



千葉県ライフデザイン事業



あなたのライフデザインを 考えてみませんか①

～妊娠についての正しい知識を知ろう～



千葉県



本動画の先生



武蔵野大学看護学部 教授

坂上 明子 先生

千葉大学看護学部卒業

東北大学大学院教育心理学研究科修了

千葉大学看護学部大学院看護学研究科修了

博士(看護学)

日本生殖看護学会副理事長

日本母性看護学会理事

ライフワーク

不妊治療を受けているカップルや不妊治療後に妊娠・出産をするカップルへの支援、プレコンセプションケア

内容

- ① ライフデザインとは何か
- ② 月経(生理)と月経に伴うトラブル
- ③ 妊娠のメカニズム
- ④ 避妊

ライフデザインとは何か

将来どのような人生を送りたいですか？

就職、進学、その先のイメージは？

なりたい自分、未来の自分を想像してみませんか？

ライフデザインとは何か

Point

「将来、どのような人生を送りたいか」を自分の価値観に基づいて描くこと

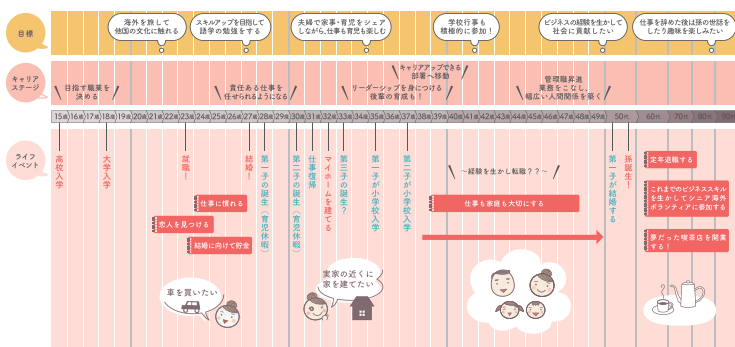
ライフデザインとは何か

ライフデザインは、早いうちから考え始めることが大切

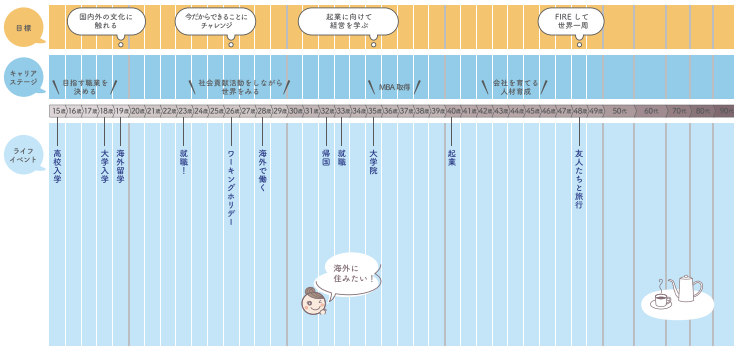
ライフデザインを考えよう

“等しく価値がある”

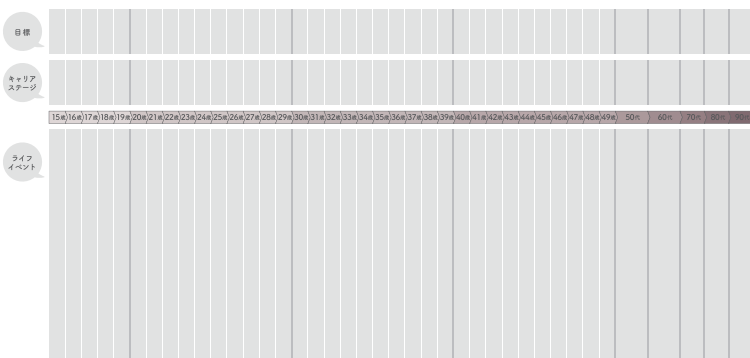
ライフデザインのイメージ その1



ライフデザインのイメージ その2



ライフデザインを考えよう



ライフデザインとは何か

心身の健康上の理由

経済的な理由

パートナーとの関係

人生は決めたとおりにはいかない

選択できない・変更を余儀なくされることもある

自分や将来のパートナーが選択できること

知らずに、将来
“産むことができない”



知った上で、将来
“産まない”

正しい知識をもって、
自分に合ったライフデザインを!

内容

- ① ライフデザインとは何か
- ② 月経(生理)と月経に伴うトラブル
- ③ 妊娠のメカニズム
- ④ 避妊

月経(生理)と月経に伴うトラブル

正常な月経周期	●25～38日で、その変動が6日以内 ●持続日数は3～7日
月経に伴う症状	●出血に伴う不快感●下腹部痛●腰痛●むくみ ●頭痛●乳房の張り感イライラ●気分の変動
症状への対処	●保温●適度な運動●減塩 ●必要に応じて鎮痛剤等

月経(生理)と月経に伴うトラブル

「月経困難症」とは

月経期間中に月経に伴って起こる病的症状で、日常生活に支障をきたし、治療の対象となる
【症状】けいれん性・周期性の下腹痛や腰痛・吐き気・嘔吐・頭痛・疲労・食欲不振・イライラ
抑うつ症状など月経開始直後から生じ 24～48 時間の間の出血量が多い時に強い

月経(生理)と月経に伴うトラブル

「月経前症候群」とは

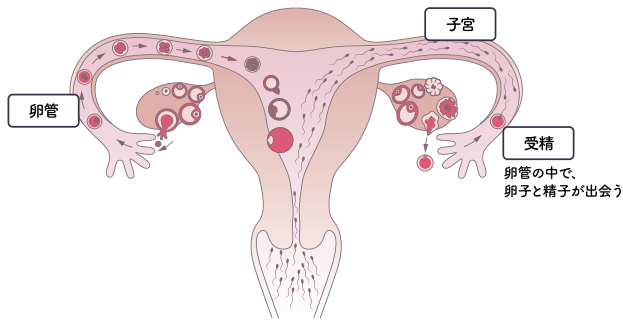
月経の3～10日前に起こる症状で月経開始後、軽快あるいは消失
【症状】頭痛・眠気・めまい・肩こり・むくみ・食欲増進・減退・
乳房痛・睡眠障害・イライラ・抑うつ症状・疲れやすいなど

症状が強い場合は、
婦人科外来で相談をしてみましょう。

内容

- ① ライフデザインとは何か
- ② 月経（生理）と月経に伴うトラブル
- ③ 妊娠のメカニズム
- ④ 避妊

妊娠のメカニズム



妊娠のメカニズム

画像提供：医療法人浅田レディースクリニック

精子

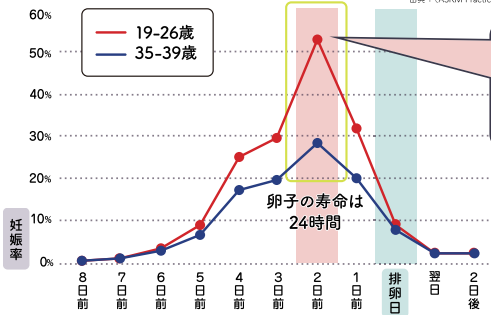
- ・精子：思春期以降、毎日 5000 万～1億が作成される
- ・射精1回あたりの精子：数千～1億（多い人では3～4億）
- ・精子の生存：女性の体内では 72 時間程度

卵子

- ・ 原始卵胞（卵子のもととなる細胞）は胎児期にすべて作られている
- ・ 初経後、毎月数十個から 1000 個程度が育ち、1 個だけが排卵
- ・ 女性が一生で排卵するのは 400 ~ 500 個
- ・ 原始卵胞は、35 歳ごろには 1 ~ 3 万個
- ・ 卵子の生存：卵管内で 24 時間

妊娠しやすい時期

出典：(ASRM Practice Committee.Optimizing natural fertility.FertilSteril.2008 より一部改変)



最も妊娠しやすいのは
排卵日の2日前

卵子の寿命は
24時間

避妊について

知っておいていただきたいこと

内容

- ① ライフデザインとは何か
- ② 月経(生理)と月経に伴うトラブル
- ③ 妊娠のメカニズム
- ④ 避妊

避妊

避妊が必要な時期とは？

- ⚠️ 排卵時期は生活の変化やストレスによって変わる
- ⚠️ 精子は1週間近く生存することも

いつでも妊娠する可能性がある

妊娠したくないなら

避妊をせずに性行為をしてよいタイミングはない

避妊方法について考慮すること

- 1 避妊効果が確実
- 2 性感を損ねない
- 3 副作用がない
- 4 使い方が簡単
- 5 経済的負担が少ない
- 6 納得して使える
- 7 長期間使用できる
- 8 中断後、速やかに妊孕力が回復

避妊方法について考慮すること

- 1 避妊効果が確実
- 2 性感を損ねない
- 3
- 4
- 5 経済的負担が少ない
- 6 納得して使える
- 7
- 8

- カップルで話し合えない関係で性行為をしない
- 女性は、男性任せにしない
- 男性は、妊娠したときの責任と義務を十分理解する

さまざまな避妊の方法

避妊法	特徴	留意点
経口避妊薬 (低用量ピル)	<ul style="list-style-type: none">✔️ 避妊効果が高い✔️ 性感○✔️ 女性の意思で使用可能✔️ いつでも中止可能✔️ 副作用あり 月経困難症の改善、月経血量の減少等 ⇒月経不順の改善等のために服用する人もいる	<ul style="list-style-type: none">⚠️ 定期的な受診が必要⚠️ 副作用の可能性 (静脈血栓塞栓症、子宮頸がん等) ※35歳以上の喫煙者、高血圧女性は、 動脈血栓症のリスクが高くなるため服用×⚠️ 毎日の服用⚠️ 性感染症の予防×
コンドーム (男性用)	<ul style="list-style-type: none">✔️ 入手が容易✔️ 安価で使用しやすい✔️ 性感染症の予防○✔️ 副作用がない	<ul style="list-style-type: none">⚠️ 失敗率がやや高い(10%以上)⚠️ 性感△⚠️ 男性の協力が必要

さまざまな避妊の方法

避妊法	特徴	留意点
経口避妊薬 (低用量ピル)	<ul style="list-style-type: none"> ✔ 避妊効果が高い ✔ 性感○ ✔ 女性の意思で使用可能 ✔ いつでも中止可能 ✔ 副作用あり ✔ 月経困難症の改善、月経血量の減少等 	<ul style="list-style-type: none"> ⚠ 定期的な受診が必要 ⚠ 副作用の可能性 (静脈血栓塞栓症、子宮頸がん等) ※35歳以上の喫煙者、高血圧女性は、動脈血栓症のリスクが高くなるため服用× ⚠ 毎日の服用

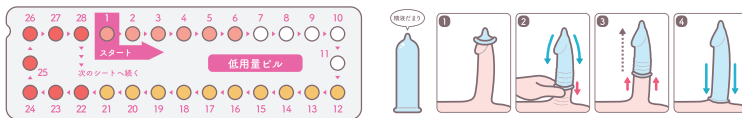
※低用量ピルでは、性感染症を予防できません。
避妊・性感染症予防のために、コンドームを併用しましょう！

(男性用)	<ul style="list-style-type: none"> ✔ 性感染症の予防○ ✔ 副作用がない 	<ul style="list-style-type: none"> ⚠ 男性の協力が必要
-------	--	--

さまざまな避妊の方法

避妊法	特徴	留意点
IUD (intrauterine contraceptive devices) (子宮内避妊具)	<ul style="list-style-type: none"> ✔ 毎回の避妊の手間が不要 ✔ 女性の意思で使用可能 ✔ 数年間使用できる 	<ul style="list-style-type: none"> ⚠ 医療機関への受診が必要 ⚠ 自然脱落の可能性 ⚠ 副作用の可能性 (異常子宮出血、下腹痛)
基礎体温法	<ul style="list-style-type: none"> ✔ 薬剤や器具が不要 ✔ 健康状態のチェックになる 	<ul style="list-style-type: none"> ⚠ 毎日の体温測定が必要 ⚠ 他の避妊法との併用が必要

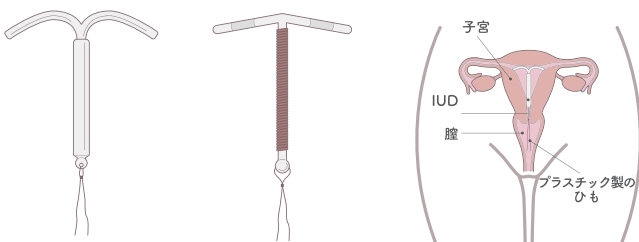
避妊方法



低用量ピル

コンドーム

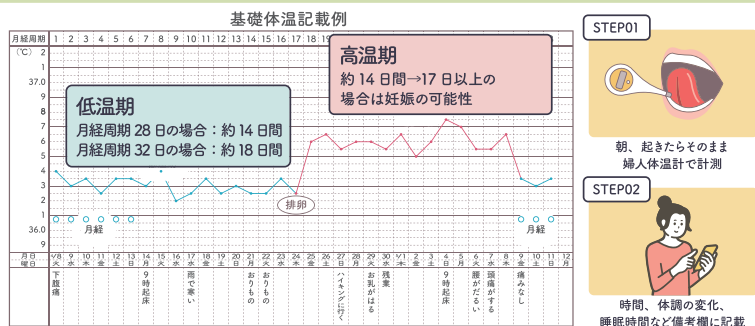
避妊方法：IUD（子宮内避妊具）



開放型 IUD (FD-1)

銅付加 IUD

基礎体温記載例



緊急避妊法（アフターピル）

性暴力などにより、望まない妊娠を防ぐ方法

- ✔ 性交後 72 時間以内に服用
受精卵の着床を防ぐ
- ✔ 成功率は 80% 程度
(性交後、早く服薬した方が効果は高い)
産婦人科外来で処方が必要
- ✔ 自費診療
(およそ 10,000 ~ 15,000 円)
(2023 年 11 月現在)
- ⚠ 通販での購入は勧められない
通販でも販売しているが、安全性に問題があったり、偽物も流通しており、服薬後のフォローアップがないため
- ⚠ 副作用がある
吐き気や嘔吐、頭痛、下腹部痛、めまい、立ちくらみなど
(※万が一、嘔吐してしまった場合は再度服用する必要あり)
ホルモン量が多いため、安易に使用できない

膣外射精法

(木村好寿ら：人工妊娠中絶実施者に関する社会医学的研究第 2 報。母性衛生。42 (2)。377-385。2001)

膣外射精 ≠ 避妊法

- ⚠ 失敗率が高い
 - ⚠ 男性の自制心が必要
 - ⚠ 射精前にも精子は混入
- 人工妊娠中絶を実施の 36% は膣外射精で妊娠

本動画のまとめ

ライフデザインについてイメージできましたか？

月経（生理）と月経に伴うトラブルについて理解できましたか？

妊娠の仕組みや避妊の方法を理解できましたか？

アンケートへのご協力をお願いします



動画のご視聴ありがとうございました。
動画に対してのご感想お待ちしております。

アンケートご回答の方に専門職（看護師、助産師、公認心理師、保健師、
管理栄養士、薬剤師、胚培養士など）と無料でオンライン相談できる
チケット3枚のクーポンコードをお渡ししています。
動画で分からなかったこと、ご自身で気になることは是非ご相談ください。



健康福祉部子育て支援課
