

ヘルシーセミナー 思春期の子をもつ母親のための健康講座

主催 杉並区上井草保健センター

講演テーマ『自分のからだを見直してみませんか？今からでも間に合う若々しい健康づくり』（末尾に参考URLがあります）

講演日2002年10月9日

講師：女性成人病クリニック 加藤 季子（かとうすえこ）医師

司会

加藤季子先生は女性成人病クリニックに勤務しておられます。先生の得意分野は産科と思春期・更年期医療で、相談も多数受けておられます。

また今日のお話は皆さんの身体のことにも対応しています。

それでは先生どうぞよろしくお願いします。

加藤季子先生

ご紹介いただきました加藤です。産婦人科の医師をしています。

産婦人科というと妊娠、出産をとり扱う部門と考え、傲慢な考えですが、元気な子供を産ませてあげたいと考えていました。

しかしそれだけではなく、女性の一生にかかわっているということに、30年近く医師をしていて気づきました。乳幼児、思春期、成熟期、更年期、87歳の方まで診てきた中で感じることを中心にお話をします。

自分のからだと思春期の子を持つお母さんのための話です。

人間には生まれてからいろいろな時期があります。10歳から18歳くらいまでは思春期に入りますが、そのひとつの目安として月経が始まります。

昔は初経が15歳くらいでしたが、今では11歳くらいになっています。月経が止まる閉経が51歳くらいです。この閉経の時期は、2000年前から世界中でほとんど変わりません。

閉経の前後5年を更年期といいます。更年期を迎える前の人から「私は更年期でしょうか。」とか「更年期のことが心配です。」とよく聞きます。

一方、それを越えてしまった人は「あれが更年期だったかな。」「知らないうちに過ぎてしまった。」といいいます。

このように30代、40代の方が、更年期はどんなものだろうと心配します。更年期はどんな人も必ず通ります。皆さんが思春期を通過してきたのと同じように更年期も通ります。けっして恐れることはありません。

更年期の後の人生が30年、人によっては50年あり、その時期を元気に過ごしたいという思いから、今、更年期が注目されています。

日本女性の平均寿命は今現在、84.62歳で世界一です。そんな中で元気に過ごしている人がどれだけいるのでしょうか。病院に行くと、呆けたり、身体が動かない老人がたくさんいます。ただ寿命を延ばすだけでなく、健康に身体を動かして、自分で食べて、世の中を見たり聞いたりして楽しく過ごす。そういった

「健康寿命」を延ばすことが大切です。そのためには子育ての頃の、一番女性が成熟している時期から健康管理をし、健康寿命を延ばしていくことが大切です。そうすれば更年期は恐れることはありません。更年期に限らず、患者さんを見ていると、自分の身体のことを知らずに要らぬ心配をしています。自分のことを知らないで、娘、女の子のことも知りません。ですから何かあれば慌てて病院にいきます。すると病院では、たいてい問題ありませんよと言われます。このように自分の身体も娘の身体もわからない方や、更年期に入って問題にある人にいろいろ身体の仕組みや変化を話すと、初めて知りましたと言われることがたくさんあります。

私は医学部で身体のことを習いましたが、普通の人にはなかなか聞く機会がありません。中学校の保健体育でとりあげたり、最近になって、ファッション雑誌やグルメの雑誌などで少しずつとりあげられたりして目にされることもあると思いますが、それでも子宮の大きさがニワトリの卵ぐらいたと知らなかった人や、更年期で人知れず悩む人が多くいます。

あるところに、いろいろな材料で、子宮、卵管、卵巣を作って、腹部が開くようにできている人間のモデルにはめ込む勉強をしているグループがありました。自分で作ってはめ込むのはリアリティがあります。

膀胱の後ろ、直腸の前、そこに子宮と卵巣をはめ込んでみるのです。またこの他に、私が日本語に訳したイギリスの本で人体模型を描いた本があります。幼児から小学生ぐらいを対象に描かれた本ですが、買っていくのは大人が多いそうです。自分が胃がんになったり胃潰瘍になったり、肝臓が悪いといわれたら、どこにあるのか確かめようとするためです。この本では、筋肉、神経、血管、内臓、というようにだんだん開けていく、飛び出す絵本のようになっています。私はたくさんの大人がその本を買っている、と聞いて驚きました。

女性の身体について、私たちの時代には習いませんでしたが、今の子供たちには学校で教えたり、保育園で教えたりしています。尿道口、膣、肛門、三つの穴があって、前の穴は尿が出てくるところ、次は赤ちゃんが生まれてくるところ、後ろは肛門というように子供たちは教えられています。

また、肛門は大腸菌がありますから前から後ろに拭きましょう。血液は菌が付きやすいので、月経のときのナプキンは感染を起こさないよう、こまめに取り替えましょう。

このようなことも教えるのですが、今の子供たちは学校のトイレが汚いから行かないといえます。一日中おしっこもしません。夕方帰るまでナプキンも替えません。トイレが汚いだけでなく、ナプキンを捨てる容器が、揺れてカタカタ音がすると恥ずかしいから嫌だといえます。

しかし近頃では少しずつ変わってきています。東京駅南口、新橋駅のトイレはデザイナーによって雰囲気が変わり、とても綺麗になりました。また、横浜の私立の女子中学校では、ホテルのトイレのように綺麗にしました。

トイレに行かないと病気になります。かぶれたり膀胱炎を起こしたりします。このことはきちんと教えなければなりません。

また処女膜は膣ではなくヒダ状になった組織です。その奥が膣になっていて、そこを通過して月経が出ます。処女膣は膜が張っているのではなく、膣口の周りの伸縮性の粘膜のひだです。

また、性器の形についての悩みはいろいろあって、大きな悩みです。週刊誌や雑誌でも、性器は小さいほうがいいという悩みを見ます。子供向けの週刊誌を見て手術を受けたいという人もいました。

スウェーデンの先生とも話しをする機会がありましたが、スウェーデンの女の子もやはり小さいほうがいいと言い、手術をしたいという子が来て困るそうです。日本でもそうです。最近来院された方の中に、子供がどこかに相談の電話をしたという人がいました。すると、30万円持ってきなさいといわれたそうです。お母さんは、見もしないで30万円持って来いとはおかしいと思い、本当に治療が必要でしょうかとおっしゃっていました。

顔の同じ人がいないように、性器にもいろいろな形があって当然なのですが、このような悪徳商法に引っ掛かってしまう可能性もあります。これは女の子の事例でしたが、男の子の包茎も、週刊誌に女の子に嫌われると書いてあるからと、必要のない手術を受けてしまいます。このように、男女ともに要らぬ事に惑わされて、要らぬ事をしてしまいます。

しかし、ある程度の年齢になっても月経がこないのは問題です。16歳くらいまでに月経がこないとか、毎月毎月きりきりと非常におなかが痛むという人がいます。この場合は稀に処女膜が膣口を完全に塞いでいることがあります。月経が始まっても出口がないので、血液などが膣内に溜まって痛みます。その他にも子宮の形が異常であったり、めったにないことですが子宮が無かったりということもあります。18歳くらいまで待っても月経が無い場合は検査が必要です。受診してみてください。

セカンドオピニオン（もう一人の医師の意見）という言葉をよく聞きますが、手術が必要と言われてすぐ手術して、あとで後悔して、体調を悪くする人がいます。本当にその人にとって手術が必要かどうか決めるのに、セカンドオピニオンはとても大切です。ある病院で、子宮筋腫で手術が必要と言われ、来院する人がいます。しかし、どのくらいの大きさと言われたかと尋ねると、ニワトリの卵くらいと言われたと答える人が多くみられます。もともとの子宮の大きさは、ニワトリの卵くらいの大きさで、それがりんごの大きさとか、赤ちゃんの頭の大きさになっていると表現します。最近では、超音波検査やMR検査などでもっと正確に診断ができ、筋腫の大きさは何センチで、子宮のどの部分にできているとか、子宮全体が何センチになっているとか表現します。初めての受診では、頭の中が真っ白になり、何を言われたかわからないこともあるようですが・・・。

子宮は膀胱のうしろ、直腸の前にあります。骨盤の奥の方であって、通常は触れることはあるませんが、妊娠や子宮筋腫で大きくなると臍のあたりで触れることができます。

思春期になると、脳から卵巣に対してホルモンが出てきます。卵巣には「た

らこ」のように原始卵胞がたくさん入っています。その脳からのホルモンが一つの原始卵胞を発育させ、直径が約2センチになったら、排卵します。卵子は0.2ミリくらいです。あるクラスでは、養護の先生が針の穴を示し、あなたたちのスタートはこれくらいですよと教えていました。

卵胞の中では女性ホルモンの代表である卵胞ホルモン（エストロゲン）が作られます。卵胞ホルモンは子宮膜を厚くし、乳房の発育も促します。成熟した卵子は排卵され、卵管采より取り込まれ、卵管を通過して子宮に運ばれます。その期間にもし精子が入ってくれば、卵管で妊娠します。受精した卵は2個、4個と分裂しながら、1週間かけて子宮に到着し、着床しそこで大きくなります。

出産予定日は最終月経開始日から280日、つまり40週後です。卵が出て受精してから38週、266日目が目が予定日です。排卵をした卵胞は黄色くなり黄体ホルモンを分泌します。この黄体ホルモンをプロゲステロンといいます。排卵をしても妊娠しないと約2週間後プロゲステロンが急激に減り月経が来ます。

日本人の多くはホルモンの怖いイメージを持っていますが、このホルモンにはいろいろな種類があります。脳や甲状腺、胸、内臓などから多種のホルモンが出ていて、それぞれ効く場所も違ってきます。

女性ホルモンのエストロゲンは特に子宮内膜を厚くし、受精卵が着床しやすいようにします。また思春期の胸もこのエストロゲンによって大きくなります。他にも、若い女性の肌を美しくしたり髪をつやつやにしたり、骨を丈夫にしたりします。頭の活発さ、気力、これにもエストロゲンが効いています。

エストロゲンとプロゲステロンによってふかふかに厚くなった子宮内膜が、妊娠しなかったときに出てくるのが月経です。剥がれた血液や内膜、いろいろなものが混じっていて、色も量もまちまちです。

卵巣がきちんと働いているかどうかは基礎体温でわかります。まず基礎体温をつけてみてください。低いときと高いときがあると思います。体温が上がっているのは、プロゲステロンが出ていることを表します。排卵の後に出る黄体ホルモンのプロゲステロンが出ているということは、排卵があったことを知らせています。

月経が始まったばかりのころや更年期には、正確に排卵が起きず、プロゲステロンが分泌されないので、いつ出血するかわからない場合があります。婦人体温計も体温表も薬局で売っていますので、ぜひ基礎体温をつけてみてください。

子供を婦人科に連れて行ったほうがいいのかわかるとは難しい問題です。しかし行ったら必ず内診するわけではありません。話を聞くだけで十分の場合がほとんどです。思春期の場合、それで解決することがたくさんあります。内診が必要だといわれたら、なぜ必要なのかをたずねて、必要だと思ったら受けてください。内診が嫌だからといつまでも受診しないしていると、深刻な事態になることもあります。

13歳の子でしたが、何ヶ月もダラダラ出血しているのに婦人科に行くのを嫌が

り、我慢していました。通常ヘモグロビンの値は11か12くらいですが、6しかありませんでした。そのように出血が続いていると貧血になります。10代の中学生が自転車もこげなかったり走れなくなったりしますから、ぜひ相談に来てください。

産婦人科になぜ行きにくいのかを書いた本を出した方と、雑誌「健康ナビ」で対談したことがあります。そのときの内容は、産婦人科も少しずつ変わってきているけれど、古い考えも残っていて、来た人は全員内診しなければならないと思っている医者もいる。患者の意見を聞かないで、こうしなければいけないと一方的に決めつけてしまったりする医者もいて、患者は何も言えないで子宮筋腫などの手術をしてしまったりすることがある。もっと自分の身体のこと決定権をもち、納得して治療を受けることが大切だ、というものでした。他人の身体ではなく自分の身体ですから、後で手術などしなければよかったと思わないよう、自分の意見や考えを持って、対等に話をしてください。そのためには、ある程度の知識がなければいけません。

月経の周期は普通28日です。しかし、28日でなくても25から38日くらいなら大丈夫です。荻野学説によると、排卵は月経周期の長短に関係なく、次回月経の第一日目から逆算して12から16日目です。基礎体温をつけてみると、体温が低い低温相が続く、排卵日を過ぎると高温相に入り、荻野学説でいわれる12から16日で月経が始まります。したがって低温相の長さで月経周期が決まります。

子供たちは最初月経があってから15歳くらいまでは規則的に月経が来ません。半年に1回とか3ヶ月に1回ということもあります。15歳から18歳くらいにかけて徐々に周期が定まっていきます。月経周期が定まってから3ヶ月以上月経のない場合は病院に行ってみてください。

また、初経から1年間は妊娠しないという間違った情報を信じている子供や親がいます。以前、11歳で1回だけ月経があった子が3、4ヶ月しても月経が来ないといって診察に来たのですが、妊娠していました。このような例があるので、いつも妊娠のことを頭に入れてください。妊娠すれば基礎体温は上がりますので、2週間以上基礎体温の高い状態が続けば妊娠です。妊娠検査薬は薬局で売っています。プラスになったら病院に行ってください。

また、閉経の前の、月経がまばらになっているときでも排卵することがあります。47歳とか、50歳で妊娠することがまれにあります。この時期の避妊はむずかしく、オギノ式での避妊は特にむずかしいです。

オギノ式とは、妊娠したい人が、妊娠しやすい時期を知って、懐妊に役立てるための荻野学説を、逆の使い方をすれば妊娠したくない人は妊娠せずにすむだろうというようにまちがった解釈をし、避妊法として広まったものです。月経周期は狂うことがあります。ですから単なる引き算で排卵時期はわかりません。また、月経中は妊娠しないという人がいますが、精子は1週間くらい生きていますので、それも危ないのです。膣外射精でも避妊はできません。精子は1匹あれば妊娠します。もし妊娠したくなければ確実な避妊をしてください。

い。

「リプロダクティブヘルスアンドライツ」という言葉があります。日本語で「性と生殖に関する健康と権利」という意味です。自分が望まない妊娠をすると、その人の精神状態にも影響するし、身体にも影響します。自分が望んだ状態で、今と思うときに妊娠するといろいろな準備も出来ます。準備がないと、レントゲン検査を受けてしまったり、薬を飲んでしまったと後で後悔したりします。

妊娠・出産は自分でしっかり計画を立てましょう。そのためにピルやIUDなどの確実な避妊が必要です。10代の妊娠中絶が増えていますが、30代、4代のもう子供はいらぬという人たちが、3、4人に1人の割合で、いらぬけれどできてしまったからと中絶手術をします。

日本では40代の中絶が多いです。確実な避妊をしないと、自分も嫌な思いをしますし、それを引きずって更年期にいろいろな問題を起こす人がいます。

確実な方法として、卵が出てくるのを押さえるピルと、子宮の中に着床するのを防ぐIUDがあります。IUDは、昔リングといわれていた子宮内避妊器具です。IUDにはいろいろな形がありますが、太田典礼(てんれい)という方が開発した「太田リング」は世界的に有名です。

太田先生は、女性が戦前から戦後にかけてたくさん子供を産み、健康を害していることを理由にこのリングを作られました。しかし、戦時中は国策に反するとして牢屋に入れられたそうです。この時代にリプロダクティブヘルスアンドライツなどといっても無駄でした。

そのあとマーガレット＝サンガーさんというピルを考えた人が、1958年に日本に来たときも上陸できませんでした。家族計画の話をしてはいけないことを上陸の条件とされました。

いろいろな時代を経て、リプロダクティブヘルスアンドライツ、産む権利、産まざる権利は女性の自己決定権にあるという考えがでてきました。一生を通じて女性が健康でいることは男性も健康でいられることです。社会的、精神的、肉体的、いろいろな意味での健康を、女性のためだけでなく考えなければなりません。

リプロダクティブヘルスアンドライツを实践するうえには、確実な避妊が必要です。妊娠・出産していない人にはピル、妊娠・出産したことがある人にはIUDが確実で、99パーセント避妊できます。今、IUDの中にも妊娠したことの無い人も使える小さいものがあります。IUDを子宮の中に入れて痛みがあったり、出血したりすることがありますが、しばらく経過するとそんな問題は少なくなってきました。ピルは、40年ほど前に作られたのですが、日本では1998年まで認可されませんでした。

ピルは、卵胞ホルモンと黄体ホルモンの混合ホルモン剤です。人間の脳は、おなかがいっぱいであれば食べるのをやめようとコントロールします。同じように、ホルモンを摂取することにより、卵を大きくするためのホルモン分泌が抑えられます。3週間飲み続けて、7日間休薬します。休薬するとホルモン量

が下がって内膜が剥がれ、月経が来ます。この繰り返しで、だいたい28日周期で月経があります。ホルモンの分泌を抑えると、子宮の内膜があまり厚くなりませんから、出血が少なくなります。そこでピルには、避妊だけでなく月経困難症の痛みの軽減や、貧血の減少などの副効用 好ましい副作用 があります。その他の副効用として、子宮内膜症の治療や、卵巣がん、大腸がんの減少などがあげられます。

子宮内膜症という病気は、本来子宮の内側にあつて、毎月1回剥がれ落ちて月経になる内膜組織が、どういうわけか子宮以外で増殖するのです。子宮の中であれば、出血しても出口があるので月経として出ていきますが、これが子宮の外にできると、毎月溜まって袋になってくる場合があります。それが血液ですから古くなってチョコレートのようになります。これをチョコレート嚢腫（のうしゅ）といいます。一方、袋は作らず腸や卵管の周囲で血液が固まって癒着するものもあります。内膜症は、それによって卵管がふさがってしまうなど、不妊症の大きな原因にもなります。ピルを服用することは、この子宮内膜症の予防にもなります。

一方、ピルはがんになるのではないかと不安をもっている人がいます。たとえば卵巣の場合、妊娠していない間は、毎月毎月排卵しますから、卵巣は破れては治り、また破れては治りを数十年、何百回と繰り返します。そうしているうちに卵巣がんになってしまいます。今は、子供を10人くらい産んでいた昔とは違い、一人か二人しか産みません。妊娠中と母乳を与えている間は排卵しないので、少子化で排卵の回収が増え、昔より卵巣がんが増えています。ところが、ピルを飲んでいると排卵が止められるので卵巣がんは減らせます。

乳がんについて話します。思春期に、卵胞ホルモンのエストロゲンが活発に出て、胸を大きくします。乳がんはエストロゲンにとっても感受性があるエストロゲンレセプターを持っています。卵胞ホルモンのエストロゲン、黄体ホルモンのプロジェステロンに影響される乳がんについては、その芽を持っている人がピルを服用すると進行が早くなり、60代で見つかるものが40代で見つかるといった例があります。ですから、ピルの乳がんに対する副作用は、発見される時期が早まるということで、乳がんがあらたに発生するとはいいきれません。

ピル服用によって、子宮体がんは減ります。子宮体がんは、子宮の膜が厚くなっておきる病気です。ピルはその子宮内膜を厚くしないため子宮体がんの予防にもなります。昔は子宮がんの90パーセントが子宮の入り口にできる子宮頸がんだったのですが、今は半分以上が子宮体がんです。子供を産まなくなったことと、栄養状態がよくなったことで子宮の内膜が増殖するようになり、子宮体がんが増えました。このがんは、卵胞ホルモンが過剰に出ていて、黄体ホルモンが少なくなったときに発生しやすくなることがわかっています。ピルには黄体ホルモンが入っていますので、子宮体がんの発生率が減ります。もうひとつ、大腸がんも減ることがわかっています。

以上のようなことから、足し算引き算してみると否定する要素は少ないといえます。使う、使わないは自分で判断してください。疑問に思ったら納得する

まで聞いてください。

困っていることを我慢して生活することはありません。生き生きと元気で動く、自分の健康寿命を延ばしていくことが大切ですので、いろいろなことを知って、怖がらずにいろいろな情報を得て、自分には何が合っているのか、自分はどう考えているのかを、医者と対等の立場で、話しあって決めてください。そのためにはご自分も勉強してください。友達が言ったから、おばさんが言ったからなどと信じる人がいますが、必ずしも正確な情報とは限りません。センセーショナルな情報を出される場合もありますから、正確な情報を得る必要があります。人はそれぞれ違います。社会条件も違います。いろいろなことを議論しながら決めていくことが大事です。

今の子供たちの生活状況が変わって、セックスの経験が早くなってきています。たくさんの人とセックスをするようにもなりました。子宮頸がんは、セックスによってパピローマ・ウィルスの16型と18型に感染するとできることがあります。ですから修道女には子宮頸がんがありません。

昔は40代、50代の病気といわれていましたが、今は20代、10代の後半にもあります。全体的に子宮頸がんは減ってきているのですが、10代、20代前半で増えてきています。このことは子供たちに教えなければなりません。

次に子宮筋腫についてです。子宮は筋肉でできています。その中に、原因はわからないけれども筋腫ができて、どんどん大きくなってきます。場所もいろいろあり、外に飛び出すタイプ、筋肉の中に出るタイプ、子宮の中に出るタイプというように、大きく3つに分かれています。

筋腫というと本人もびっくりして、取らないといけないと思い、取ってしまって、あとで大問題になった事件がありました。

筋腫だから取らなければいけないということはありません。40代では、4人に一人が筋腫を持っています。大きさはいろいろですが、それが本人にとって大きくてじゃまで困るとか、出血が多くて困るとか、痛みがひどいとか、何か困るなら治療を考えなければなりません。筋腫があるから手術しなければならないということではないのです。

今、超音波で子宮の形、卵巣を見ると、1センチくらいの筋腫からわかります。それを本人に言わないと次の病院に行って、あのとき検査したのに言われなかったの、あの先生は誤診していると誤解する人がいるので言うのですが、そうすると心配します。「1センチの筋腫ですが手術したいですか。」と一応いいます。「1センチですが、あなたは困っていますか。困っていなければ手術の必要はないです。1年に1回子宮の検査をして、経過をみましょう。」と話します。このように、筋腫があるから手術しなければいけないということはありません。しかし、粘膜下筋腫といって、中に飛び出すタイプのものは、小さいけれども大量に出血するものがあります。その場合には貧血になりますので考えなければいけません。

最近セカンドオピニオンを聞きにこられます。MRIやCTを撮り、それを持ってきて、「手術したほうがいいと言われたのですが本当にそうですか。」

ときかれます。データや写真、血液検査の結果は、言えばだいたい貰うことができますから遠慮しないで貰ってください。

以前、厚生省の外郭団体が作って配った性教育の小冊子があったのですが、これを持って帰った子供の母親が、驚いて抗議したのを民主党の議員がとり上げ、こんなことを子供に教えるとはもってのほかだと絶版になったことがありました。しかし、それを読んでみると、どこもおかしなところはなく、それどころか子供の言葉で書いたり、子供たちが取りつきやすいように絵を入れたりして、いろんな方面から書いてあり、大人が読んでためになる冊子でした。どこが問題だったのかわかりませんでした。

子供たちに性のことをどのように教えればいいのかは本当に難しい問題です。誰かからこれは駄目、あれは駄目と一方的に決められることなく自分たちが、考えながら情報を手に入れ、自分で判断してほしいと思います。

この出来事は週刊誌にとりあげられました。その一部には『女子中学生相手にピルの効用を説くのは驚きだが、一方男子中学生にコンドームを使えと教えるのもびっくりさせられる。』と書いてありましたが、現実に小学生の高学年から性行為は始まっているのです。

もしも子供たちが病気にかかったとか、妊娠したときに、妊娠してよかったとは誰も言いません。ですからその前に教える必要があります。子供たちはなにも知りません。あとで子供たちは、なぜ教えてくれなかったのか、正確な情報を知りたい、恥ずかしながら教えてほしい、隠したり嘘を教えたりしないでほしい、尋ねたら正しいことを教えてほしいと思うでしょう。

カナダの看護婦さんが幼稚園の子供や小学生、中学生に性教育をしています。彼女は20年くらい前から始めているのですが、やはりカナダでも寝た子を起こすな、そんなことはもってのほかだと言われていました。しかし、20年間続けて、国民栄誉賞を授与されました。

彼女が書いた『メグさんの性教育』という本があります。自分の子供にどう教えるかの参考になりますので買ってみてください。

特に子供は、小さければ小さいほうが抵抗なく受け入れます。中学生の低学年くらいまでなら聞きますが高校生になるともう聞きません。何か話したときに子供が深刻に悩むかということ、そうでもありませんので大丈夫です。

次に、小冊子には、『コンドームによる避妊は失敗することがとても多く、むしろコンドームは性感染症予防のための道具だと考えてください。』と書いてあります。この問題については、懇切丁寧にコンドームの正しい使い方まで伝授してある、と批判されています。

しかし、正しい使い方や、必ず毎回つけることなどは教えないとわかりません。また、女の子ばかりではなく、男の子にも教育をして、セックスをするならコンドームをつけて、確実な避妊をすることを教えなければいけません。コンドームも、男性用が一般的ですが女性用もあります。全部男性任せでは困ります。女性が自分の身体を守るために、女性用コンドームの知識は必要です。昔はペッサリーなどもありましたが、このコンドームは膣の中にたたんで

入れ、子宮の入り口をふさいでしまいます。ゴムアレルギーの人や、出産直後の傷があったり、まだ出血があるときなどにもいいです。この使い方には、練習が必要ですが、性感染症の予防ができます。

小冊子の続きにはこう書かれています。『近年、中高生で性交経験を持つものが年々増加している。その一方、避妊や性感染症についての知識が十分に普及しておらず、そのため10代の人工妊娠中絶や性感染症が増加している。その背景には中高生の性と健康に関する知識の不足や、規範意識の欠如がある。中高生に対して性と健康についての情報提供が必要である。』まったくそのとおりで、どこも間違ったところはありません。『抽象的表現を避け、できるだけ具体的な情報提供を行う。避妊について解説する場合は避妊の種類、方法、注意点を具体的に提供する。』とも書いてあります。難しいことをいっても子供たちは受け入れません。では具体的にどうすればいいのか、本当に困っているその場でどうしたらいいのかということをお教えできないといけません。愛情があるかとか、道徳教育が不足しているとか、言われていますが道徳教育を何十年もやってきてこの現状です。いざとなったらどうすればいいかを具体的に教えないと問題は解決しません。私は産婦人科に来たときがいいチャンスだと思って、いろいろ話をしていました。失敗して初めて気づくのですが、本当はその前に知識を持って行動してほしいと思います。子供たちは具体的に言わないとわかりません。大人でもわからないと思います。

また、『いろいろなエッチな行動をするのはいたって正常なことだ。毎日マスターベーションをするのも一日何度もするのも悪いことではない。結論からいえばやりたければやっていい。』と書いてあります。

電話相談で多いのがマスターベーションについての悩みです。頭が悪くなる、将来病気になるかもしれないなどの悩みを、どこで解決したらいいのかわからないと、性衝動に走ってしまうこともあると思います。

他人に迷惑をかけなければやってもいいのだと教えるべきだと思います。やってはいけないというのは正しいことではありません。小冊子にはそれも書いてありますが、やはり非難されています。

『同性の人を好きになるのはぜんぜんおかしくないと思う。もし自分が同性愛だと感じるなら、自分の気持ちに従って生きていくのがいい。』とありますが、同性愛とか性同一性障害のことがやっと認められるようになりました。埼玉医大で、1年間かけて手術にこぎつけた事例が話題になりましたが、ずっと昔からこういう状況があったのです。このような人たちは、悩みながら、精神的にいろいろなことを抱えながら、隠れて一生を送っていたのです。

しかし、やっと口に出せるようになりました。カミングアウトして、社会で生活できるようになりました。それでも、まだまだたくさん差別の問題があります。戸籍も変えられません。アメリカで手術をした人は、半年に一度チェックに行かなければならないのですが、アメリカでパスポートが出せないそうです。アメリカは、ホモや性同一性障害に強い偏見があり、下手をすれば殺されこともあるらしいです。日本でもクラスに一人、40人に一人はいるのではないかと思

います。同性愛ならもっと多いのではないのでしょうか。

女性が女性を、男性が男性を好きになる。そういうものは小さいときにはわからないけれど、思春期になるとセクシュアリティ、どういう人に関心を持つかという性的現象が出てきます。髪型やファッション、食べ物の好みなどと同じで、そういった好みも形も、いろいろあっていいのではないかと。その人達が堂々と生きていっていいのではないかと思います。

以上のような問題は、時代によってとりあげ方が違います。テレビで言っていたから本当とか、新聞に書いてあったから本当ではなく、どれが新しい情報か、どれが科学的情報なのか、判断する能力を養ってほしいと思います。

参考URL：

<http://finedays.org/pill/foruse.html>

<http://www.coara.or.jp/~starwars/index1.html>

<http://www2.plala.or.jp/oniwa-kokko/saibousin/sikyuu-saibou-js.html>

<http://www.hcn.zaq.ne.jp/noraneconote/oootatenrei.htm>