

# 「妊娠等に関するQ&A」

## Q. 性感染症って？

**A.** 性交やオーラルセックスによって相手にうつる病気を性感染症といいます。早めに治療すれば治すことができるものもありますが、再発することも多く、治療が不完全だと慢性化することもあります。がんや不妊症などの原因になることもあります。

性感染症に「感染しないこと」「感染させないこと」が第一です。予防にはコンドームが有効ですので、性交の際は、初めから終わりまでコンドームを装着しましょう。

パートナーから再び感染することもありますので、気になる症状があるときは、必ずパートナーと一緒に検査・治療を受けましょう。

栃木県では、5カ所の広域健康福祉センターと宇都宮市保健所で、HIV感染症、性器クラミジア、梅毒及び淋病の検査を、原則として無料・匿名で行っています。気になる方はご相談ください。

健康福祉センター・保健所	住所	電話番号
県西健康福祉センター	鹿沼市今宮町1664-1	0289-64-3125
県東健康福祉センター	真岡市荒町116-1	0285-82-3323
県南健康福祉センター	小山市大塚3-1-1	0285-22-1219
県北健康福祉センター	大田原市本町2-2828-4	0287-22-2679
安足健康福祉センター	足利市真砂町1-1	0284-41-5895
宇都宮市保健所	宇都宮市竹林町972	028-626-1114

\*相談時間：平日（年末年始を除く）8:30~17:15

## Q. 低容量ピルは、避妊や月経痛に効果があるってホント？

**A.** 低容量ピルは避妊のための薬剤で、正しく服用すれば99%以上の避妊効果があります。ただし、性感染症の予防にはならないので、コンドームと併用することで、自分の身体を守ることにつながります。

また、避妊効果以外にも、月経痛の改善や、月経時期のコントロールもできるので、詳しくは、お近くの産婦人科に相談してください。

## Q. 市販で売ってる妊娠判定キットって信用できる？

**A.** 市販の妊娠診断補助試薬（妊娠判定キット）により、妊娠しているかどうかを検査することができます。使用する場合は、説明書をよく読んで確認してください。

検査で陽性となっても、流産や、子宮以外の場所に妊娠している「異所性妊娠」などの可能性もあるので、早めに産婦人科医の診察を受けましょう。

## Q. もしも、避妊に失敗してしまったら？

**A.** 性交後72時間（3日）以内に産婦人科を受診し、緊急避妊薬を服用することで緊急避妊ができます（100%の効果ではありません）。出来るだけ早く、産婦人科を受診しましょう！

また、栃木県では、妊娠等に関する不安や悩みを、専門の相談員に電話やメールで相談できる窓口を開設しています。お悩みの方は、ひとりで抱え込まずに相談してください。



「**にんしん SOS とちぎ**」 TEL 050-5526-4662

火曜 10:00~14:00 土曜 14:00~18:00

メール [ninshin-sos-tochigi.com](mailto:ninshin-sos-tochigi.com)

24時間受付 ※原則、返信は電話相談受付日

(URL または QR コードでアクセス後、相談フォームに入力)



## Q. もしも、性被害に遭ってしまったら、どこへ相談すればよい？

**A.** とちぎ性暴力被害者サポートセンター とちエール TEL 028-678-8200 または #8891

平日9:00~17:30 土曜日9:00~12:30(第2土曜日、日曜日、祝日、5月30日、年末年始を除く)

※時間外は夜間休日コールセンターにつながり相談受付

ようこそ!!

# すこやか妊娠サポートセミナーへ

あなたの将来の夢はどんなことですか？ 明るい家庭を築くこと、健康で豊かな人生を送ることなど… 現在、全国的に初婚年齢や出産年齢の平均は上昇し続けています。そのような中で充実した人生を送るためには、心や身体について正しい知識を持ち、自身の生き方(ライフプラン)を考えておくことがとても大切です。

あなたの望む未来の実現にむけて、ライフプランを考えてみませんか？  
ライフプランを考える前に、「知っておきたい豆知識」をご紹介します！

## 妊娠・出産には適した時期があります

「何歳までに結婚したい」「こどもは2人ほしいな…」など、将来の家族について考えたことはありますか？ 「生理があれば」「射精ができれば」「男女とも健康なら」いつでも妊娠できる！ と考える方もいるかもしれませんが、そんなことはありません。

卵子の元となる細胞は、産まれた時から女性の体内にあり、後から新しく作られることはありません。そのため、年齢を重ねるほど卵子へのダメージが蓄積し、老化が進みます。

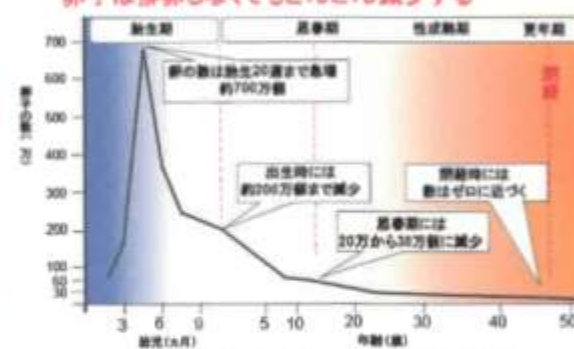
また、子宮や卵巣の病気、環境汚染、過剰なストレス、偏った食生活、体の冷えや喫煙習慣は、卵子の老化を加速させてしまいます。老化してしまった卵子を若返らせることはできません。一般的に、女性の妊娠適齢期は25歳から35歳くらいと言われています。

男性も、精子は毎日新しく作られますが、加齢や生活習慣によって、作られる精子の数は減り、動きも悪くなるため、受精しにくくなります。

日頃から、生活習慣や食生活に気をつけて、健康的な生活を心がけましょう。

卵子の数の変化

卵子は排卵しなくてもどんどん減少する



Baker TG: Am J Obstet Gynecol; 110: 746, 1971

若いときの生活習慣が妊娠に影響することもあります。

- **喫煙**は卵子の質の低下や精子数を減少させたり、妊娠中は赤ちゃんにうまく栄養が届けられず、低体重児が生まれることがあります。
- **無理なダイエット**は、女性ホルモンの分泌に影響して生理がストップしたり、排卵しにくくなったりします。

## 女性の方、自分の身体の状態を知るために基礎体温を測りましょう！



基礎体温は、朝、目覚めた直後の体温のことです。女性の体温は、ホルモンのバランスにより、一定の範囲内で、周期的な変化をしています。基礎体温を測定し記録することで、月経周期のパターンや、排卵の有無、妊娠しやすい(しにくい)時期などがわかります。