

ライフステージ別 主な健康課題

# 思春期

(8～18 歳頃)

外見が女性らしくなり、初経を迎えます。体の急激な変化に対して、こころの変化がついていかず、アンバランスになりがちな時期です。ホルモンの働きも乱れがちで、受験や進学といったライフイベントも加わり、ストレスにより心身に影響を与えることもあります。



# 思春期に気をつけたい病気や症状

## 月経の異常

月経異常は、女性ホルモンの乱れで起こる場合が多いのですが、子宮内膜症や子宮筋腫、子宮がんなどの病気を知らせるサインかもしれません。自己判断せずに婦人科を受診しましょう。その際には、基礎体温表(→P20・21)を記録して持参すると、女性ホルモンのバランスや排卵の有無を知る参考となります。

## ■月経の異常の種類

### 〈月経の周期〉

- 18歳になっても初経がこない : 原発性無月経
- これまでにあった月経が3か月以上こない : 続発性無月経
- 月経周期が24日以内で短い : 頻発月経
- 月経周期が39日以上で長い : 稀発月経

### 〈経血量・月経日数〉

- 多い : 過多月経
- 少ない : 過少月経
- 8日以上 : 過長月経
- 2日以内 : 過短月経

月経周期を記録しよう(→P11)

## 月経にともなう不調

### 月経困難症

月経が始まると、下腹部痛や腰痛などを感じ、日常生活に支障をきたすほどつらいものを月経困難症といいます。月経困難症は子宮や卵巣などの病気が原因の場合もあるので、婦人科の診察を受けましょう。月経をコントロールする低用量ピルで改善されることもあり、ピルは将来の子宮内膜症の予防にもなります。



### 月経前症候群 (PMS)

月経前の3~10日くらい前に次のような症状があらわれ、月経が始まると症状が治まります。体を動かしたり、リラックスを心がけたりすることで軽減しますが、低用量ピルなどの薬物療法も有効です。

### 主な症状

#### からだの症状

- お腹が張る、痛む
- 乳房が張る、痛む
- 頭痛がする
- 腰や関節が痛む

#### こころの症状

- 怒りやすい
- 無気力、疲れやすい
- ゆううつ
- 集中力が低下する
- 眠くなる
- 食欲が異常に増す

症状がある場合、我慢せず婦人科を受診しましょう。

## 子宮の病気

女性のライフスタイルが変化したことにより子宮の病気が増えています。原因として、昔に比べて初経が早く、閉経が遅くなったことや出産回数の減少で月経の回数が増えたこと、食生活、性生活の変化などが考えられます。子宮筋腫(→P24)子宮内膜症(→P24)

## 月経周期の記録

月経のリズムや様子について記入してみましょう。

開始年月日	前回月経からの日数	持続日数	月経痛	メモ
・ ・			激・強・弱・無	
・ ・			激・強・弱・無	
・ ・			激・強・弱・無	
・ ・			激・強・弱・無	
・ ・			激・強・弱・無	
・ ・			激・強・弱・無	
・ ・			激・強・弱・無	
・ ・			激・強・弱・無	
・ ・			激・強・弱・無	
・ ・			激・強・弱・無	
・ ・			激・強・弱・無	
・ ・			激・強・弱・無	
・ ・			激・強・弱・無	
・ ・			激・強・弱・無	
・ ・			激・強・弱・無	

※約1年分を表示しています。コピーして使用してください。

## 摂食障害

痩身願望から食事を抜くなど過度なダイエットがきっかけで陥るケースが多いようです。一度に大量のものをためこむ「過食症」と、下剤などを飲んだり、食べることを拒み続けたりする「拒食症」をまとめて「摂食障害」といいます。

### 摂食障害が招く健康被害

栄養失調、月経不順、不妊症、骨粗しょう症、むくみ、肌荒れ、肝機能障害(脂肪肝)、脂質異常症など。

### 対策

まずは、医療機関を受診しましょう。体重低下や体力低下が著しい場合は入院治療が必要な場合があります。

## 性感染症 (STI<sup>※</sup>)

### セックスを経験すれば誰でもかかる危険がある

主にセックス(性交渉)によって、人から人へ感染する病気を性感染症(STI)といいます。病気によっては感染部位の痛みやかゆみ、排尿痛、おりものの異常から、無症状のものまでさまざまなものがあります。エイズもSTIのひとつです。

※Sexually(性的) Transmitted(伝染する) Infections(感染症)

### 主な性感染症

病名	症状
近年患者数が増加 梅毒	皮膚や粘膜の小さな傷から、トレポネーマという病原菌が侵入することにより感染し、全身にしこりやあざなどの症状があらわれる。
最も多い感染症 性器クラミジア感染症	女性の場合は、自覚症状がない場合が多く、症状があっても、おりものが少し増える、黄色い濃いおりものが出る程度。放置すると子宮卵管炎をおこし不妊症や子宮外妊娠の原因になる。

## 対策

●STIを防ぐ3つのSを実行する。

### 1 No Sex (セックスをしない)

不特定多数や、よく知らない相手とセックスしないことも予防のための大事な選択肢。

### 2 Safe Sex (安全なセックスをする)

今は特定の相手しかいなくても、過去にほかの人との性的接触があれば、過去のパートナーからの感染の可能性がある。ただし、2人とも感染していないことが確実でお互いにほかのセックスパートナーがいなければ2人のセックスは安全。

### 3 Safer Sex (より安全なセックスをする)

コンドームなどで性器や体液と直接接触するのを防ぐことで感染の可能性を下げる。

## Point

- コンドームを必ず使用する
- 月経中はセックスをしない
- 出血したり傷ついたりするセックスはしない

病名	症状
男性よりも症状に気づきにくい 淋菌感染症	外陰部がただれ、黄色いおりものが増える。放置すると、尿道炎や膀胱炎を引き起こす。卵管が癒着すると不妊症の原因になる。
膣カンジダ症	外陰部に我慢できないほどのかゆみや腫れ、ただれ、おりものの増加がみられる。おりものは白く、ポロポロとしたカッターチーズ状となる。
エイズ	ヒト免疫不全ウイルス(HIV)の感染による病気。HIVによって免疫機能が破壊され、体の抵抗力が低下する。症状があらわれない時期が平均10年と長い。

## 避妊

人工妊娠中絶はからだどころに大きなリスクを負うことになります。正しい避妊知識を持ちましょう。

### 避妊の方法は大きく分けて5つ

**❗ 正しい避妊の知識を持ち、相手まかせにしないことが大切です。**

方法	使い方/長所と短所
コンドーム	ペニスにかぶせて使う (長所) 手軽に購入でき、使い方も簡単。性感染症も予防できる (短所) 正しく使用しないと効果が低くなる
ピル(経口避妊薬)	女性が服用する (長所) 飲み忘れなければ、避妊の中で最も確実 (短所) 性感染症は予防できない。医師の処方が必要
基礎体温法	基礎体温で妊娠しやすい時期を予測し、セックスを避ける (長所) 基礎体温の記録は健康管理に役立つ (短所) 排卵日の特定が難しく妊娠する可能性が高い
IUD(子宮内避妊具)	病院で子宮に小さな器具を入れる (長所) 避妊率はピルに次いで高い (短所) 思春期の女子には向かない
不妊手術	精子・卵子が卵管に入らないよう手術する(卵管を結紮) (長所) 永久的に避妊できる (短所) 子どもが欲しくなっても、元に戻すことが困難

### ★緊急避妊ピル(モーニングアフターピル)という方法もあります。

**【どなたとき】** コンドームが破けた・脱落した、コンドームからもれた、ピルを飲み忘れた、避妊しないセックスをした…など。ただし、**緊急避妊ピルはあくまで「緊急」**です。

**【方法】** 性交から72時間(3日間)以内に婦人科を受診し、緊急避妊ピル(ノルレボ錠1錠)を1回飲むことにより、95%は望まない妊娠を避けることができますが100%ではありません。

## 人工妊娠中絶

日本では「母体保護法」にもとづいて、以下の2つの条件の場合だけ人工妊娠中絶ができます。

1. 妊娠の継続または分娩が、身体的または経済的理由により、母体の健康を著しく害する恐れのあるもの
2. 暴行もしくは脅迫によって、または抵抗もしくは拒絶することができない間に、性交されて妊娠したもの

**【可能な期間】** 妊娠21週6日まで。(妊娠初期:11週6日まで、妊娠中期:12週~21週6日まで)

**【注意点】** 初期での人工妊娠中絶手術の方が中期より女性のからだへの負担が小さく回復も早い。妊娠期間の数え方は、最後の月経の1日目より数えます。



## 思春期のダイエットは危険！ 月経異常や貧血、骨粗しょう症を引き起こす!?

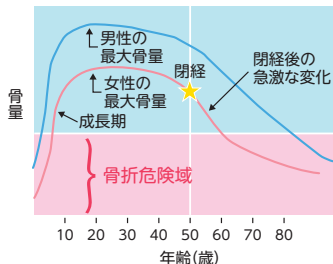
思春期は、一生の健康の土台を作る大切な時期です。思春期の女性は「やせている＝美しい」といった価値観から無理なダイエットを行いがちですが、「食事制限」をすると、「貧血」や「摂食障害」を招く恐れがあります。

また、ダイエットで極端に体重が減少すると、生命の危機を優先して生殖機能を抑制し、月経が止まります。この月経が止まった状態を放置すると、将来、妊娠出産に影響を及ぼしたり、骨粗しょう症になりやすくなります。私たちの骨は、思春期に女性ホルモンの分泌が高まることで、骨の形成が一気に促進され、最大骨量が決まります。この時期にしっかり蓄積しておきましょう。

「若いからと油断せず、健康を促進する」という認識を持つことが大切です。

まずは適正体重（BMI18.5以上25未満）を維持することからはじめましょう！

### ■年齢と骨量の変化



### ●あなたの体重は適正範囲？

・BMI                      体重(Kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) =

BMIの  
めやす

18.5未満 …………… やせ  
18.5以上25未満 … 適正  
25以上 …………… 肥満



### ●思春期の食生活 4 つのポイント

①基本は1日3食(→P58)

②主食をきちんと

脳のエネルギー源はブドウ糖。主食は適量とりましょう。

③栄養バランスよく

肉・魚・卵・大豆・牛乳などのタンパク質やカルシウム・鉄分・食物繊維をバランスよくとりましょう。

④嗜好品はほどほどに

ファストフード、スナック菓子、清涼飲料水のとりすぎに気をつけましょう。



## "思春期女子のやせ"による影響

### ●貧血（詳しくは P57）

思春期の女子が1日に必要とする鉄分の量は、成人男性の1.5～2倍。急激な身体の成長に加え、月経も始まるため、ダイエットをすれば鉄分不足に拍車がかかります。

貧血は原因によっていろいろな種類がありますが、多くは体内の鉄不足による「鉄欠乏性貧血」です。貧血は、体のだるさ・疲れやすいといった自覚症状や発育障害などをもたらします。

### ●妊娠中の貧血

妊娠中はおなかの中の赤ちゃんの発育のために大量の血液が必要となり、貧血になりやすくなります。

### ●無月経や無排卵などの月経異常

急激に体重が減ると、月経をコントロールしている視床下部の機能に支障をきたしやすくなります。その結果、月経が不順になったり止まったりすることがあります。

#### 無月経が続くとこんな心配があります

- 不妊の原因になる
- 子宮体がんのリスクが上がる
- 骨粗しょう症のリスクが上がる
- 動脈硬化のリスクが上がる

### ❗ 無月経が3か月以上続く場合、婦人科を受診しましょう。

そのまま放っておくと、回復までに時間を要する可能性があります。

### ●骨粗しょう症

栄養バランスの偏った食生活により、丈夫な骨を作る栄養素（カルシウムやビタミンDなど）が不十分となったり、骨量を維持する働きがある女性ホルモンの分泌が極端なダイエットで低下します。

若いうちから骨量を増やしておくことは、将来の骨粗しょう症を予防することにつながります。