**にともない徐々に**生活習慣病**などの**健康課題**に直面します。

**乳幼児期**や**学童期**などの子どもの**健康**や**福祉**に対しては、**母子保健法**、**児童福祉法**、**学校保健安全法**などさまざまな**法律**がつくられてきました。それにより**健康診断**や**医療**、**保健指導**などがおこなわれています。2018年には**成育基本法**ができ、**妊娠・出産**から子どもが生まれ育ち成人するまで、切れ目のない支援のための環境整備をめざすことになりました。また、**高齢者**に対しては、**高齢者の医療の確保に関する法律**、**介護保険法**などがあり、**医療**や**介護**が提供されています。

このように人生の各段階に対応してさまざまな健康に関連する**法律**があり、多くの機関からの支援がなされます。

**【コラム・図表など】**

**先天的な異常**や**出産**などにともなう**死亡**

**乳児**（**1**歳未満）にかぎると**先天的な異常**などによる**死亡**は全体の約**35**%、**出産**などを原因とする**死亡**は約**15**%を占めている。

多くの機関からの支援

**公的**な機関だけでなく、**民間**の機関や**地域の人々**などからの支援も重要である。

**02思春期と健康**

**【思春期の体と健康】**

**思春期**には**性ホルモン**の分泌が高まり、**生殖器**が発達します。

**初経**を迎えてから数年間は、**排卵**が起きなかったり、起きても**不規則**だったりすることが少なくありません。**思春期**後半に向かうにつれて、**排卵**と**月経**が一定の**リズム**をもつようになり、多くの人は**性周期**が安定しますが、**月経**時には**心身の不調**をともなうこともあります。**性周期**は**基礎体温**の変化で知ることができます。この時期に**過度なスポーツ**や**無理なダイエット**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。

**思春期**には**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**によって**陰茎**が**勃起**し、**精液**を体外へ放出することで、**性的快感**がともないます。なお、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（**マスターベーション**）が、**健康**や**発達**に悪影響を及ぼすことはありません。

**【思春期の心と健康】**

日々変化する体と向き合う**思春期**には、自分の**容姿**や**体型**が気になり、**体**の変化に**不安**や**悩み**をもつことがあります。また、**思春期**はさまざまなことに**挑戦**をしながら自分の可能性を確かめ、試行錯誤を繰り返しながら、子どもから大人へと成長していく時期です。そのため、何かをしなければならないと思っているのに何をすべきかわからなかったり、したいことがあっても経験や力が不足しているために思い通りにならなかったりして、**欲求不満**を起こしたり、**悲観的**になったりしやすい時期でもあります。

**思春期**には、結果を見通す力が十分育っていなかったり、挑戦することをためらわない気持ちが強かったりして、**喫煙**・**飲酒**・**薬物乱用**や**無理なダイエット**、**無謀な自転車やバイクの運転**など、場合によっては**心身**の**健康**に大きな影響を与える行動を選択してしまうことがあります。また、**不安**や**悩み**を持ち精神的に**不安定**であることが、他人への**暴力行為**や**過食嘔吐**、**自傷行為**、極端な場合には自らの命を絶つことなどに結びつくことがあります。もし**思春期**の**健康課題**に関して自分では解決できないと感じた場合には、ためらわずに**教師**や**カウンセラー**などに相談し、周囲の**サポート**を求めることが有効です。

**【コラム・図表など】**

**月経**時の**心身の不調**

**月経**前に**不安**や**頭痛**が起こる**月経前症候群**や、日常生活に支障をきたすほど強い**月経痛**をともなう**月経困難症**などがある。症状がひどい場合は**婦人科**を受診する。

**精液**

**精液**のなかの**精子**は毎日つくられるが、ある**期間**が過ぎると**分解**されて体のなかに**吸収**されるので、**射精**をしなくても、たまり続けたり、体に悪影響を与えたりすることはない。

自らの命を絶つこと

**15**～**24**歳の若者では自殺が死亡原因の第**1**位である。

女性の**性周期**

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。時期によって**ホルモン**の**分泌量**が変化することにより、**子宮内**膜の厚さは連続的に変化する。また、**体温**も**排卵**や**月経**の前後で変化する。

**思春期**に起こりやすい問題行動

他人への**暴力自暴自棄無理なダイエット**・**過食嘔吐極端な悲観**

**03性意識と性行動の選択**

**【性意識とその尊重】**

「異性と親しくなりたい」という気持ちや**性**に対する**関心**は、**思春期**になるにつれ男女ともに高まり、行動も変化していきます。しかし、**性的欲求**の強さやあらわれ方には男女の違いが見られます。また、同じ状況でも男女により受け止め方が異なる場面も増えていきます。男女の**脳**には違いがあり、**性**にかかわる**意識**（**性意識**）や**行動**が異なるのは当然です。しかし、その違いは同じ人間であるという共通点から考えるとわずかなものであるともいえます。**男女差**を意識しすぎたり強調しすぎたりすると息苦しさを感じたり、差別が生まれたりすることになります。また、**体の性**と**心の性**が異なっている人や**同性**を好きになる人などもいるので、男女で二分することが難しい場合もあります。現在ではすべての人が自分らしく生きていける社会がめざされています。

**性**に関する理解不足にもとづく**言動**は様々な**誤解**や**トラブル**の原因になります。また、自分の不用意な**発言**や**行為**が、相手に対して**精神的苦痛**を与えてしまうこと（**セクシュアル・ハラスメント**）もあります。さらに、相手の気持ちを考えずに、自分の気持ちだけで勝手に行動することは、**犯罪**につながる場合もあります。相手の**心**と**体**をよく理解し、その**気持ち**や**状況**を尊重して接することが大切です。

**【性に関する情報と性行動】**

**高校生**は**性的**な**欲求**が高まるにつれて、周囲にあるさまざまな**情報源**から得られる**性情報**に関心をもつようになります。もっとも**身近**な情報源である**友人**や**先輩**は、同じような立場から**不安**や**悩み**に答えてくれますが、**科学的な根拠**にもとづいていないことも少なくありません。また、**インターネット**や**SNS**などから得られる情報のなかには、**性的**な関心を**刺激**するための偏った内容や、事実とは異なる情報も多く含まれているので注意が必要です。

誤った情報をもとに、**発達**や**経験**が人より遅れているのではないかと考えたり、誤った**避妊法**を信じたりした結果、**性感染症**や**望まない妊娠**などで、自分や相手を深く傷つけてしまうことがあります。自分自身が選択する**性行動**は、自分と相手の**現在**、そして**将来**にも大きく影響します。周囲の情報を**無批判**に受け入れずに、その行動がもたらす**結果**をよく考え、生じる**責任**を自覚した上で、自分の取る行動を選択すべきです。そのためには、**保健・医療機関**などの**信頼できる情報源**から必要な情報を得たり、**医師**などの**専門家**に相談したりすることも大切です。

**【コラム・図表など】**

男女の**脳**の違い

**脳**の**重さ**が異なる他、**脳**内の**神経**のつながり方が異なるといわれている。

**性意識**や**行動**の差

ただし、**意識**や**行動**の差異を、**教育**や**文化的**な影響などの**社会的**な要因により起こった差異と完全に区別することは難しい。

**SOGI**

どのような性別の人を好きになるかということを**性的指向**（**SexualOrientation**）、自分の性をどのように認識しているか（**心の性**）を**性自認**（**GenderIdentity**）という。頭文字をとって**SOGI**といい、すべての人がもつ**属性**である。

**犯罪**につながる場合

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・処罰の対象となる。また、**デート**の際の**暴力行為**も問題となっている。

おもな相談先

〈**保健・医療機関**〉 **産婦人科**、**思春期クリニック**、**児童相談所**、**女性センター**

〈**電話相談**〉 **チャイルドライン**、**子どもの人権110番**、**よりそいホットライン**

〈**チャット**、**SNS相談**〉 **よりそいチャット**、**相談ほっとLINE**

**04妊娠・出産と健康**

**【受精・妊娠・出産】**

**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**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、この時期の母体の状態は胎児の成長に大きな影響を与えます。したがって、妊娠中はもちろん、妊娠の可能性がある時期にも、胎児の健康的な成長のために、女性は**喫煙**・**飲酒**などを避け、**栄養バランス**のとれた**食事**、**適度な運動**、**休養**に十分配慮することが大切です。また、妊婦が**感染症**にかかったり、**X線**による検査を受けたり、**医薬品**を服用したりすることも、胎児の成長や健康に影響することがあります。

**子宮**の周期的な**収縮**による痛み（**陣痛**）が始まると、**出産**が近づきます。やがて胎児は**膣**（**産道**）を通って、母体の外へ押し出されます。役目を終えた**へその緒**が切られ、子宮内の**胎盤**が体外に出てくる（**後産**）と、**出産**は終了します。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ます。なお、妊娠中や出産直後に女性は一時的に気分が落ち込んだり、**不安**になったりすることがあります（**マタニティーブルー**、**産後うつ**）。こうしたときには、**不安**な気持ちに寄り添って**家族**が話を聞いたり、女性が**保健師**や**医師**などの専門家に相談したりするなど、**家族**や**医療関係者**による精神的な支援が大切です。

妊娠のしやすさは**年齢**、特に女性の**年齢**と関係しています。たとえ**月経**があっても、**30**歳代半ばからは**妊娠**の可能性は急減し、**40**歳以上になると治療を行っても**妊娠**・**出産**は難しくなります。

**【母子保健サービスの活用】**

**医師**によって**妊娠**が確認されると、**妊娠届**を**市役所**などに提出して、**母子健康手帳**を受け取ります。その後**定期的**に**健康診査**を受け、母体や胎児の**健康状態**を把握するほか、必要な**保健サービス**を受けることも出来ます。安全な**出産**・**育児**をするためにはこのような行政からのサービスを大いに活用するとともに、妊娠初期から**かかりつけ**の医療機関をつくり、継続的に胎児と母体の**健康状態**を把握することが大切です。それは、緊急の場合においても、迅速で適切な対応につながることになります。

**【コラム・図表など】**

**妊娠**が確認できるころ

**月経**がないことをきっかけに診察を受け、**妊娠**が確認されるのは、早くても妊娠満**4**週以降・なお、「妊娠週数」は、**最終月経の初日**を起点として数える。

**栄養バランス**のとれた**食事**

妊婦の**ダイエット**が胎児の**栄養不良**につながることが報告されている。逆に極端な**体重増加**は**巨大児**、**妊娠高血圧症候群**のリスクが高まる。

**出産**が近づく

正常な妊娠では、ほぼ妊娠満**40**週で出産を迎える。

**胎盤**

**へその緒**は、胎児のへそと母体の**胎盤**を繋いでいて、母側から**栄養**や**酸素**を受け取ると同時に**老廃物**を渡している。

**後産**

「**あとざん**」とも「**のちざん**」とも「**こうさん**」ともいう。

**妊娠**のための治療

**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。

**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、**予防接種**の状況などが記録されている。

**排卵**から**着床**までの過程

女性の**膣内**で**射精**された**精子**は、**卵巣**から**排出**された**卵子**と**卵管**内で出あい、**受精**して**受精卵**となる。**受精卵**は**細胞分裂**を続けながら、**子宮**に移動し、**子宮内膜**に付着して**胎盤**をつくり始める（**着床**）。これが妊娠の始まりである。

妊娠中の胎児と母体の変化

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 妊娠週 | 胎児の発育状態 | 母体の変化 |
| 満**8**～**11**週 | **脳**、**心臓**などの主要な器官がほぼ形成される。 | **尿**の回数が増えたり、**便秘**が起こりやすくなる。  体の**だるさ**、**吐き気**、食べ物の好みの変化が起こる（**つわり**）。 |
| 満**20**～**23**週 | **手足**が発達し、動かすようになる。 | 体重は、妊娠前より**5**～**6**kg増える。  **胎動**を感じるようになる。 |
| 満**32**～**35**週 | 通常、**頭**が**下**になっている。 | **胃**・**心臓**・**肺**が**圧迫**されて**胸やけ**や**息切れ**をしやすくなる。  疲れやすく、息苦しさを感じる。 |

**体外受精**による出産率

妊娠を望んでも、なかなか実現しない場合には治療が可能である。しかし、**加齢**とともに出産につながる可能性は低くなり、1回の**体外受精**で出産にいたる可能性は**40**歳では**9**%程度、**45**歳では**1**%以下となる。

**05避妊法と人工妊娠中絶**

**【家族計画の意義と避妊法】**

**妊娠**は、**女性**にとっても**パートナー**にとっても、その後の**人生設計**に影響を及ぼす重大なできごとです。**1**回の**性交**でも**妊娠**する可能性があるため、その前に、「いま、妊娠を望んでいるのかどうか」「子どもを産み育てる準備ができているかどうか」を**パートナー**とともに確かめあっておく必要があります。その際、母体となる**女性**の心身の**健康状態**や、当人とその**パートナー**などの**人生設計**、**家庭**や**職場**の**状況**などをふまえて、互いによく話しあうことが大切です。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**にかかわるさまざまな問題を考慮して、子どもを望むときだけ**妊娠**できるようにし、子どもを望まないときには確実に**避妊**をおこなうべきです。このことは、女性と子どもの**健康**を守ることにもつながり、新たな生命に対する親としての**責任**といえます。

**避妊**をする際には、**安全**で**確実**な方法を選ぶ必要があります。代表的なものは、**コンドーム**と**低用量ピル**です。**コンドーム**は**性交**の際に**陰茎**に装着し、**膣内**に**精液**を入れないようにして**避妊**します。わが国ではもっとも多く利用されており、**性感染症**の予防にも効果があります。ただし、高い**避妊効果**を得るためには、**装着**の**タイミング**や使用後の**処理**など、正しく用いる必要があります。**低用量ピル**は、**女性**が服用することによって**女性ホルモン**を調整して**排卵**をおさえるなどして避妊します。医師の**処方**のもとに入手することができ、正しく使用すれば高い**避妊効果**があります。**女性の意思**で使用することができますが、長期間服用しなくてはならないという点や、**副作用**の可能性も考慮に入れる必要があります。**望まない妊娠**の多くは、**避妊**をおこなわなかったり、効果が不確かな**避妊法**を用いたりすることで起こっています。避妊は、男性と女性がともに考える必要がある重要な問題です。避妊をする際には、**パートナー**の気持ちを尊重し、**安全**かつ**確実**な**避妊法**の選択に協力する態度が必要です。

**【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、ある限られた時期までは**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、おこなう時期が遅くなるほど胎児が大きく成長するため、**健康**を損なう可能性が高くなります。また、**自責**の気持ちなど、精神的にも**不安定**になることが少なくありません。**望まない妊娠**を避けるためにも、確実に**避妊**することを忘れてはなりません。

**【コラム・図表など】**

安全で確実な方法を選ぶ

**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**女性の意思**で使用可能

などがあげられる。

**低用量ピル**

**低用量ピル**は、**避妊**目的だけでなく、**月経痛**の軽減や**月経不順**を改善する目的で服用する場合もある。

**女性ホルモン**

**卵胞ホルモン**と**黄体ホルモン**のこと。

特別な理由

**身体的**、**経済的**理由で**妊娠**の継続による母体の**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。

ある限られた時期

胎児が母体外で生きていけない時期（妊娠満**22**週未満）。

**人工妊娠中絶**

**母体保護法指定医**によっておこなわれる。

**緊急避妊法**

**コンドーム**が**破損**して**避妊**に失敗したり、意思に反して性交を**強要**されたりした場合など、望まない妊娠を避けるために緊急避妊法という手段が用いられることがあります。一般的には、性交後**72**時間以内に決められた容量の**女性ホルモン剤**を服用する方法が用いられます。また、**120**時間以内に子宮内に**子宮内避妊具**（**IUD**）を入れる方法もあります。これらには、**産婦人科**などの医師の診察が必要です。

**緊急避妊法**は、**排卵**を妨げることなどにより**妊娠**を避けるものなので、性交後速やかに行う必要があります。**緊急避妊法**は、通常用いられる**避妊法**より効果は低いと言われています。あくまで「緊急」の手段であることを理解しておく必要があります。

**コンドーム**と**低用量ピル**の特徴

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **コンドーム** | **低用量ピル** |
| 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、**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、もしくはホルモンを含まない**偽薬**を服用する。  ・用法・用量に従って正しく服用すれば**避妊効果**は高いが、服用を忘れると**避妊効果**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 | ない。 | 使用開始初期に、**気持ち**が悪くなる、**吐き気**、**めまい**、**乳房**が張る、**頭痛**、**性器**からの**出血**などの症状がでることもある。 |

**特設2それは本当に正しい避妊法ですか**

若者に**避妊法**と考えられているもののなかには、実際には避妊効果がないものが存在しています。資料1は、避妊していたのに妊娠してしまった経験をもつ女性に対して、そのときに使用していた避妊法についてたずねた結果です。多くの人が、「**膣外射精**」などの不確かな**避妊法**を用いていることがわかります。以下に、代表的なものをあげてみましょう。

資料1

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 避妊法 | コンドーム | 膣外射精 | 基礎体温法 | オギノ式 | その他 | 併用（コンドームを除く） | 併用（コンドームとその他） |
| 割合 | 22% | 18% | 6% | 12% | 14% | 7% | 21% |

**【月経周期から「安全日」を予測する方法】**

1つは女性の**月経周期**から「**安全日**」（性交をしても妊娠しない日）を予測する方法（**オギノ式**、**基礎体温法**）です。たとえば、「次回**月経**予定日の○日前○日前を避ければ大丈夫」「安静時の体温が上昇してから○日後なら大丈夫」というものです。

これは、**排卵**の一定期間後に**月経**が来ることや**排卵後**に女性の**体温**が高くなることを利用していますが、確実な**避妊法**とは言えません。それは**月経**の周期が一定でないことからもわかるように、**排卵**はさまざまな要因の影響を受けて早くなったり遅くなったりするものだからです。また、**体温**もさまざまな要因の影響を受け、**排卵**していなくても高くなることがあるのです。

**【射精前に陰茎を膣から抜く方法】**

次に、**精子**が**膣内**に入らないように、男性が**射精**前に**陰茎**を**膣**から抜くという方法（**膣外射精**）です。もちろん、**精子**が入らなければ**妊娠**する可能性はありません。

男性のなかにはこの方法を手軽な**避妊法**と考えている人もいますが、男性の**陰茎**からは**射精以前**にも**精子**を含む**分泌液**が出ていますし、**膣外**で**射精**された**精液**が**膣口**についただけでも**妊娠**する可能性があるので、**避妊効果**は不確実というしかないのです。

**【そのほかの方法】**

このほか、**月経中**の性交では妊娠しない、**炭酸飲料**や**水**で**膣**を洗うと**妊娠**しない、性交の後にぴょんぴょんと跳びはねれば妊娠しないなどは、まったくの迷信です。これらの方法には**避妊効果**はありません。

**06結婚生活と健康**

**【結婚生活の基盤となる心身の発達】**

結婚は、**法律**で定められ、**社会的**に認められた**夫婦**の関係です。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**が十分に発達していることは**結婚**の大切な**要件**です。年齢によっては、**死産**など、**出産**にともなう**健康問題**が起こる**危険性**が高くなったり、**年齢**が上がるにつれて**妊娠**しにくくなったりします。高校生の時期から健康づくりに努め**妊娠**・**出産**・**育児**といった**結婚**によって起こるさまざまなできごとに備えたいものです。

**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始まりです。結婚生活でのさまざまなことがらに対して、パートナーで協力して対処していくことが求められます。そのためには、互いを認め合い、**健康**に対する**責任感**や**思いやり**などをもつなど、**良好な人間関係**を気づいていくことが必要です。したがって、**精神面の発達**も欠かすことができません

**【結婚生活と家族の健康】**

**結婚**に際しては、互いの**健康状態**を知っておくことが必要です。たとえば、**生活習慣病**の**有無**や**アレルギー体質**であることがわかっていれば、**食事**や住**環境**への配慮ができます。また、**感染症**や**遺伝的な病気**を持っている場合にも、パートナーや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。

**運動**、**食事**、**休養・睡眠**といった**生活習慣**や、**喫煙**、**飲酒**などの行動は、本人のみならず家族の健康に強く影響しています。たとえば、バランスの整った食事をとるなどの親のよい**食習慣**は、子どものよい**食習慣**の形成を促進します。一方で、親の**朝食欠食**は、子どもの**朝食欠食**にも関係することが指摘されています。結婚生活には、**家族の健康への責任**がともなうのです。

結婚生活を**健康的**なものにするためには、家族で悩みや心配ごとを相談し合ったり、支え合ったりしながら、**信頼感**を高め、よい関係を築くことが大切です。ところが近年、パートナーを傷つける行為や子どもに対する**虐待**行為が増えています。このような状況に対して、地域には家庭や育児の**不安・悩み**を相談できる**専門機関**があり、**相談支援**をおこなっています。また、**子育て支援**や**地域ネットワークづくり**も進められています。地域のサービスを有効に活用し、人々が互いに支え合うことは、家族を含めた**良好な人間関係**づくりにつながります。

**【コラム・図表など】**

結婚の要件

近年は結婚観も多様化し、要件に関してもさまざまな考え方がある。

年齢が上がるにつれた**妊娠**の難しさ

おおむね**30**歳代後半以降になると**妊娠**しにくくなったり、また**妊娠**しても**流産**す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。

パートナーを傷つける行為

**DV**（**ドメスティック・バイオレンス**）ともいう。同居する家族から受ける家庭内での暴力という意味だが、最近では同居の有無を問わず**配偶者**や**恋人**などのような**パートナー**からの暴力を指すことが多い。

**専門機関**

**配偶者暴力相談支援センター**、**女性相談センター**、**児童相談所**などがある。

**子育て支援**の推進

子育ての悩みについては、自治体が**子育て相談**や、**子育てサークル**の形成もおこなっており、**育児不安**の軽減や親の**孤立防止**などにも役立っている。

**不妊**について

生殖可能な年齢で、**避妊**をしていないにもかかわらず**1**年以上妊娠しない状態を「**不妊**」といいます。一般に、**出産**を望むカップルの**10**～**15**%が**不妊**であると考えられており、**不妊**に悩む人は少なくありません。**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。女性の**年齢**が高くなると妊娠しづらくなることもあり、近年の晩婚化などを背景に、**不妊治療**を受けるカップルが増加しています。

**不妊治療**としては、**排卵**日を予測し**性交**の**タイミング**をあわせる方法や、**人工授精**、**体外受精**などがあり、原因に応じて治療がおこなわれます。しかし、治療をおこなっても、必ずしもすべての人が**妊娠**・**出産**するわけではありません。**妊娠**を望んで治療を繰り返すことによる**経済的**な負担や、治療の成果がみられなかったときの**落胆**など、**心身**ともに大きな**負担**を抱えながら治療を続けるカップルが少なくありません。

児童虐待の種類

〈**身体的虐待**〉

**殴る**、**蹴る**、**つねる**、**激しく揺さぶる**、**やけど**を負わせるなどの暴行を加えること。

〈**心理的虐待**〉

**言葉**による**脅し**、**無視**、兄弟姉妹間の**差別**、子どもの前での**配偶者への暴力**などにより著しい**心理的虐待**を与えること。

〈**性的虐待**〉

**性行為**などの**強要**、**わいせつな行為**などをすること。

〈**ネグレクト**（**保護の怠慢**、**養育の放棄**）〉

**病院**に連れて行かない、**学校**に行かせない、**食事**を与えない、**車**のなかに**放置**する、**衣類**を長期にわたって着替えさせないなど、**保護者**としての**監護**を著しく怠ること。