



## ★生と性を大切にするために、知っておきたい情報★

女性の一生では、妊娠したい時と妊娠したくない時がありますね。まだ学生であったり、養える子どもの人数を考えたり、年齢がいったからの妊娠など。思いがけずに妊娠した時、産みたい気持ちになったり、受け入れられない気持ちになったり。中学生で妊娠して、誰にも言えずにあつという間に中絶できない時期になってしまったということも。また、日本は年齢がいったからの中絶率が高いのだそう。中絶する選択が悪いことではないけれど、女性の身体と気持ちの負担がとても大きいことだから、自分を大切にできるように「妊娠の週数、中絶できる時期」「避妊方法のいろいろ」「望まない妊娠をした時」の情報を、ここにまとめてお伝えします。

## えっ！もう妊娠 5 週目？

妊娠週数の数え方って不思議なことに、おおよそ 1 か月周期で来るはずの生理が「あれ！もう 1 週間過ぎてる」妊娠したかも？で妊娠検査薬でおそろおそろ検査すると「+」。この時点ですでに妊娠 5 週目なのです。前回の生理の始まりが妊娠期間のスタートになるのです。

前回の生理が 3/18 日から 5 日間ありました。春休みに入り彼とセックスしたのが 4/1。コンドームちゃんとつけてたはずなのに…もしかしたらコンドームつけるタイミングが遅かった??実はちょうど排卵日。射精前でも精子は漏れているのです(膣に挿入する時は初めから正しくコンドームを装着しないと、避妊効果はありません)。タイミングよく、ばっちり受精しました。4/8 には子宮に受精卵が着床し、4/15 生理予定の日には妊娠 4 週(妊娠 2 か月)となります。その日から妊娠検査をした 1 週間後には妊娠 5 週となります。

さて、妊娠が分かって産まない選択をした時に知っていて欲しいのが「からだに負担が少なく中絶できるのはそこから約 1 か月。妊娠 11 週 6 日まで。」ということです。なかなかスピーディーに話を進めるのはとても大変なことです。

生理が不順で妊娠検査をしたころには、負担が少なく中絶できる 11 週 6 日を過ぎてのことだってあります。12 週を過ぎると中期中絶と言って胎児を出産する方法になります。入院も必要となり、死産届を役所に提出する必要が出てきます。

そして、中絶が出来るのは 21 週 6 日までなので、このケースだと 8/18 日までとなります。夏休み過ぎたら産む選択しかありません。

「あれ！と思ってから 1 か月」なんて時間が少ないことか。

近年若者のセックス離れが進んでいますが、中学生の性交経験率は横ばいあるいは微増で 2017 年の調査では 5% (20 人に 1 人) です。

中学生になる前に「あれ！と思ってから 1 か月」必要な知識だと思いませんか？

## コンドームだけじゃない！！世界の避妊方法

避妊法について知れば知るほど驚くのが、自分の体を守るための避妊法の少なさです。コンドームは性感感染症を防ぐためには大切なアイテムです。しかし相手任せになってしまったり、失敗が多いのも事実です。自分の体を妊娠から確実に守るためのものなのに、今の日本には限られたものしかない…。自分自身と子どもたちが自分に合った確実な避妊法を選ぶ未来のために、まずは知ることからはじめてみませんか？

**日本** 避妊法の約 8 割がコンドーム、次に多いのが膈外射精 19.2% (正しくは避妊法ではない)、ピルが 4.2%、ミレーナ (IUS 黄体ホルモン)・ノバ T (銅付加 IUD) などの子宮内避妊器具 0.4% となっています。コンドームは正しく装着できていても、途中で外れたり破れたりして妊娠する確率が 18% ともいわれています。確実に女性のカラダを妊娠から守ってくれる (妊娠する確率が 0.5% 以下) のは、ピルか子宮内避妊器具しか日本にはありません。

**海外** 海外での避妊法を見てみると各国差はありますが、IUD (IUS) 38%、ピル 25%、コンドーム 22%、避妊注射 13%、避妊インプラント 2% となっています。その違いと聞きなれない避妊法に驚かされます。この統計にもあるようにコンドーム以外に避妊注射 (3 か月に 1 回接種)、避妊インプラント (マッチ位の大きさでホルモンを出す。腕の皮膚の下に埋め込み 3 年で交換)、避妊シール (ホルモンシールで 1 週間に 1 回交換 3 回繰り返して 1 回休み) など避妊効果の高い方法が選択できます。

### 避妊に失敗したら

アフターピル (緊急避妊薬) は、排卵の抑制・着床の阻止 2 つの効果があります。72 時間以内の服用しなければ十分な効果が得られません。レボノルゲストレル (現在主流) は 24 時間以内で 95% 妊娠阻止できます。

### もし望まない妊娠をしてしまったら

安全な中絶法があるにもかかわらず、現在日本では、掻爬法が行われています (妊娠 11 週まで)。WHO は安全な中絶方法として経口中絶薬 (「ミフェプリストン」と「ミソプロストール」) と真空吸引法を推奨しており、「掻爬法は、時代遅れの外科的中絶方法であり、真空吸引法または薬剤による中絶方法 (Medical Abortion) に切り替えるべき」と勧告しています。実際、先進国で掻爬法を継続しているのは日本くらいです。

経口中絶薬が認可され使用されるようになって、海外のように安価でしかも自宅で使えるようにはならなさそうです。WHO でも安心して自宅で使える薬剤と表明しているように、トラブルはごく稀なのに、「出血などが怖い薬なので、入院して管理が必要です」と、今まで掻爬法を取り入れてる医師たちは発言しています。入院を基本として今まで通り高額な医療費を取る流れが見えています。誰の利益のためこの方法が温存されているのか？ 女性のカラダがないがしろにされ続けてきた歴史が透けて見えます。世界に目を向けてもう一度日本を見てみましょう。

## 「ミレーナ」(子宮内避妊器具・IUS 黄体ホルモン)を使ってみて☆30代 2 児の母

私がミレーナを最初に知ったのは Twitter です。そのころちょうどミレーナが流行り初めで Twitter のママ友で #ミレーナ というタグでミレーナの使用感や状況等を報告している人もいて興味を持ちました。仕事柄、こまめにナプキンを替えに行くことが難しく、たまに漏れてしまうこともあり生理期間がとてもしんどいだったので、初めて知ったときはなんて便利なのだろうと思いました。

その後、つどいの広場あそぼうよの「お産のサロン」などで伊藤匡子さんに仕組みや価格、ミレーナやピルに詳しいという先生について詳しく教えてもらい、夫にも「ミレーナを入れたいと思っている」

と話し、効果や値段、これからの家族計画について意見をすり合わせました。(病院を予約してから話したのでほぼ事後報告)

初回は問診とミレーナの説明。(人によっては子宮頸がんの検査が必要な場合があります) 2 回目の診察の際にミレーナを入れることになりました。ミレーナは実費だと 5~6 万で、保険適用(月経過多や生理痛が辛いなど)になると 1.5~2 万円程度で入れることができます。最近ではミレーナの知名度も上がり、病院で在庫を置いておくことになったそうで、検査結果等に異常がなければ即日入れることができるそうです。

ミレーナは内診台で入れることができ、処置時間は体感で 5~10 分程度だったと思います。入れた直後は重い生理痛のような鈍痛がしましたが、しばらくすると落ち着き、その後は特に痛みや出血などはなく過ごすことができました。入れた後は 1 週間、1 か月、3 か月、6 か月、1 年で経過観察があり、内診でミレーナの場所がずれていないか確認した後不正出血はないかなど軽い問診を行います。

現在ミレーナを入れて 1 年を過ぎ、経血がほとんど出ない月と少量出る月があります。以前に比べ生理用品の使用枚数も減りましたし、仕事中に(そろそろ替えないと漏れるかも)とそわそわすることもなくなりました。ピルと違い PMS には効果はありませんが、毎日薬を飲まなくていいし、1 度入れると 5 年間有効というのも、面倒くさがりな私にはぴったりでした。もしよかったら生理期間を快適に過ごすための選択肢の一つとして検討してみてください。

## 【コンドームのいろいろ】

薄さは 0.01 mm~1.2 mm まで。正直オカモトゼロワンは破れやすくて怖い。初心者には向かないし、しっかり濡れていないとすぐ破けそうだし、小陰唇を巻き込んだらすぐ破けそう。薄ければいいわけじゃない。

直径は 27 mm~46 mm。先端に向けて太くなっているものも。

精液だまりのないリアルフィットも増えている。フレーバー付き、色んなデザインや色。味付きも。

海外ではヴィーガンのためのフェアトレード天然ゴムラテックス製や潤滑剤ナシなどもある。

コンドームを着けたくないがために、アレルギーや大きさが合わない等の嘘をつく人がいるけど、これだけの種類があったら言い訳は通用しないと思います。

### ☆IRラバー

代表的な製品は SKYN。柔らかい素材の為初心者には装着しづらいかもしれないが、挿入感はお互いに良いという声が多い。ラテックスやポリウレタンにはない唯一無二の柔らかさで宣伝文句の『もち肌コンドーム』というのも納得。フィット感と柔らかさで、何もつけていない感覚というけど、正直そこはつけてるの分かりますが、いわゆるコンドームを付けているという感覚はとても少ない。

### ☆ラテックス

コンドームといえばラテックスが一番豊富です。男女ともにコンドームがついているという性器で分かる感覚が一番強いかもしれません。価格の手ごろ感、種類の豊富さは No.1。ダイソーや 100 円ローソンにもあります。ゴム臭さが強いのでオーラルセックスで使うと吐きそうになる。アレルギーの人もあるので異変を感じたり心配な人は違う素材で。

### ☆ポリウレタン

サガミオリジナルが代表的。薄くて丈夫なコンドーム。3 種類の中で一番硬い素材。装着にはコツがあるので練習が必要。水系ポリウレタンは破れやすい印象。ラテックスの様なゴム臭さはなく、ラテックスアレルギーの人におすすめ。

## 「女性たちへー思い込みから解放し、みんな楽になろう」助産師 伊藤匡子

私は助産師として35年間女性のカラダと向き合ってきた。もちろん自分のカラダとも… そう思い込んでいました。今、その思い込みと向き合っている自分があります。思い込みその①薬は飲まなくて済むなら飲まないほうが良い。その②お産もそうだけど自然が一番。その③自然に感染して抗体をつくるのが一番。等々何しろ基本「自然が一番」って思ってきました。もちろん今もそう思っているところもありますが…。とかく月経については「自然のことだしあって良い痛み、我慢できれば我慢した方が体のため。あったかくしたりしてれば何とかなるし、〇日過ぎれば楽になる」くらいに考えてきました。

しかし、いま生きている私たちがすでに自然に反していたらどうだろうか？子どもを5人程度産んでいたころの月経の回数が50~100回。子どもを1~2人産んだ場合は月経の回数が400~500回と言われています。ざっと4~9倍の多さです。ということは女性のカラダにかかる負担は並大抵ではありません。卵巣はその回数排卵されたら傷だらけになるし（卵巣が硬くなってしまい、良い排卵に影響がでることがある=不妊になりやすい）、子宮・卵巣やその他の臓器には内膜症を発症したりします。また、PMS（月経前症候群）・生理中の不快症状等々で日常生活においてどれだけ悪影響を与えているか計り知れません。

月経の数はコントロールしていいし、むしろ適切にコントロールすべきだと思います。サッカー選手の澤誉希さんは現役だった時、ピルを服用して排卵をコントロールしていました。ピルの服用をやめて妊娠を望んだら1回目の排卵で妊娠されました。ピルで排卵を抑えていてそれをやめた時、まさに良い排卵をされ妊娠に至ったケースでした。

ピルに対して女の子たちが服用を望んでも「お母さんに反対されてピルが飲めない」と、言うことも少なくありません。「親バリア」が強いのです。私も偏見や思い込みが強かった時期があったので母親の気持ちもわかりますが、それは正しい知識を得ることで変わります。月経の回数をコントロールして快適な日常を過ごすために、思春期の女の子でもピルは使えます。受験や旅行・スポーツの大会など月経をずらすのも良い方法です。まずはお母さんから月経と向き合ってみませんか？毎月の月経が辛かったり、次のお子さんを望んでいなかったらミレーナ（子宮内に入れホルモンを出す器具で月経を劇的に軽くします。避妊効果もあります。）などもお勧めです。

ピルやミレーナについて詳しいことが知りたかったら、あなたのお近くの助産師にぜひ相談してみてくださいね！もちろん私もお力になりたいです！

尚、産婦人科の医師は専門があるので、ピルの処方に詳しい医師はどなたなのか？受診の際にはネットで調べたり、クリニックに問い合わせたり、私に尋ねたりしてみてください。お母さんも娘さんも気軽に相談できる、産婦人科のかかりつけ医をぜひみつけてください。

伊藤匡子さんは、つどいの広場あそぼうよのプログラム「お産のこと話そう」（第1水曜日10時15分~12時）と「助産師さんと話そう」（第3水曜日午後1時半から2時50分）に参加しています。お問合せください。TEL 048（778）5102 Eメール office@sainoko.net

## ★生理用品★

すごく昔の女性たちは、トイレに行く時に月経血を流して、それ以外は流れないように自力で閉じていることができたそう。その後、布や脱脂綿を使っていた時代を経て、1961年（昭和36年）に、使い捨てナプキン「アンネ」とサニタリーショーツが発売されました。タンポンは1963年頃普及するようになったそう。今も、ナプキンを使っている方が多いのだと思いますが、この頃は「月経カップ」や「月経ディスク」、そしてナプキンをつけずにショーツ自体が経血を吸収してくれる「吸水ショーツ」（ユニクロやGUで売っています）、「シンクロフィット」等、新たな生理用品が登場しています。生理といっても年齢や、性交渉・出産体験の有無によって、使えるものは違うのだと思いますが、いろいろ知って試してみる価値がありそうです。

### 「吸水ショーツ」

これまでのサニタリーショーツとは違って、ショーツ自体が水分（経血）を吸収してくれる優れたもの。インターネットに、「徹底比較 吸水ショーツ26選」があがっていて、その記事では「吸水力」「肌あたり」「履き心地」「耐久性（10回洗濯したあとの吸水力）」を調査したものが掲載されています。

吸水ショーツの活用方法として、2通りがあると紹介されています。ひとつは、生理の始まりや終わりかけなど、ナプキンをつけるほどでもない日に使う。もう一つは、量が多い日や寝るときなど、ナプキンだけだと不安な日に使う、です。吸水ショーツ自体をこまめに交換することは、しにくいから、量が多い日の単体での使用はお勧めできない、ともあります。

### 「シンクロフィット」

タンポンや月経カップのように、カラダ（膣）の中に入れずに、デリケートゾーン（会陰）にはさまるように押し当てて、ナプキンと併用で使います。水洗トイレで流せます。

生理になって間もない中学生の量が多い日に、シンクロフィットを使うといいかもしれません。経血がモレにくくなるという点で、安心感が持てます。タンポンや月経カップなど、膣の中に入れることに抵抗がある人には、シンクロフィットは使いやすいのではないかと思います。製造メーカー（ソフィ）のHPに、“いつものナプキンに手の平サイズのシンクロフィットをプラスするだけで、約2時間分の吸収力がプラスできます。初めて使う時は、多い日から使用してください。”とあります。

経血が出るときのドロとした不快感や、夜寝るときの伝いモレからも解放されます。吸収力がプラスされるので、自分のタイミングでトイレに行けない場合などにも重宝します。

吸水ショーツ、シンクロフィット、ナプキンを併用するだけで、これまでよりも快適になりそうです。

### 【生理の量についての体験談】（40代、2児の母）

経血量には個人差があるとはいえ、ずっと多いなと思いながら婦人科にかからずいたら、重度の貧血と子宮筋腫が見つかりました。

月経カップは、量が目に見えるけれど、シンクロフィットは、流れてしまうので、量の多さを自覚できないかもしれないなと思います。気になったら、1回は病院に行ってみることをお勧めします。

## 「月経カップ」を使って☆30代3児の母

### 【使用しているもの】

ノプラカップ。リングタイプ。Mサイズ、Lサイズ。1つ2400円くらい。

### 【月経カップとは】

生理用品。生理中、シリコン製のカップを膣内に装着し、月経をキャッチする。それを8時間くらい(メーカーによって違う)おきに取り出して経血を捨てて、カップを洗い、洗ったカップをまた装着する。

### 【月経カップを使おうと思ったきっかけ】

生理のたびに、おまた(デリケートゾーン)がかぶれる。痒くてかきむしってしまい傷になる。痒くて痛い。夜36cmの巨大なナプキンをつける。漏れはしないが、朝起きるとお尻の上の方まで経血がついてしまい、不快なので毎朝お尻をお風呂場で洗っていた。朝の支度で忙しいし、子どもたちに朝からお風呂で何してるの?と覗かれることもしばしば…。毎月毎回苦痛だし、面倒で…、なんとかしたいと思っていた。

### 【ノプラカップにした理由】

つどいの広場あそぼうよの「助産師さんと話そう」という講座で月経カップの存在を知り、知り合いが使っているという安心感があった。ネットの口コミもよかったので、思い切ってネットで購入!

### 【初めて使ってみて思ったこと】

とても快適!!最高! 思ったより装着もすんなりできました!悩んでいたかぶれも無くなりました!2時間くらいおきに、ナプキンを交換するためにトイレ行っていたのがなくなった!うまく装着できると全く違和感ないので、その日生理だったことを忘れてしまうくらい!私は月経カップのMサイズをメインで使っていて、2日目の夜とか量が多い時は時々Lサイズを使っています。時々、月経カップの装着がうまくいってないと、少し漏れたりするので、ナプキンも併用しています(普通サイズ昼用)。でも、以前のように頻りに交換したり、ナプキンから経血が漏れたりということはなくなったので快適です!カップを着けているとお風呂から出るときに、血がタラーリという心配もなくなり、お風呂も快適です!カップに目盛りがついているので、どのくらいの量の経血が出てるのかわかる。生理の日によって、血の色や質(ドロツとやサラサラなど)が違うことに気がつきました。

### 【ちょっと気をつけるところ】

うまく装着できていないと、漏れてしまう…のと、腹圧かけすぎると(硬い便)、装着していたカップも出てきます。最初びっくりしました。笑

### 【最後に】

ぶっちゃけると、生理になって、8時間おきにカップを処理することすら面倒だと思ってしまう。でも、以前のような毎回の皮膚のかぶれや2時間おきのナプキン処理、ナプキンからの漏れの心配などから解放され、とても快適になったので、しばらく月経カップを使い続けたいと思います!

## 「月経カップ」を使って☆30代2児の母

私は吸水ショーツと併用していて、朝装着して吸水ショーツを穿いて、帰宅後に一度経血を捨てお風呂に入るまでは吸水ショーツのみで過ごし、お風呂で再装着し吸水ショーツを穿いて就寝しています。布団や洋服に染み出すことなく、人生で一番快適な生理期間を過ごすことができるようになりました。

繰り返し使えてエコ。サイズ展開はSMLとあたり、製品によって柔らかさが違うので自分に合うものを選ぶと良い。正しく装着すれば、漏れない蒸れない、温泉プールで安心。使い捨てナプキン使用時の生理特有の臭いが無い。8時間~12時間使用可能なので交換の為にトイレ回数が減る。月経痛が軽くなったと感じる人や期間が短くなったと感じる人もいるんじゃないか。

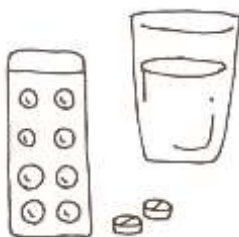
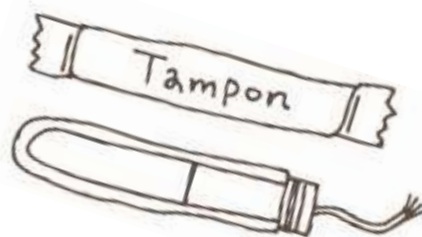
【消毒や洗浄】100円ショップのコップやいらないタッパーにお水を入れてトイレに入り外した月経カップを入れたり指を洗ったり、デリケートゾーン用のウェットティッシュやノンアルコールウェットティッシュで拭いたりしてもいいです。タッパーに水を入れてレンチンで消毒もOK。

## 「月経カップ」を使ってみて☆30代2児の母

### 「月経ディスク」

使い捨てとシリコン製がある。挿入時にとても細くなるので、月経カップ初心者あるあるの膣口に引っ掛けて痛い思いをしなくて済みます。ただ、恥骨の裏側に引っ掛けるようにするのが難しく結構中まで指を入れて装着します。自分の膣の中に触れる勇気が出ない人には向かないかもしれません。挿入時は細くなり、中でパッと開いて止まるので、慣れば月経カップよりも装着しやすく、取り出す時も膣口に引っかからず取り出しやすいと思います。

使い捨ては海外の Amazon でしか販売されていませんでしたが、シリコンは楽天で見付けました。月経カップと同じく正しく装着すれば漏れない蒸れない、温泉プールで安心。使い捨てナプキン使用時の生理特有の臭いがない。製品によって 8 時間～12 時間使用可能なので交換の為にトイレ回数が減る。月経痛が軽くなったと感じる人や期間が短くなったと感じる人も。



## 性についての 本の紹介

### おうち性教育はじめます

著:フクチマミ・村瀬幸浩

(KADOKAWA)

マンガで読みやすい一冊。よくある疑問や親の気持ちに寄り添った内容で、こんな時はどうしよう？に答えてくれます。性教育は気になるけど一歩が踏み出せない人に読んで欲しい。

### だいじだいじどーこだ

作:えんみさきこ 絵:かわはらみずまる

(大泉書店)

産婦人科医であり二児の母である遠見先生の実体験エピソードの描かれた絵本。とても可愛いイラストと共に一人一人みんな大事が伝わる内容で幼児期の子ども達も楽しめます。初めに読んであげたい本。

### 性教育はこわくない

共著:田中まゆ・山分ネルソン

(IAP出版)

私たちが疑問や不安に思う事を、三児の父ネルソン先生が、性教育の講演活動をしている助産師まゆさんに問いかける形でまとめた本です

### 子どもを守る言葉『同意』って何？

作:レイチェル・ブライアン 訳:中井はるの

(集英社)

作者が自身の子どもに伝えたくて作った一冊。空気を読む文化の日本ではないがしろにされている同意。親が学ぶ部分が多い一冊です。自分を大切にすること、相手を大切にすること、一緒に学べる内容です。

#### ☆まずは読みやすいところから

- ・「子どもと性の話、はじめませんか？ からだ・性・防犯・ネットリテラシーの伝え方」 著:宮原由紀(性教育サイト「命育」代表)／高橋幸子(医療監修) (CCCメディアハウス)
- ・「サッコ先生と！からだこころ研究所 小学生と考える性って何？」 著:高橋幸子 (リトルモア)

#### ☆自分のためにも「目からうろこ」おすすめ書籍

- ・「国際セクシュアリティ教育ガイダンス」 編集:ユネスコ 翻訳:浅井春夫/良 香織/田代美江子/福田和子/渡辺大輔 (明石書店)
- ・「世界中の女子が読んだ！ からだと性の教科書」 著:エレン・ストックケン・ダール/ニナ・ブロックマン 訳:池田真紀子 医療監修:高橋幸子 (NHK出版)
- ・「あなたのセックスによろしく 快楽へ導く挿入以外の 140 の技法ガイド」 著:ジュン・プラ 訳:吉田良子 医療監修:高橋幸子 (CCCメディアハウス)

#### ☆子どもと読もう！

- ・「あっ！ そうなんだわたしのからだ」 編著:中野久恵 星野恵 絵:勝部真規子 (エイデル研究所)
- ・「性のえほん」 著:たきれい 監修:高橋幸子 (KADOKAWA)
- ・「ようこそ！あかちゃん せかいじゅうの家族のはじまりのおはなし」 著:レイチェル・グリーンナー 絵:クレア・オーウエン 訳:良 香織/浦野匡子 (大槻書店)
- ・「コウノトリがはこんだんじゃないよ！」 著:ロビー・H・ハリス 絵:マイケル・エンバリー 訳:上田勢子 監修:浅井春夫/良香織 (子どもの未来社)

#### ☆おすすめサイト・YouTube チャンネル等

##### -性教育-

- ・家庭でできる性教育サイト「命育」(サイト)
- ・中高生性教育サイト「セイシル」(サイト)
- ・「SHLLEYのお風呂場」(You tube)

##### -プロジェクト-

- ・「#めっちゃ大事/現役産婦人科医」(You tube)
- ・「#なんでないの/なんでないのプロジェクト」(サイト)
- ・「PILCON 人生をデザインする包括的性教育」(サイト)

##### -フェムテック-

- ・「Femtech.tv -女性のカラダの悩みを解決する」(サイト)
- ・「ソウレッジ性教育教材」(サイト)
- ・「フェムテ クラブ わたしの性は自分ゴト」(インスタグラム)

##### -思春期 -

- ・「#つながる BOOK あなたを助けてくれる友達・おとな・情報・知識につながるために！」(サイト)