

# 鹿沼市学校保健会研修会だより

鹿沼市学校保健会  
令和5年12月発行

## 「思春期の子供たちの健康課題」

獨協医科大学病院 産科婦人科

添田 わかな 氏



秋晴れの十月  
二十日(金)、感  
染症の流行を考  
慮し、今年度は、

Zoomミーティングにて鹿沼市学  
校保健会研修会を開催しました。  
研修会には、小・中・高等学校の教  
職員及び保護者の方が多数参加  
されました。

今回は、獨協医科大学病院産科  
婦人科、並びにアルテミス宇都宮ク  
リニックにご勤務されている、添田  
わかかな先生にご講演をいただきま  
した。先生のご専門は女性医学で、  
アルテミス宇都宮クリニックでは、  
思春期・更年期外来において、生涯  
を通じた女性の健康のためにご尽  
力されています。

講演では、思春期の子供たちの  
健康課題について、二次性徴から妊  
娠、出産、それらの過程で起こる様  
々な健康課題や医療機関受診の目  
安、適切な診療科など、幅広くご説  
明いただきました。講話の主な内  
容をご紹介します。

### ①思春期はどのような時期？

思春期とは、小児期と成人期  
の期間で、おおよそ八歳から十  
七歳くらいです。思春期が早く来  
てしまう「思春期早発症」は治療  
が必要で、受診先は小児科です。十  
分な身長を得るためにも早めの相  
談が必要です。

思春期における体の変化を二次  
性徴と言います。性ホルモンの働きで発  
育する部位にあらわれる特徴を指  
します。男の子の電話相談で多い  
のは、性器の悩みです。男の子の性  
に関する困りごとは、小児科から  
泌尿器科等につないでもらいます。  
月経に関する困りごとは、婦人科  
を受診して相談します。産婦人科  
では、内診が必ず行われるわけで  
はありません。

### ②思春期外来での実際

婦人科の思春期外来は、主に月  
経の相談です。月経が途中から来  
なくなる原因は、体重減少性のも  
のが約6割となっています。現在で  
は、アスリートの月経管理も行われ

るようになっていきます。

月経痛がひどい要因としては、子  
宮内膜症があり、女性の人生設計  
にかかわる重要な病気です。現在  
は、嚢胞形成からがん化してしまう  
可能性があるため、手術が必要と  
なることもあります。

月経周期や量に関しては、低用  
量のピルやLEP製剤によりコント  
ロールができます。受験やイベン  
トの際の月経をずらすこともでき  
ようになります。大学受験期間  
中の月経をずらす場合には、夏休  
みくらいから準備をしていくこと  
になります。

骨の形成には性ホルモンが深く  
かかわっており、骨量が最も増える  
のは思春期前半です。骨が育つ二  
十歳までに骨量を増やしておくこ  
とが、骨粗鬆症の予防になります。

### ③子宮頸がん・ワクチン

一日に約十人が子宮頸がんで亡  
くなっています。HPV(ヒトパピロ  
ーマウイルス)は、子宮頸がんや尖  
圭コンジローマ、男子の中咽頭がん  
の原因となるものですが、ワクチン  
によって予防できます。重症化を防  
ぐのではなく、かからないようにす  
るためのものなので、性交をする年  
齢の前に接種することが大切です。  
以前、副反応が心配されたこと

もありましたが、ワクチンの影響で  
はなく、痛みに対する変化だとい  
うことが分かっています。

### ④産婦人科で相談

十代では、妊娠、中絶、出産につ  
いての相談が多くあります。性行  
為(イコール)妊娠につながるとい  
うことを理解することが大切です。  
性行為は、本来いやらしいこと  
や悪いことではありません。しか  
し、相手の同意や避妊についての知  
識も大切であり、責任を伴います。  
事故など緊急時の最後の避妊手段  
として、産婦人科では、緊急避妊法  
を行う場合があります。

### ⑤デートDVや相談窓口

困った時は相談することが大切  
です。正しい情報を得る方法の一  
つとして、「#つながるBOOK」と  
いう冊子の中にある相談窓口や  
「セクソロジー」という総合サイ  
トがあります。

家庭でできる性教育として、「命  
育(めいいく)」というサイトもご紹  
介いただきました。

研修会を通して、幅広い内容を  
学ぶとともに、性に関する正しい知  
識をしっかりと教えていくことの大切  
さを再認識することが  
できました。

