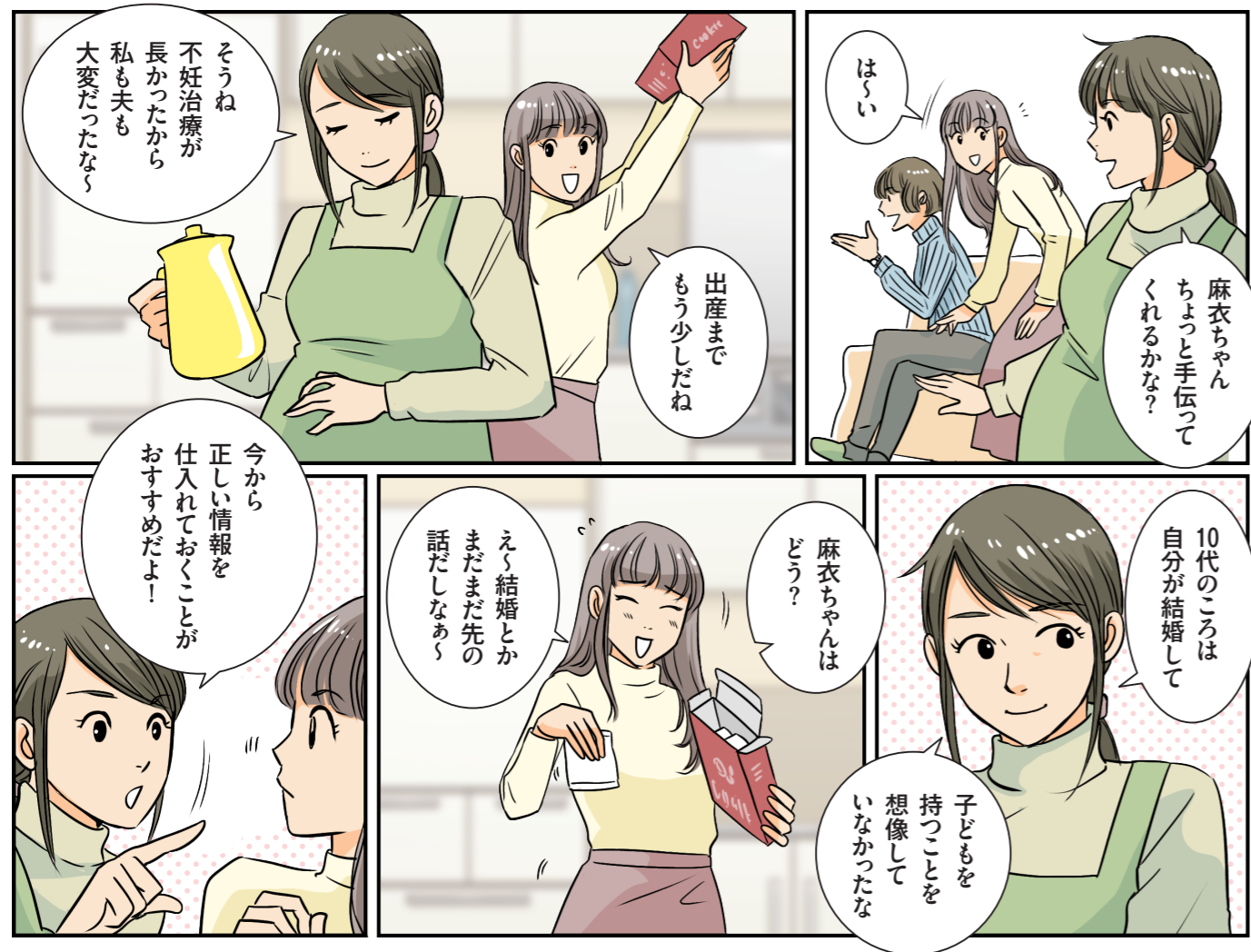
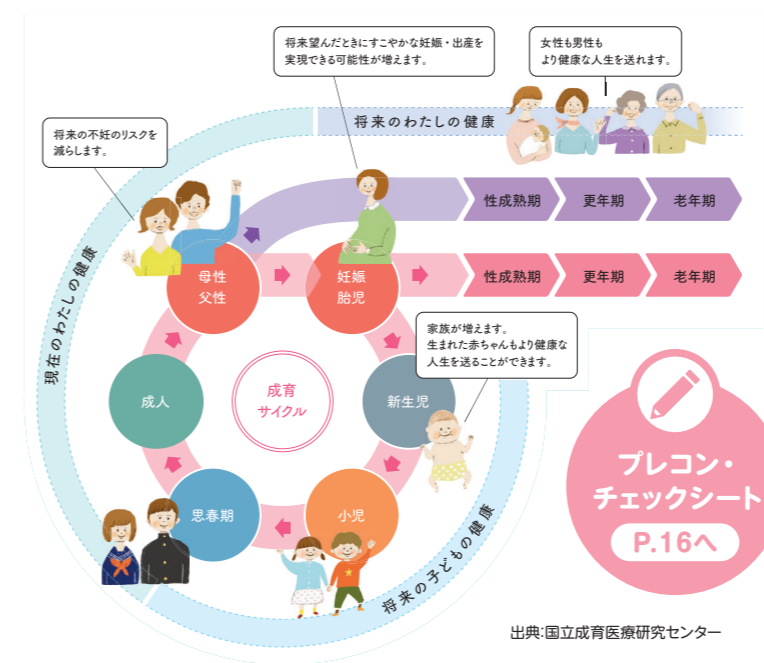


将来、子どもを持ちたい？



1 プレコンセプションケアって知ってる？

皆さんが将来のライフプランを考えて、日々の生活や健康に向き合うことを、プレコンセプションケア（プレコン）と言います。女性も男性も早い段階から正しい知識を得て、健康的な生活を送ることは、将来の健やかな妊娠や出産につながり、未来の子どもの健康にもつながります。子どもを持つ、持たないに関わらず、健康管理をすることはとても大切。まず、自分のことを知ることから始めてみましょう。



なぜ今、プレコンなの？

① リスクのある妊娠が増えています

若い女性のやせと肥満の増加、出生年齢の高齢化などから、妊娠高血圧症候群などリスクの高い妊娠が増加しています。プレコンセプションケアを行って、健康な生活習慣を身につけましょう。

② 不妊が増加しています

不妊の原因は女性だけではなく半分は男性にあるといわれています。「生理不順を放置していた」「排尿時の痛みを我慢していた」などが、将来の不妊の原因になることがあります。妊娠・出産に関する正しい知識を得て行動し、不妊のリスクを減らしましょう。

2 将来に備えて今の自分を知らおう！

性の多様性

レズビアン（女性同性愛者）、ゲイ（男性同性愛者）、バイセクシュアル（両性愛者）など、性自認・性的指向はさまざまです。性の多様性を理解し、互いを尊重し合い、誰もが生きやすい社会にしていきましょう。

適性体重

栄養不足によるやせは貧血や骨粗しょう症の原因になりますし、肥満は糖尿病や高血圧などさまざまな病気のリスクを高めます。やせも肥満も不妊や妊娠・出産のリスクを高めるため注意が必要です。

月経

月経痛が強かったり、間隔が不規則だったり、出血量が多いなど、気になることはありませんか。月経は、あなたの健康のバロメーター。自分で解決しようとせず、近くの婦人科医などに相談しましょう。

婦人科

月経に関するさまざまな症状や子宮内腺症など、女性特有の病気はいろいろあります。特に20代から子宮頸がん罹患する人が増えますので、婦人科でHPVワクチン接種と定期的な検診を受けましょう。

性感染症

若い人の中で「性感染症」が増えています。なかには不妊の原因になったり、妊娠中にかかると赤ちゃんに影響を与えるものがあります。思い当たる人は、婦人科・泌尿器科に相談し、しっかり治療しましょう。

男性のからだ

性器の大きさ、形、体毛のことなど、他人との違いを気にしている人もいるかもしれませんが、それも一人ひとりの個性です。排尿時の痛みや睾丸の腫れなど、心配なことがあれば泌尿器科に相談しましょう。



CHECK!

妊娠・出産には適齢期があるってホント!?

妊娠・不妊ガイドブック

高校生なのに妊娠なんてまだまだ先の話…と思うかもしれませんが、妊娠適齢期は20～35歳とされています。なぜなら卵子や精子は年齢とともに質が低下し、数も減少するため、妊娠しにくくなるからです。一方で、岩手県では10代の1,000人のうち約3人が、予期せぬ妊娠をして中絶手術を受けています。今は実感がなくても、早いうちから正しい知識を身につけて体をケアすることはとても大切です。妊娠・出産の基礎知識や不妊についてまとめた『妊娠・不妊ガイドブック』を作成していますので、ぜひ読んでみてください。