

学校医と養護教諭のための

# 思春期婦人科相談マニュアル

公益社団法人 日本産婦人科医会

平成 25 年 3 月

## はじめに

学校医および養護教諭の方々には、日頃より子供たちの学校における健康管理（健康診断、健康教育や相談など）をはじめ、健診結果の事後措置をふくむ地域医療機関への橋渡しなど、多くのお仕事に関わっておられ、敬意を表しております。

さて、子供たちが健やかに成長するためには、学校医のみならず、整形外科、皮膚科、精神科、産婦人科の各専門性を持った医師の協力が必要であることが明らかにされております。産婦人科以外の3診療科には、それぞれ小児期の専門診療科が確立されていますが、産婦人科には、小児婦人科学という領域の活動がほとんどありません。そのため、今回、小児・思春期に焦点を合わせた婦人科相談マニュアルを作成いたしました。

少女たちが大人へと成長していく過程には、女性ホルモンを代表とする内分泌変化を中心に、たくさんの心身の生理的変化が起こります。この変化は、第二次性徴の開始の後に初経を迎え、不規則な月経からやがて周期的な月経へと変わっていくものです。その過程で多くの少女達は月経痛をはじめとする月経障害を経験していくことになり、学校生活や日常生活に多大な影響を与えていきます。一方で、生理的範囲を逸脱した状況や障害・疾病と考える状況が起こることもあり、生涯の健康に甚大な影響を与えることもしばしばです。

本マニュアルは、日本医師会学校保健委員会の活動の中から必要性を認識し、学校医と養護教諭に知っておいていただきたい小児・思春期婦人科知識を、子ども達やお母さんからよくある質問を想定して、Q&A形式でまとめてみました。健康診断前に、事前アンケートなどをされて、産婦人科医へ速やかに相談すべき事項をスクリーニングできる、問診チェックリストを巻頭に挿入しました。学校医ならびに養護教諭の方々にご活用いただければ、幸いです。

平成25年3月

公益社団法人 日本産婦人科医会  
常務理事 安達 知子

# 「学校医のための思春期婦人科相談マニュアル」—— 目 次

健診前チェックリスト ー婦人科編ー	1
健診前チェックリスト ー婦人科編ー要注意・産婦人科医への相談基準	2
<b>【子ども達に・・・と聞かれたら！】</b>	
Q 1：思春期とはいつからですか？	3
Q 2：みんなは、どんなことで悩んでいるのですか？	4
Q 3：正常な生理（月経）の目安を教えてください！	5
Q 4：「性のめざめ」とは、いつからですか？	6
Q 5：セックス（性交）とは何ですか？	7
Q 6：婦人科ではどのようなことをするのですか？	9
Q 7：結婚とは何ですか？	10
Q 8：性犯罪にあったらどうしたらよいですか？	11
Q 9：女の子のカラダは、どうなっているのですか？	12
Q 10：おっぱいは、いつ頃から膨らみ始めるのですか？ おっぱいのことと病院に行くのは、どんな時ですか？	13
Q 11：この頃自分の体の臭いが気になるのですが、なぜですか？	14
Q 12：性器周辺や脇に毛が生えるのはなぜですか？	15
Q 13：良いダイエット方法は何ですか？	16
Q 14：性同一性障害について教えてください！	17
<b>【月経のこと】</b>	
Q 15：排卵と月経について教えてください！	18
Q 16：初めての生理（初経）はいつごろに始まりますか？	19
Q 17：初めて生理（月経）になった時、どうしたらよいのでしょうか？	20
Q 18：生理痛（月経痛）の原因とその対処方法を教えてください！	21
Q 19：順調な生理（月経）と不順な生理（月経）との見分け方はなんですか？ (3週間ごとに生理が来ています。または、 2カ月に一度しか生理が来ません。異常でしょうか?)	22
Q 20：生理中（月経中）はお風呂に入ってよいのでしょうか？	23
Q 21：月経指導について知っておくべきことは何ですか？	24
Q 22：病院にかかるほどではありませんが、時々生理痛（月経痛）があり、 不順になることもあります。大丈夫でしょうか？	25
Q 23：生理（月経）の時、プールに入ってもよいのでしょうか？	26
Q 24：生理用ナプキンの選び方・使い方を教えてください！	27
Q 25：タンポンの使い方を教えてください！	28
Q 26：生理（月経）の前になると、憂うつになったり、おなかが痛くなったりするのは どうしてですか？月経がはじまると消えるのはなぜですか？	29

Q 27：修学旅行等、学校のイベントの時に生理（月経）がきそうだったら どうしたらよいですか？	30
--	----

## 【妊娠のこと】

Q 28：子どもが生まれてくる仕組みを教えてください！	31
Q 29：子どもを授からない夫婦（カップル）がいるってホントですか？	32
Q 30：いつまで、子どもは産めるのかですか？	33
Q 31：子どもはどうやって生まれてくるのですか？	34
Q 32：妊娠が起こった時の見分け方はどうしたらよいですか？	35

## 【中絶のこと】

Q 33：人工妊娠中絶ができる条件とは何ですか？	36
Q 34：中絶に迷っている子に対してどうしたらよいですか？	37
Q 35：人工妊娠中絶手術について教えてください！	38
Q 36：人工妊娠中絶手術後の、からだへの影響についてや 将来の妊娠について教えてください！	39
Q 37：人工妊娠中絶後の心のケアについてどうしたらよいですか？	40

## 【病気・くすりのこと】

Q 38：おりものについて教えてください！	41
Q 39：性感染症って何ですか？	42
Q 40：性感染症の予防法ってありますか？	43
Q 41：子宮頸がんの予防について教えてください！	44
Q 42：子宮頸がんを予防するワクチンについて教えてください！	45
Q 43：ピルって何ですか？	46
Q 44：ピルの入手方法は？	47
Q 45：ピルの副作用と副効用を教えてください！	48

## 【性交渉・避妊・男女のこと】

Q 46：避妊について：妊娠の嘘！本当？避妊知識実力テスト（○か×か）	49
Q 47：セックスするとききれいになるのですか？	50
Q 48：女性の自慰について教えてください！	52
Q 49：避妊に失敗した、レイプされたなどの時に、 72時間以内に使う避妊法とは何ですか？	53
Q 50：デートDVについて教えてください！	54

## 健診前チェックリスト ー婦人科編ー

氏名		年齢	歳
		記入者(本人・保護者・その他)	
1	初経	なし・あり：開始年齢	歳 ↓ 初経なしは、6以下の質問に答えて下さい。
2	初経以降月経は	なし・あり(規則的、不規則、非常に不規則)	
3	月経周辺期の症状	腹痛：なし・あり：軽、中、重	
		頭痛：なし・あり：軽、中、重	
		嘔気・嘔吐：なし・あり：軽、中、重	
4	月経の量	少・中・多量	
5	不正出血	なし・あり	
6	陰毛	なし・あり	
7	胸のふくらみ	なし・あり	
8	おりもの(帯下)	なし・あり：気にならない、気になる	
9	月経時以外の周期的な腹痛	なし・あり	
10	体格	やせすぎ・やせ・普通・肥満・高度肥満	
11	食生活	ふつう、体重減少を伴うダイエット、過食	
12	その他悩み		

## 健診前チェックリスト ー婦人科編ー

要注意・産婦人科医への相談基準

氏名		年齢	歳	要注意・産婦人科医への 相談基準
		記入者(本人・保護者・その他)		
1	初経	なし・あり：開始年齢	歳 ↓ 初経なしは、6以下の質問に答えて下さい。	10歳未満の初経「あり」 15歳以降の初経「なし」
2	初経以降月経は	なし・あり(規則的、不規則、非常に不規則)		なし、あるいは3ヵ月以上 月経が来ない
3	月経周辺期の症状	腹痛：なし・あり：軽、中、重		激しい症状や寝込むほど
		頭痛：なし・あり：軽、中、重		
		嘔気・嘔吐：なし・あり：軽、中、重		
4	月経の量	少・中・多量		異常に多い、ほとんどない
5	不正出血	なし・あり		あり
6	陰毛	なし・あり		13歳以上「なし」
7	胸のふくらみ	なし・あり		7歳未満「あり」 11歳以上「なし」
8	おりもの(帯下)	なし・あり：気にならない、気になる		あり：気になるおりもの
9	月経時以外の周期的な腹痛	なし・あり		あり
10	体格	やせすぎ・やせ・普通・肥満・高度肥満		やせすぎ、高度肥満
11	食生活	ふつう、体重減少を伴うダイエット、過食		体重減少を伴うダイエット、過食
12	その他悩み			

# Q 1: 思春期とはいつからですか?

**A: 子どもが大人へと成長するための移行期間を指し、8歳頃から17、18歳頃までの時期に相当します。**

## 【解説】

英語では、pubertyと、adolescenceが用いられ、両者の意味するニュアンスは異なっていますが、それらを一括して、日本産科婦人科学会では思春期と呼んでいます。

思春期とは小児期から成熟期への移行期間を指します。具体的には、性機能の発現開始、すなわち乳房発育ならびに陰毛発生などの第二性徴の出現にはじまり、初経（初めての月経をいいます）を経て、第二性徴の完成と月経周期がほぼ順調になるまでの期間をいいます。その期間は、わが国では8歳頃から17、18歳頃までに相当し、身体的な面からみますと、女子では男子に比べ2年程早く思春期を迎えます。思春期における女子の第二性徴の判定には、Tannerの分類がよく用いられており、Ⅱ度に至った時期を、一般に思春期発来と呼んでいます。

なお、初経は10歳～14歳頃であり、従来からよく用いられている初潮は一般用語であり、学術用語としては初経を用いています。

性機能の発現には、脳における間脳一下垂体の性ステロイドホルモンに対する感受性がこの時期に亢進することと関係しています。すなわち、脳下垂体より分泌される性腺刺激ホルモン（別名ゴナドトロピンといい、卵胞刺激ホルモン（FSH）は黄体化ホルモン（LH）に先行して増加し、いずれも13歳頃を境にプラトーになる）や卵巣からの卵胞ホルモン（別名：エストロゲンといいます）が9～10歳頃より増えてきます。この時期の女子の急速な身長の伸びは、下垂体前葉から盛んに分泌される成長ホルモンのほか、性ステロイドホルモン（主に、エストロゲン）などが関与しています。

### Tannerの分類

陰毛	I度：陰毛なし
	Ⅱ度：大陰唇に沿って長くやや黒みのある産毛様の陰毛を認める
	Ⅲ度：陰毛は硬く黒さを増し、恥骨上に広がる
	Ⅳ度：陰毛は硬く、量、黒さが更に増すが、大腿部までは広がらない
	V度：陰毛は成人型になり、大腿部まで広がり、逆三角形になる
乳房	I度：乳頭のみ突出
	Ⅱ度：乳房、乳頭がやや膨らみ、乳輪が広がる
	Ⅲ度：乳房は膨らみを増し、乳輪がさらに広がる
	Ⅳ度：乳頭、乳輪が乳房上に隆起する
	V度：乳房は成人型になり、乳頭がさらに突出する

### 【参考文献】

- 1) 産科婦人科用語解説集：日本産科婦人科学会編、金原出版、1992
- 2) 小児・思春期診療 最新マニュアル：日本医師会雑誌、141特別号（1）s28～s36、2012

# 申 込 用 紙

「学校医と養護教諭のための思春期婦人科相談マニュアル」

(必ず本用紙をご利用ください)

この度、公益社団法人日本産婦人科医会女性保健部では、平成 25 年 3 月に「学校医と養護教諭のための思春期婦人科相談マニュアル」の冊子を作成致しましたので、有料頒布致します。下記の要項に従いお申込下さい。ご活用頂ければ幸いです。

公益社団法人日本産婦人科医会 女性保健部会

頒布について

1. 1冊 1,000円 (税込・送料込)
2. 本用紙に必要事項を記入の上、FAX でお申し込みください。

FAX 番号 : 03-3269-4730

3. お届けには、1～2ヵ月かかる場合がございます (申込み順に作業いたします)。
4. 冊子とともに、納品書・請求書・郵便振替用紙を送ります。
5. 不明な点がございましたら医会事務局女性保健部会 (電話 03-3269-4739) までお問合せ下さい。

申込内容 (楷書でご記入ください)

申込み冊数	_____冊	
送 付 先	郵便番号	〒 _____ - _____
	住所	
	施設名	
	氏名	_____様 <input type="checkbox"/> 送付先が自宅の場合：勤務先を記載下さい
	職種	医師 (医会会員/非会員)・教職員・その他 ( _____ )
	連絡先電話	
	連絡先 FAX	
	備考	
請求書宛名	<input type="checkbox"/> 施設名のみ <input type="checkbox"/> 氏名のみ <input type="checkbox"/> 施設名および氏名 <input type="checkbox"/> その他 ( _____ )	

事務処理欄 : No. \_\_\_\_\_ 受付日 : \_\_\_\_\_ 送付日 : \_\_\_\_\_ 確認 : \_\_\_\_\_ ★W

## 「学校医と養護教諭のための思春期婦人科相談マニュアル」

日本産婦人科医会では、学校医と養護教諭に知っておいていただきたい小児・思春期婦人科知識を、子ども達やお母さんからよくある質問を想定して、Q&A形式でまとめてみました。健康診断前に、事前アンケートなどをされて、産婦人科医へ速やかに相談すべき事項をスクリーニングできる問診チェックリストもあります。

学校医ならびに養護教諭の方々にご活用頂ければ幸いです。

ご購入希望の場合は、裏面の申込用紙に必要事項を記載の上 FAX にてお申し込み下さい。

公益社団法人日本産婦人科医会 女性保健部会



### 【Q&Aの一例】

#### 【子ども達に・・・と聞かれたら！】

Q1:思春期とはいつからですか？

Q2:みんなは、どんなことで悩んでいるのですか？

Q3:正常な生理(月経)の目安を教えてください！

Q4:「性のめざめ」とは、いつからですか？

#### 【月経のこと】

Q23:生理(月経)の時、プールに入ってもよいのでしょうか？

Q24:生理用ナプキンの選び方・使い方を教えてください！

Q25:タンポンの使い方を教えてください！

Q26:生理(月経)の前になると、憂うつになったり、おなかが痛くなったりするのはどうしてですか？

Q27:修学旅行等、学校のイベントの時に生理(月経)がきそうだったらどうしたらよいですか？

#### 【妊娠のこと】

Q28:子どもが生まれてくる仕組みを教えてください！

Q29:子どもを授からない夫婦(カップル)がいるってホントですか？

Q30:いつまで、子どもは産めるのですか？

Q31:子どもはどうやって生まれてくるのですか？

#### 【中絶のこと】

Q33:人工妊娠中絶ができる条件とは何ですか？

Q34:中絶に迷っている子に対してどうしたらよいですか？

Q35:人工妊娠中絶手術について教えてください！

Q36:人工妊娠中絶手術後の、からだへの影響についてや将来の妊娠について教えてください！