

公益社団法人 日本産婦人科医会

令和5年4月

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



はじめに

学校医および養護教諭の方々には、日頃より子どもたちの健康診断や管理をはじめ、多くのお仕事に関わっておられることと敬意を表しております。

少女たちが大人へと成長していく過程には、女性ホルモンを中心とする内分泌変化をはじめ、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時期に当たります。初経発来は大人の女性になった証で、健康な身体の特徴でもあります。多くの少女たちが日常生活で何らかの活動制限などを意識することになり、性のトラブルも含めて、月経に対してネガティブな感情を頂きやすくなります。また一方で、月経や月経随伴症状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、適切なアドバイスや診療を受けなければ、生涯の健康に甚大な影響を与えることもあります。

日本産婦人科医会は、平成25年3月に小児・思春期に焦点を合わせた思春期婦人科相談マニュアルを作成いたしました。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、学校医と養護教諭の方たちに知っておいていただきたい小児・思春期婦人科知識を、子どもたちやお母さんからよくある質問を選んで、Q&A形式でまとめております。子どもたちと接する実地の場で、或いは学校における健康教育の場で、養護教諭、教諭、学校医、保健師、看護師の方たちにご利用いただき、好評を得ております。

この度、初版、再版を経て、今注目されるジェンダーや人権、性暴力対策なども含めた包括的性教育を意識して、新しい情報を取り入れるとともに内容をブラッシュアップした思春期婦人科相談マニュアルを刊行することになりました。以前と同様に、巻頭に、地域の産婦人科医への診療やご相談につなげてほしい基準を、第二次性徴の過程の健診前の問診チェックリストとして挿入しました。

本マニュアルを皆様にご活用いただき、思春期の子どもたちへの適切なご指導を頂きますと幸いです。

令和5年4月

公益社団法人 日本産婦人科医会
常務理事 安達 知子

本書の使い方

参考文献の記載方法は原則的に以下のようになっています。

「著者名. タイトル. 書籍名. ページ. 発刊年」

また、WEBからの引用は該当するURLを記しています。作成者のURL確認期限は2023年3月です。

目次 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

【性にまつわるよくある質問】

- Q1： 思春期ってなんですか？ いつからいつまでですか？ 6
- Q2： みんなは、どんなことで悩んでいるのですか？ 7
- Q3： 思春期には異性に興味がでるのが当たり前ですか？ 8
- Q4： 男女のカラダはどう違うのですか？ なぜ違うのですか？ 9
- Q5： 思春期に男子のカラダはどう変化しますか？10
- Q6： 思春期に女子のカラダはどう変化しますか？11
- Q7： おちんちんやおっぱい、性器の形や色が人と違う？・・・
そんな悩みはどこで相談したらいいですか？12
- Q8： 産婦人科ってどんなところですか？ 学生でも行っていいですか？ 親にばれませんか？13
- Q9： 結婚とはなんですか？ 家族とはなんですか？14
- Q10：セックス（性交）とはなんですか？15
- Q11：自分の体のおいが気になります。なぜですか？ 臭わなくする方法がありますか？16
- Q12：性器周辺や脇に毛が生えるのはなぜですか？ 脱毛とかした方がいいですか？17
- Q13：自分の性に違和感があります。 どうしたらいいですか？18
- Q14：同性の人を好きになりました。 どうしたらいいですか？19

【月経のこと】

- Q15：月経（生理）とはなんですか？ なんのためにあるのですか？20
- Q16：正常な月経（生理）の目安を教えてください。産婦人科を受診した方がいいのはどんな時ですか？21
- Q17：初めての生理（初経）はいつ頃始まりますか？ どのように対処したら良いですか？22
- Q18：生理用品の選び方と使い方を教えてください。23
- Q19：月経（生理）の時におなかが痛くなるのはなぜですか？
鎮痛剤は飲んでいいですか？ 鎮痛剤以外に治療法はありますか？25
- Q20：月経（生理）が定期的に来ません。毎月来ないほうが楽だし、
妊娠したいときに産婦人科に行けば大丈夫ですよ？26
- Q21：生理前になると憂鬱になったり、腰痛や腹痛があったり、調子が悪くなります。
異常ですか？ 治療できますか？27
- Q22：月経（生理）はどのくらいの量が正常ですか？
要らないものを出すと聞いたのでしっかり量が出たほうがいいんですよ？28
- Q23：月経（生理）中、してはいけないことがありますか？
お風呂に入ってもいいですか？ スポーツや水泳はどうですか？29
- Q24：修学旅行や受験、部活の試合に月経（生理）が当たらないようにできませんか？30
- Q25：ダイエットをすると生理が止まることがあると聞きました。
なぜですか？ どんな問題がありますか？32

【妊娠のこと】

- Q26：妊娠する仕組みを教えてください。34
- Q27：赤ちゃんはお母さんのお腹からどうやって生まれてくるのですか？35
- Q28：何歳から妊娠していいですか？ 何歳まで妊娠できますか？36
- Q29：セックスをしたらどのくらいの確率で妊娠するのですか？
どういうとき不妊症を心配したほうがいいですか？37



- Q 30：どんなときに妊娠かもと思った方がいいですか？
妊娠したかもしれない、と思ったらどうしたらいいですか？38
- Q 31：いつか、お母さんになりたいと思っています。
今から準備できること、気を付けた方がいいことはありますか？39
- Q 32：将来、子どもを産みたいという気持ちが全くありません。おかしいことでしょうか？40
- 【予期しない妊娠が起こったら】**
- Q 33：妊娠してみたいです。でも今は産んだり育てたりできそうにありません。
どうしたらいいですか？どんな選択肢がありますか？41
- Q 34：人工妊娠中絶ってどんなことをするんですか？42
- Q 35：人工妊娠中絶は誰でも受けられますか？43
- Q 36：人工妊娠中絶を受けたら、もう子どもを産めなくなりませんか？44
- Q 37：人工妊娠中絶を受けた後、精神的に不安定になっている友人がいます。
何かしてあげられることはありませんか？45
- 【女性の病気について】**
- Q 38：おりものってなんですか？ 正常と異常について教えてください46
- Q 39：性感染症って何ですか？ 予防法がありますか？47
- Q 40：セックスのせいで子宮頸がんになるってホントですか？49
- Q 41：子宮頸がん予防ワクチンの通知がきました。受けたほうがいいですか？50
- Q 42：月経（生理）痛がひどいと将来妊娠しづらくなるってホントですか？51
- Q 43：月経（生理）痛で病院に行ったらピルを勧められました。ピルってなんですか？
避妊の薬じゃないですか？なんで避妊にも月経痛にも効くんですか？52
- Q 44：ピルは何歳から飲んでいいんですか？何歳まで飲めますか？53
- Q 45：ピルを飲んではいけない人はどんな人ですか？ピル以外に治療法はありませんか？54
- Q 46：ピルを飲んで毎月の月経をこないようにしてもよいですか？55
- 【性交・避妊・恋愛にまつわるトラブルのこと】**
- Q 47：避妊ってなんですか？どういう方法がありますか？56
- Q 48：避妊について：避妊のウソ！本当？避妊知識実力テスト（○か×か）57
- Q 49：コンドームなしの性交がありました。妊娠していないか心配です。
なにか出来ることがないのですか？59
- Q 50：セックスは何歳からしていいんですか？パートナーはセックスを求めてきますが、
私はまだしたくありません。断ったら嫌われますよね？60
- Q 51：マスターベーションをし過ぎると体に良くないんですか？
女子でもしている人はいるんですか？61
- Q 52：いつも優しい彼が、私のスマホを勝手に見たり、ほかの友達と遊びに行くのを
嫌がったりします。「大好きなのに苦痛」はおかしいですか？ 62
- Q 53：昔の彼に撮られた恥ずかしい写真が、知らないうちにSNSに上がっていました。
やめてもらうことはできませんか？63
- Q 54：望んでいないのに無理やり性交されました。どうしたらいいかわかりません。
病院に行った方がいいですか？お金がいくらかかるかもわからず不安です。64

氏名		年齢 歳 身長 cm 体重 kg
		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 (周期的、不規則、非常に不規則)
3	月経周期中の症状 (3~10日前)	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
		腰痛 : 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
		気分の変動 : なし ・ あり : イライラ、鬱うつ、落ち込み
4	月経の量	少ない ・ 普通 ・ 多い
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)	気にならない ・ 気になる : にオイ、色、かゆみ
9	月経時以外の腹痛	なし ・ あり
10	体格	痩せすぎ ・ やせ ・ 普通 ・ 肥満気味 ・ 肥満 (17未満・17~18.5未満・18.5~19.5未満・20以上)
11	食生活	心づう・偏食・食事制限によるダイエット・食欲不振・過食
12	その他覚め	

*体格 BMI : 体重kg/身長m²/身長m で計算

要注意・産婦人科医への相談基準

氏名		年齢	身長	cm	体重	kg	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 歳へ						15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カ月以上月経が来ない
3	月経前・月経中の症状 (5～10日前)	腹痛：なし・あり：軽、中、重						激しい痛みや寝込むほど
		頭痛：なし・あり：軽、中、重						
		嘔気・嘔吐：なし・あり：軽、中、重						
		腰痛：なし・あり：軽、中、重						
		頭痛：なし・あり：軽、中、重						
4	月経の量	少ない・普通・多い						異常に多い、げんたんとない
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)	気にならない・気になる：におい、色、かゆみ						あり：気になるおりもの
9	月経時以外の腹痛	なし・あり						あり
10	体格	やせすぎ・やせすぎ傾向・肥満気味・肥満 (17未満・17～18.5未満・18.5～25未満・25～30未満・30以上)						やせすぎ、高度肥満
11	食生活	おやつ、偏食・食事制限によるダイエット・食欲不振・過食						体重減少を伴うダイエット、過食 ※「おやつ以外」は要注意
12	その他(他)							

*体格 BMI：体重kg/身長m/身長m で計算

Q1 思春期ってなんですか？ いつからいつまでですか？

思春期ってなんですか？ いつからいつまでですか？

Q1 思春期とは、子どもからオトナへと移行する時期をいいます。体の急速な変化に伴い、個人差はありますが、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。

解説

体は大人並みにグングン成長していくのにもかかわらず心はまだ子ども。言うことだけは立派でも、親が食事を用意し、洗濯をもらうなど、チグハグな生活が繰り返されています。これが思春期です。このような時期をどう過ごすかがその後の人生に大きく影響することを、その時期を空けている人は誰も知りません。顔や胸や生殖器の大きさなどに不満を感じている人は少なくありませんが、それが地球に一人だけしかいない人間の個性なのです。

英語では、pubertyとadolescenceの両方が使われていて、しづめりか国では「思春期」と訳されています。pubertyはpubic hair（陰毛）を語源としており年齢としては10～15歳頃、adolescenceはギリシャ神話の美少年Adonisを語源としているので青年期を始めて20歳頃までを対象としており、年齢にも若干の相違がありますが、これら双方が思春期として扱われています。

思春期とは日本産科婦人科学会では、「性腺の発現開始、すなわち乳房発育ならびに陰毛発生などの第二次性徴出現にはじまり、初経を経て第二次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う。その期間はわが国の現状では8～9歳頃から17～18歳頃までになる」と定義している。「頃」とあるように、さほど確定した年齢表記ではありません。男子についても女子同様乳房発育の発現開始すなわち陰茎増大などの第二次性徴の出現にはじまり、初経を経て第二次性徴が完成するまでの期間を定義されているものの具体的な年齢の規定はありません。

思春期における女子の第二次性徴の判定には、Tannerの分類がよく用いられており、Ⅱ度に至った時期を、一般には宥期発来と呼んでいます。なお、初経は11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。

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、2003
- 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

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：陰毛が長く厚さを増し、恥骨上にも広がる
	IV度：陰毛が長く、量、黒さが更に増すが、大腿部までは拡がらない
	V度：陰毛は成人型になり、大腿部まで拡がり、逆三角形になる
乳房	I度：乳頭のみ突出
	II度：乳房、乳首がやや膨らみ、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

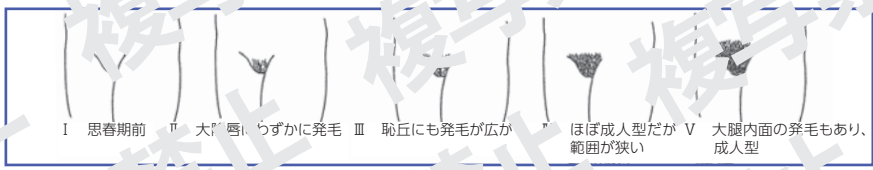


図 陰毛発生のTanner分類



図 乳房の発達過程

Q2 あなたは、どんなことで悩んでいるのですか？

A 男性では包茎・自慰・射精・性器に関すること、女性では避妊・妊娠・月経・病気などが悩みの中心です。

解説

「子ども達が性のことで悩んでいる」とよく聞かれますが、「悩む必要がないことで悩まされている」というのが現状ではないでしょうか。子ども達が抱えている性の疑問に、大人として真剣に向き合い、子ども達の成長に関心のレベルに合わせて適切に回答できていれば子ども達は悩む必要がないからです。その証拠に、一般社団法人日本家族計画協会（JFPA）が開設している「思春期のための電話相談」に寄せられる悩みを分析すると、男性では包茎・自慰・射精・性器に関すること、女性では避妊・妊娠・月経・病気のことと十年一日の如くに大きな変化がありません。これほどにインターネットが普及し、性に関連した情報が氾濫しているにもかかわらず、性の知識が内容に変化がないのは、インターネットが子ども達にとって必ずしも悩み解決の場になっていないからではないでしょう。対面式で行われる学校での教育の重要性はこのような点にもなるのです。一方向の情報収集に終始するインターネットに比べて、双方向で行われる電話相談は、どうしてもインターネットに勝っているといえるかもしれません。

電話相談に寄せられる相談内容について職業別に分類してみました。

全女性からの相談の上位5項目については、「緊急避妊」「妊娠不安」「中絶」「月経」「精神・心」の順。男性では、「自慰」「包茎」「性器」「射精」「性欲」が上位を占めています。この職業分類とは、本来の場合には違いますが、親から中学生の娘についての相談があった場合にも、「中学生」に分類されることになっています。それぞれの悩み相談の詳細は別項に述べていますが、「緊急避妊」とは（避妊しなかった場合に失敗したなどの）性交後72時間以内に受診する最後の避妊法のこと。ちなみに、コンドームの破損、脱落、膣内残存、避妊しなかった、体外射精、レイプなどをきっかけに緊急避妊薬の処方施設紹介を求めてくる例が多く見受けられます。「月経」については、閉経の迎え方から、閉経時期や月経頻度などの異常、月経随伴症状などが含まれています。男性の「自慰」相談では、「何回までやればいいか」「自慰の方法を教えてください」など。「包茎」では、「手術の必要性」「術後のトラブル」「経費」などが問い掛けられています。

日本家族計画協会「思春期・FPホットライン」(2020年度)

	【男性】 (%)				【女性】 (%)				
	全体	小学生	中学生	高校生	全体	小学生	中学生	高校生	
N = 1,525		30	261	813	N = 438	23	27	112	
自慰	23.4	6.7	27.0	22.3	緊急避妊	14.7	0.0	14.8	33.0
包茎	20.2	0.0	14.2	23.2	妊娠不安	16.4	0.0	3.7	17.9
性器	11.5	0.0	6.7	12.8	中絶	11.4	3.7	3.7	10.7
射精	8.6	20.0	8.1	9.5	月経	9.5	4.3	11.3	7.1
性欲	7.8	6.7	9.4	6.5	精神・心	2.7	8.7	22.2	0.9
妊娠不安	3.5	0.0	1.0	2.7	問題行動	2.3	20.1	0.0	1.3
性交	2.4	0.0	1.0	4.6	伊文交際	2.3	0.0	11.1	3.6
問題行動	3.3	3.3	4.5	3.3	自慰	2.1	4.3	11.1	2.7
近親姦	2.2	0.0	0.0	3.1	避妊	2.1	4.3	0.0	1.8
その他	16.2	26.7	16.0	12.2	その他	17.8	41.5	22.2	20.5