

高校生と子育て親子のオンライン交流会

## 考えてみよう！

### からだの変化とライフプラン

---

令和3年12月11日(土)  
村山総合支庁 子ども家庭支援課

1

## あなたのライフプランは？

---

どんな仕事をする？      どこに就職する？

結婚する？しない？       こどもは欲しい？  
   欲しくない？

いくつで結婚したい？       こどもは何人？

   出産しても仕事は続ける？

2

## みなさんへのメッセージ

---

どんなライフプランでも、  
決めるのはあなた。

ライフプランを実現するためにも、  
これからのこころとからだの変化と、  
妊娠・出産しやすい時期は  
知っておいてほしい。

3

## こころとからだの変化

---

4

## 男性・女性のこころとからだの変化

	<b>初潮</b>	<b>妊娠・出産</b>	<b>閉経</b>
<b>女性</b>	卵巣から女性ホルモンが出て、乳房がふくらみ、月経がはじまります。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なくなり、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
	思春期	成熟期	更年期
			50 (歳)
<b>男性</b>	男性ホルモンにより、骨や筋肉が発達。変声し、ひげなどが生えます。精進もあり、異性への関心が強くなります。	パートナーと共に、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。
	精進	精子の数・活動性もよい	気力や体力の変化

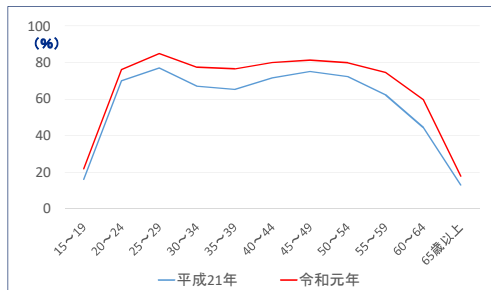
5

## 妊娠・出産には 適齢期があります

---

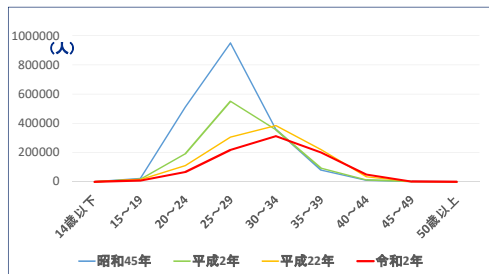
6

## 女性の労働力の変化



参考資料:総務省「労働力調査」  
厚生労働省「令和元年版働く女性の実情」

## 母の年齢別出生数

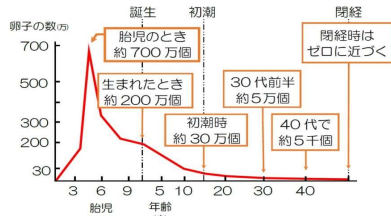


参考資料:厚生労働省「人口動態統計(確定数)の概況」

## 男性・女性ともに 妊娠・出産に適した年齢があります

### ▶女性 ~卵子の数の変化~

卵子は、胎児の時に作られ、出生後は質・量ともに減少します。



## 妊娠・出産に適した年齢があります

### 若年出産について

初潮からあまり期間がたっていない若い女性は、ホルモンバランスや子宮、骨盤の状態が整っていないことで、流産、早産、胎盤の早期剥離、胎児発育不全など、さまざまな問題がおりやすい。

## 妊娠・出産に適した年齢があります

### 若年出産のデメリット

- ・ 若いので、まだ収入が多くなく、経済的にあまり余裕がない
- ・ 考え方や心がまだ大人になりきれていない
- ・ 学業との両立が大変



妊娠する前に、自分の時間がなくなっても後悔しないか、パートナーと子どもを育てる覚悟があるか考えておく。

## 妊娠・出産に適した年齢があります

### 高齢出産について

- ・ 「高齢出産」35歳以上で初めて出産すること。
- ・ 女性の社会進出が進み、晩婚化が増えたこと、不妊治療が進歩しているということが背景にあり、近年は、高齢出産が増えている。

## 妊娠・出産に適した年齢があります

### 高齢出産で考えられること

- ・ 「妊娠高血圧症候群」や「妊娠糖尿病」になる割合が増える。
- ・ 精子と卵子の染色体異常がおこりやすく、**流産**になる可能性が高い。
- ・ 産道が硬くなり、**難産**になりやすい。
- ・ 産後疲労が長引き、回復が遅くなるなどトラブルが多い。
- ・ 両親も高齢のため、育児のサポートが受けにくい。

13

## 子どもがほしいとき、必ず妊娠するの？

- ・ 女性の出産年齢が上がってきています。
- ・ なかなか子どもが授からずに、悩むカップルは増えています。
- ・ 原因は男性・女性ともにあり得る。  
原因がわからないことも…

14

## 不妊治療をすれば大丈夫？

治療をしても、必ずしも全ての方が妊娠するとは限りません。

体外受精で妊娠・出産できる確率は  
32歳くらいまで…5回に1回程度  
39歳で…10回に1回程度  
43歳で…50回に1回程度

15

## 男女の性欲には「差」があります

- ▶ 男性→10歳代がピーク
- ▶ 女性→30～40歳代がピーク

出典：北村邦夫著「ティーンズ・ボディブック」

↓

同じ高校生でも「性欲には差がある」ことを理解しましょう。

16

## 「今は妊娠したくない」と思うなら

- ▶ きちんと避妊！コンドーム等の避妊具の使用
- ▶ 「No」「避妊してほしい」と言う勇気とそれがいえる関係作り

決してはずかしいことではありません。  
あなたの体のことを一番に考えていいのです。

- ▶ 緊急避妊法(アフターピル)

→性交後、72時間以内に服用するものがある。

ただし、医師の処方と実費負担が必要

### ◎「ネットで買える」は間違い！

- ・ 医師との対面診療が原則。(オンライン診療でも可能なところもあります)
- ・ 診察なくインターネットで購入できるものは、別物の可能性あり。

17

## ・子どもがほしいと思った時に妊娠できるとは限りません

## ・妊娠・出産には適齢期があります

18

## 今から、健康のために、 心がけてほしいこと

- ▶ バランスの良い食事と睡眠を。
- ▶ 無理なダイエットは禁物！
- ▶ 健康診断はすすんで受けましょう。
- ▶ 月経やおりものなどのトラブルをチェック！
  - ・ 月経周期はどれくらい？  
月経前や月経中に、心身の体調不良はありませんか？  
→ 治療が必要かもしれません。早めに受診しましょう。
  - ・ おりものの量が多かったり、臭いなどはありませんか？  
陰部のかゆみや痛みなどはありませんか？  
→ 症状ありなら、性感染症の可能性あり。早めの受診を。

19

## 困ったり、不安に思ったら

- ▶ できるだけ早く相談や受診を  
決して恥ずかしいことではありません。
- 女性の健康相談: 助産師による面接・電話相談(予約制)、  
又は保健師が随時相談をお受けします。
  - ・ 村山保健所 023-627-1203(平日 8:30~17:15)
  - ・ 山形市保健所(霞城セントラル3階)※保健師による相談  
023-647-2280(火~日 8:30~17:15)
- 医療機関への受診 女性→婦人科へ  
男性→泌尿器科へ

20

## デートDV(性暴力)に 遭ってしまったら

### あなたが望まない性的行為は、性暴力です

- ・ 警察への通報・相談  
性犯罪被害者相談電話(24時間) 0120-39-8103  
#8103(ハートさん)  
警察相談専用電話 #9110 または 023-642-9110
- ・ 緊急避妊法  
被害から72時間以内の服用→婦人科への受診
- ・ 性感染症の検査
- ・ 「べにサポやまがた」への相談 → 次のページ

21

## デートDV(性暴力)に 遭ってしまったら

「べにサポやまがた(やまがた性暴力被害者サポートセンター)」

- 性暴力とは? **あなたが望まない性的行為**
- 性暴力被害者相談電話 023-665-0500  
月~金 午前10時~午後7時(土・日・祝日・年末年始除く)  
☆女性相談員が対応します。  
☆相談は無料。秘密は守られます。
- 支援内容
  - ・ 電話・面接相談 ・警察や医療機関等への付添い支援
  - ・ 産婦人科医療機関の紹介、受診費用等の助成
  - ・ 臨床心理士等の紹介・カウンセリング費用の助成  
(べにサポやまがたパンフレットから抜粋)

## みなさんへのメッセージ

あなたのライフプランの実現のために、  
自分のからだを大事にしてください。

23