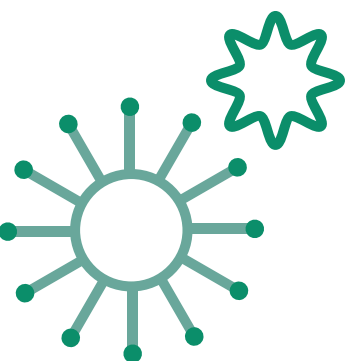
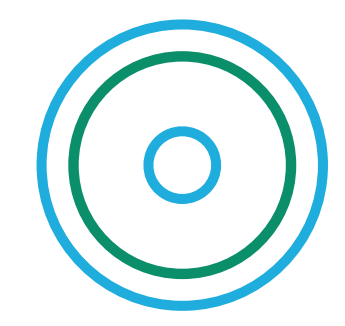
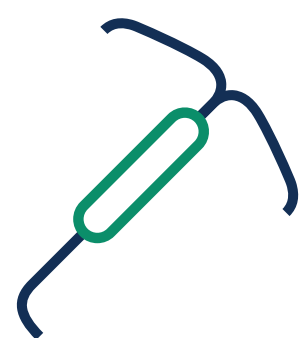
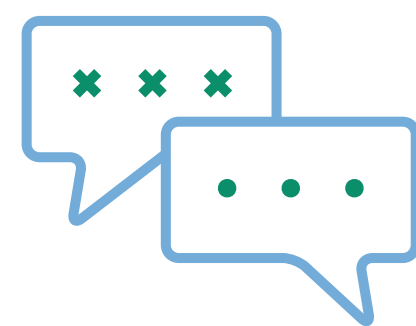
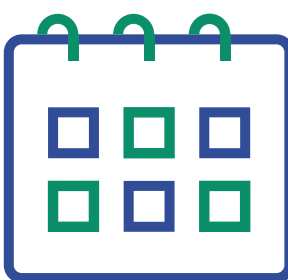
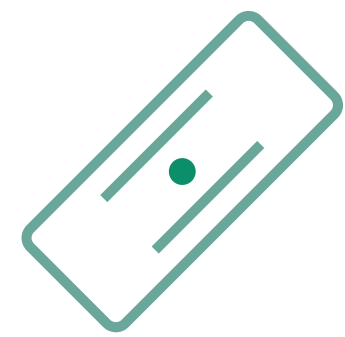
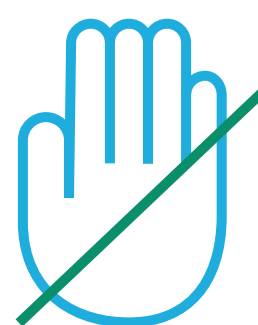
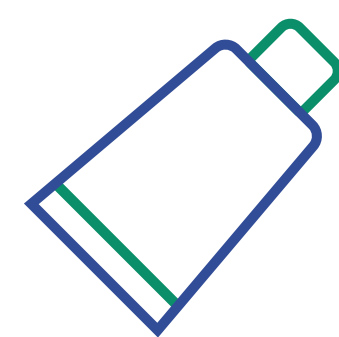
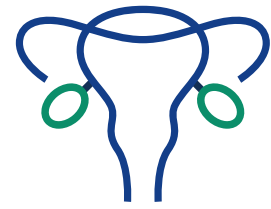


# ポケット避妊教室



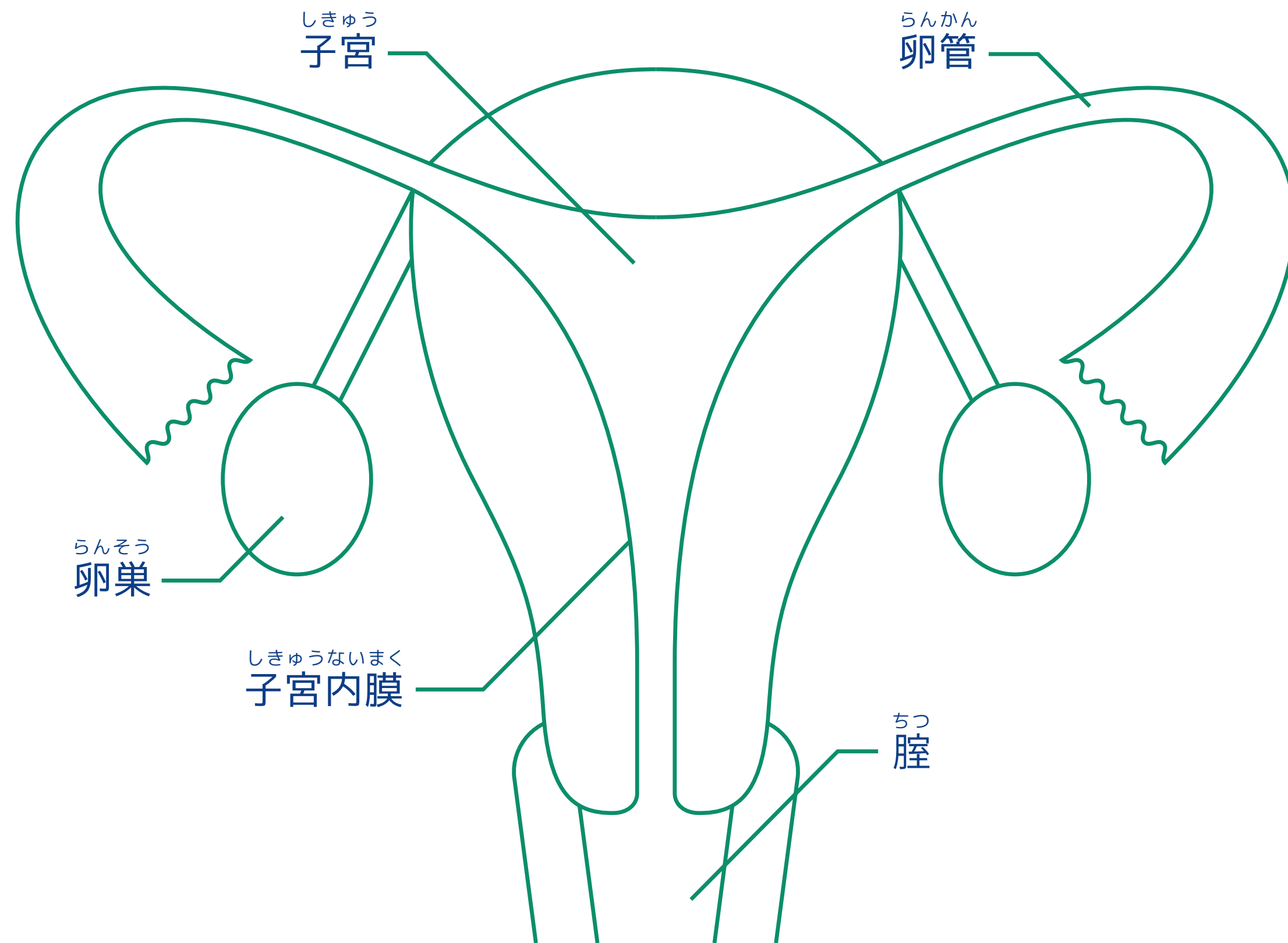
## Index

1. 子宮
2. 月経
3. 妊娠検査薬
4. 妊娠
5. 避妊法
6. 経口避妊薬(低用量ピル)
7. 緊急避妊薬
8. 子宮内避妊具
9. コンドーム
10. 潤滑ゼリー
11. 性暴力
12. 性的同意・SRHR
13. 性感染症
14. HPV・子宮頸がん
- 15.16. 相談先・参考サイト



## 子宮ってどのくらいの大きさ？

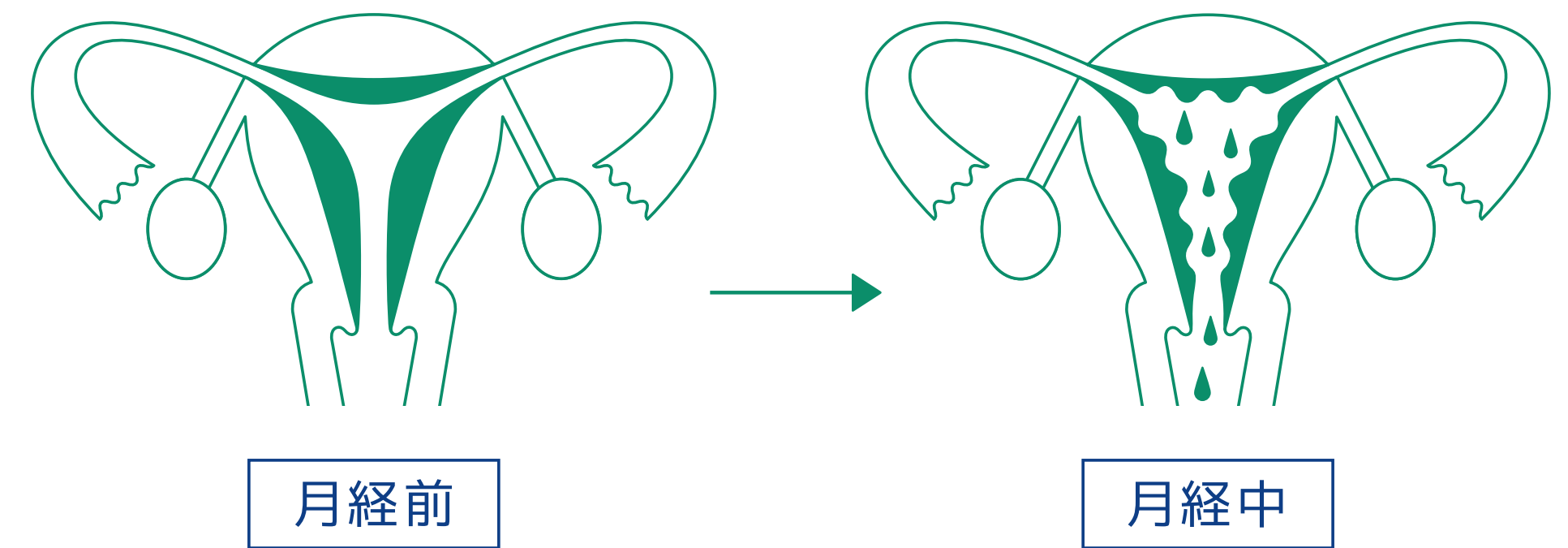
正常の子宮の大きさは、長さ7cm、幅4cm程度です。

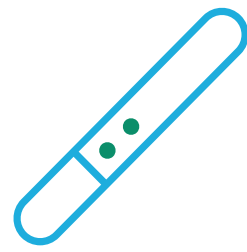


## 月経とは？

だいたい月に1度、卵子が卵巣から卵管へ飛び出す「排卵」が起こり、子宮内膜は厚くなります。**妊娠しなかった場合、子宮内膜がはがれて腔から血と一緒に流れます。**これを「月経」(生理)といいます。月経は3~7日くらい続き、このサイクルが繰り返されます。

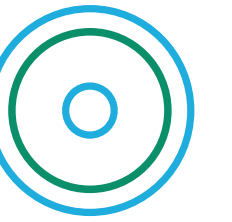
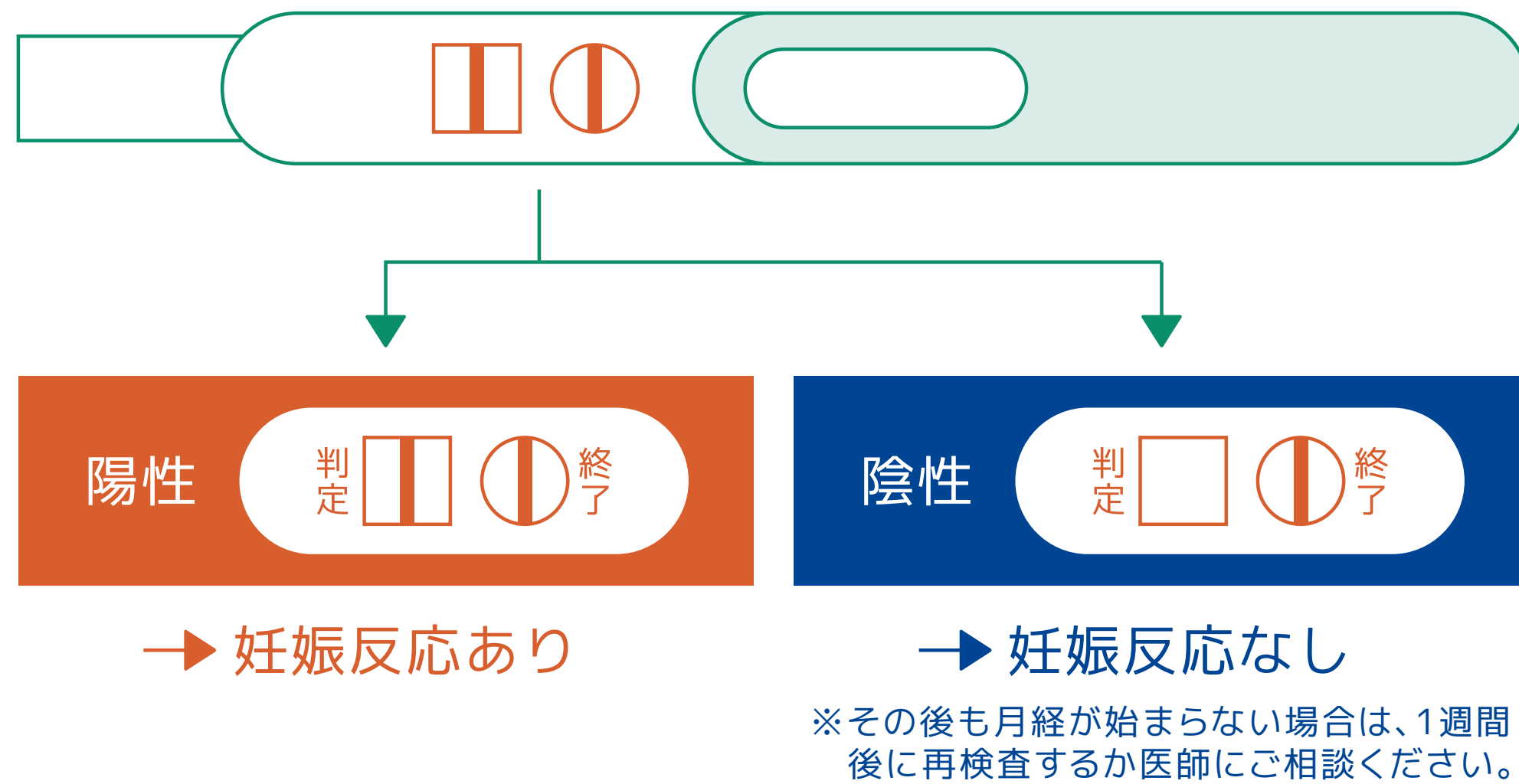
ペニスが腔の中で射精するセックス(性交)によって精子と卵子が受精し、受精卵が子宮内膜に着床して、**妊娠した場合、月経は起こらなくなります。**



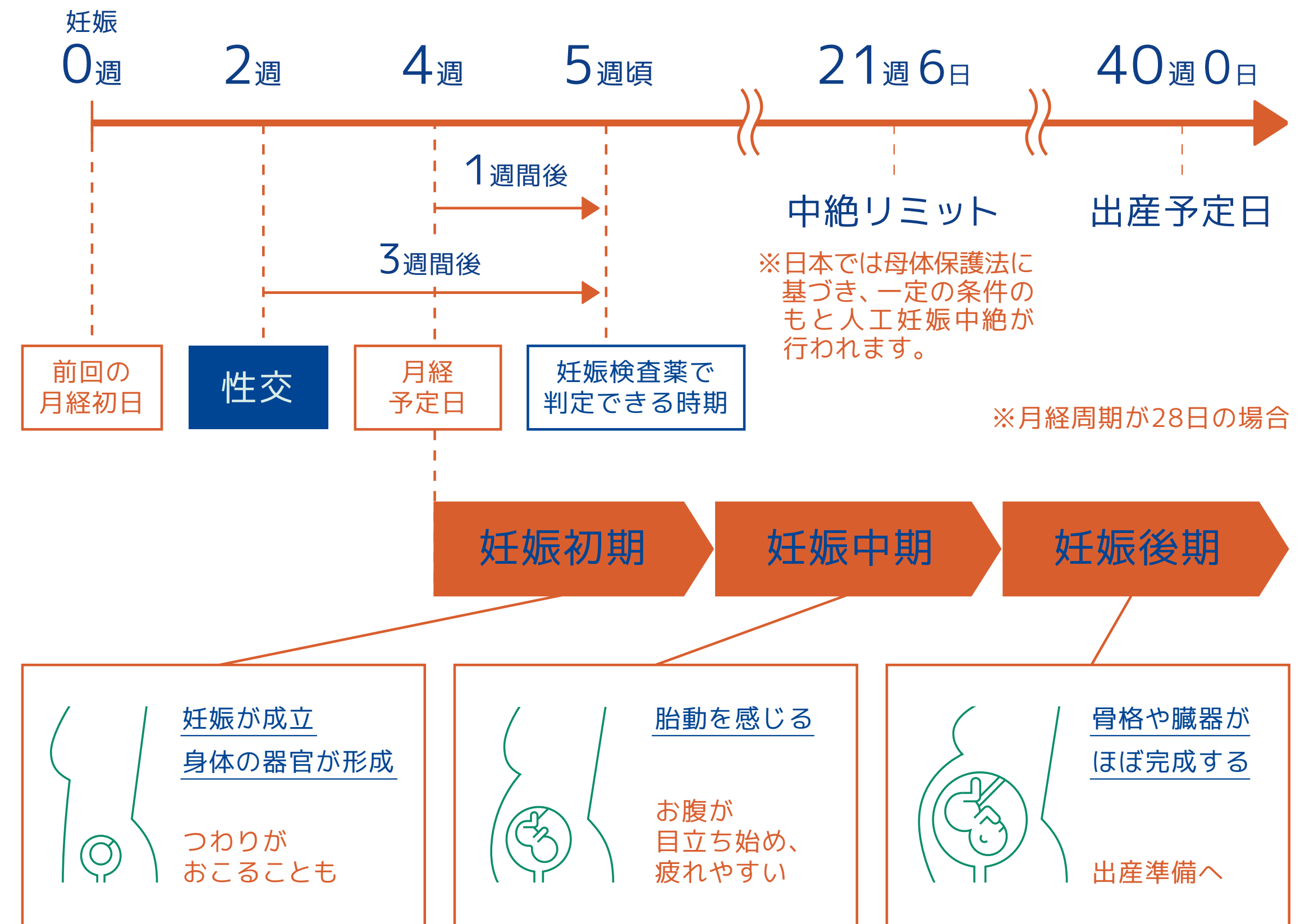


# 妊娠検査薬とは？

妊娠検査薬は、スティックに尿をかけて妊娠しているかどうかを調べるものです。薬局などで1本500円くらいで購入できます。**月経が予定より7日以上遅れたときや、セックスから3週間たったときは検査ができる時期です。**陽性の場合には妊娠しているため、必ず産婦人科を受診しましょう。



# 妊娠の経過



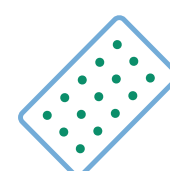


## 避妊法ってどんなものがある？



### コンドーム：

ペニスにかぶせて使用します。性感染症を防ぐ効果もあります。コンビニやネット等で購入できます。(1個 約50円)  
1年間の妊娠率2%～13%



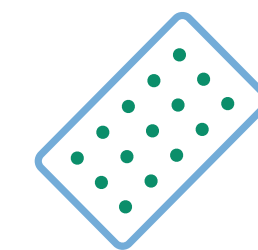
### 経口避妊薬(低用量ピル)：

女性が毎日1錠ずつ飲む薬で、避妊効果だけでなく、月経の痛みや経血量を軽くする効果もあります。産婦人科などで処方されます。(1ヶ月 約2000～3000円)  
1年間の妊娠率0.3%～7%



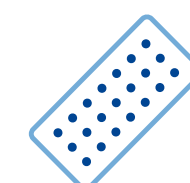
### 子宮内避妊具(子宮内避妊リング・IUD/子宮内避妊システム・IUS)：

産婦人科で子宮内に3cmくらいの器具を装着すると、最長5年間、高い避妊効果が続きます。IUSは、月経の痛みや経血量を軽くする効果もあります。銅付加IUDは緊急避妊として使用できます。(装着時の費用 約3～7万円)  
1年間の妊娠率0.6%～0.8%[銅付加IUD] 0.5%～0.7%[IUS]

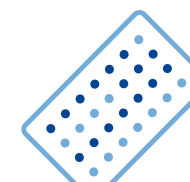


## 経口避妊薬(低用量ピル)ってどんなもの？

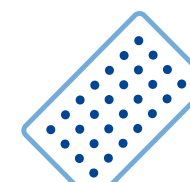
女性が毎日1錠ずつ飲むことで高い避妊効果があります。  
月経の痛みや経血量を軽くしたり、月経前症候群(PMS)を改善する効果もあります。



21錠タイプ：実薬(卵胞ホルモンと黄体ホルモンが  
あわさった薬)を21日間服用、7日間休薬



28錠タイプ：実薬を21日間服用、ホルモン成分が  
含まれない薬(偽薬)を7日間服用



フレックスタイプ：実薬を最長120日間連続して服用

休薬中(偽薬服用中)に消退出血があります。頭痛や吐き気などの副作用(マイナートラブル)は、2～3ヶ月以上服用すると改善することが多いです。きわめてまれに血栓症が起こるので、突然の胸痛やふくらはぎが片方腫れて痛むときなどは服用をやめて医療機関を受診しましょう。



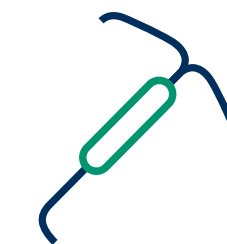
## 緊急避妊薬ってどんなもの？

緊急避妊薬（通称アフターピル）は、コンドーム破損などの避妊の失敗や性暴力など、避妊が不十分なセックスから72時間以内に飲むことで妊娠を避けることに役立つ薬です。

- ・産婦人科などで処方され、1回分約6000～2万円
- ・セックスからなるべく早く飲むほど効果が高い
- ・月経が来たら緊急避妊は成功
- ・妊娠阻止率は約85%で完全に妊娠を防ぐものではない

服用後は、排卵が遅れて妊娠しやすい可能性があるため、月経が来るまでセックスを控えるかコンドームで避妊しましょう。月経が予定より7日以上遅れた時などは産婦人科を受診しましょう。

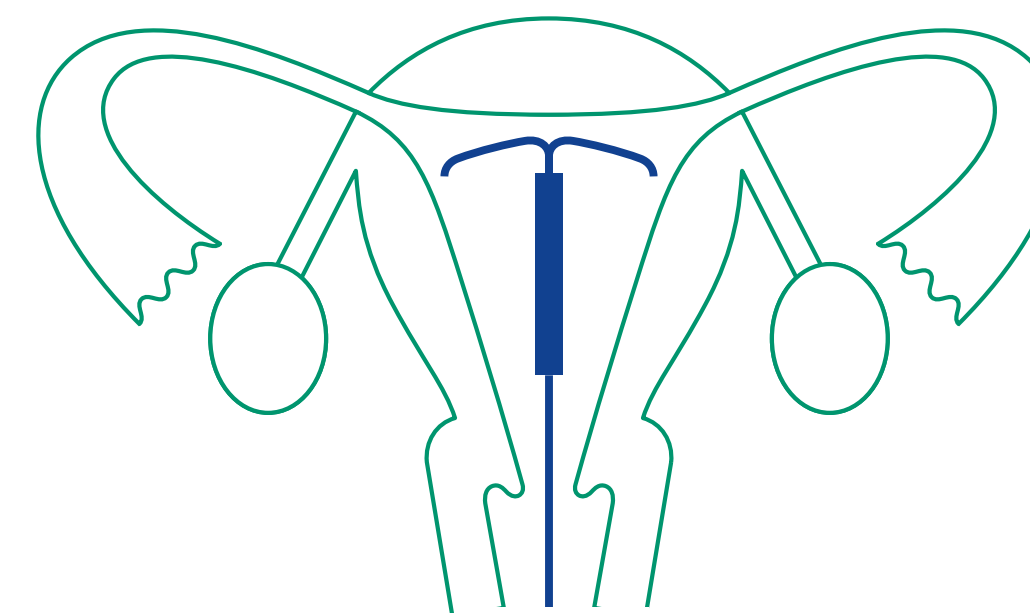
※2023年現在、厚生労働省では緊急避妊薬の市販化・薬局販売に関する検討が行われています。

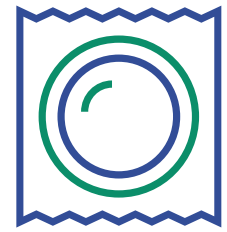


## 子宮内避妊具ってどんなもの？

子宮内避妊具は、3cmくらいの器具を子宮内に装着する処置を産婦人科で行います。高い避妊効果が最長5年間続きます。装着時の費用は約3～7万円です。妊娠を望む場合は抜去、避妊を継続する場合は交換の処置を産婦人科で行います。

- 子宮内避妊システム / 黄体ホルモン付加IUS (ミレーナ®) : 月経の痛みや経血量を軽くする効果もあります。月経治療の場合は保険適用です。



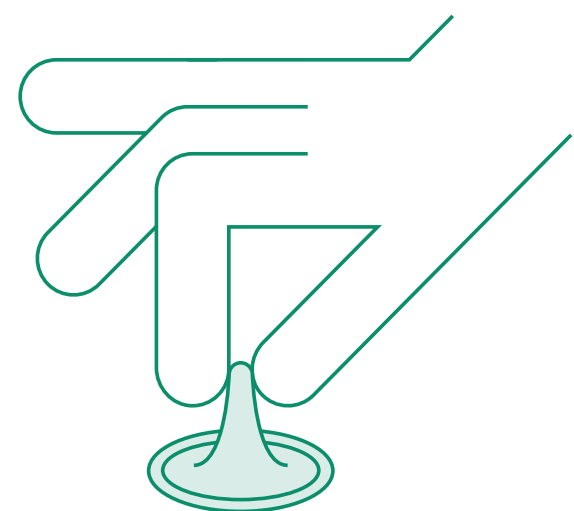


## コンドームってどう使うの？

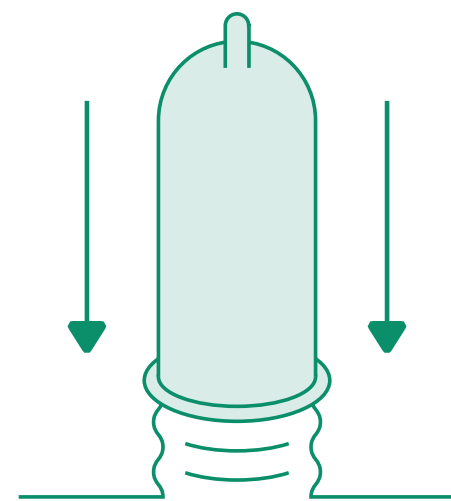
自分にあったサイズや素材を選ぶことも大切です。

コンドームはドラッグストアやコンビニ等で入手できます。

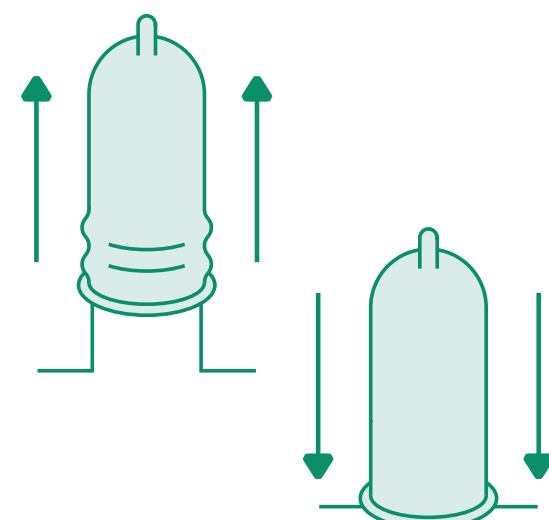
①コンドームをキズつけないように端にずらし、封をあける。



②爪をたてずにコンドームを取り出す。表裏を確認し、先端をつまみ空気を抜く。



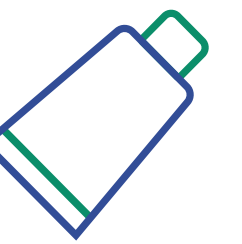
③勃起した男性器にのせて、コンドームをかぶせて根元までおろす。



④根元までおろしたコンドームを皮と一緒に引き上げて、もう一度おろす。

⑤射精後はすぐにコンドームをおさえながらペニスを抜き出し、コンドームをはずす。

⑥精液がもれないようにコンドームの口をしぼり、ティッシュなどに包んで捨てる。



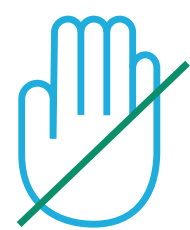
じゅんかつ

## 潤滑ゼリーってどんなもの？

性交痛は多くの方が悩むことです。<sup>まさつ</sup>摩擦による性交痛を緩和し、セックスやセルフプレジャーの時間をより心地いいものするために使用できます。

いくつか種類がありますが、潤滑ゼリーやローションの成分によって、コンドームの破損につながるもの(オイルベースのもの)、膣や肛門など粘膜への使用にむかないもの(吸水成分を含む、粘度が高いもの)もあります。

キットのサンプルは、ウォーターベースと呼ばれるタイプです。保湿成分中心の潤滑剤で、粘膜への使用が可能で、うるおいを補い、性交痛を和らげる効果が期待できます。コンドーム・シリコン製品との併用も可能です。



## 性暴力ってどういうこと？

同意のない性的な行為は、性暴力につながります。性暴力は、夫婦・恋人間でも起こります。被害者は悪くありません。ワンストップ支援センターや警察に相談をすると、緊急避妊薬が無料になることもあります。

### [ 性暴力の相談先 ]

性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター

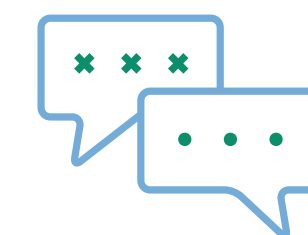


 **#8891**  
(はやくワンストップ)

警察庁  
性犯罪被害相談電話



 **#8103**  
(ハートさん)

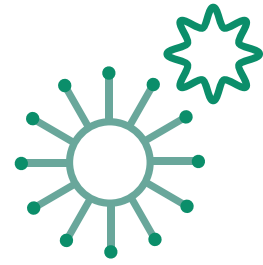


## 性的同意ってなに？

性的なふれあい全てにおいて確認されるべき同意のことです。したい気持ち、したくない気持ちをお互いに確認して尊重することは、より安全で満足できる性生活のためにも、健康的なパートナーシップを築くためにも大切です。

## 性と生殖に関する健康と権利ってなに？ SRHR : Sexual Reproductive Health & Rights

性や子どもを産むことなどに関わる全てにおいて自分の意思が尊重され、性のあり方や体のことを自分で決められる権利です。安全で満足できる性生活を送ること、子どもを産むか産まないかを定めることなどが含まれます。避妊法を含め、必要な情報やケアにアクセスすることも全ての人に保障されるべき権利です。



## 性感染症が心配なときは？

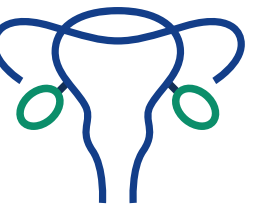
- ・性感染症にはいろいろな種類があり、**症状が出づらいものや、不妊症の原因になりうるもの**もあります。
- ・**保健所では無料・匿名で検査・相談**ができます。
- ・病院（産婦人科・泌尿器科など）では検査・治療ができます。

▼性感染症検査や相談ができる施設を検索できます。

HIV 検査・相談マップ



<https://www.hivkensa.com>



## HPV・子宮頸がんとは？

HPV(ヒトパピローマウイルス)はおもにセックスで感染し、コンドームで防ぐことが難しいウイルスです。感染しても何もおきない人もいる一方で、年間約2800人が亡くなっている子宮頸がんの原因にもなります。また、肛門やペニス、のどのがんや、尖圭コンジローマの原因にもなります。

**子宮頸がん検診は、20歳以上の女性は2年おきにすすめられています。** HPVワクチンは、海外では男女とも無料の国もありますが、**日本では小学校6年～高校1年女子が定期接種(無料)の対象**です。それ以外の年齢の女性や男性は自費で約5～10万円です。

※2022年4月から2025年3月までキャッチアップ接種(積極的接種の勧奨停止期間に対象年齢であった女性への無料接種)が行われます。

HELP!

【妊娠について相談したい方】



全国のにんしんSOS相談

妊娠・出産の悩みや養子縁組の相談窓口。



にんしんSOS東京  
(NPO法人ピッコラーレ)

緊急避妊薬の入手に関する相談も積極的に受けています。

【性暴力について相談したい方】



性犯罪・性暴力被害者のための  
ワンストップ支援センター #8891

医療機関への同行、緊急避妊薬の費用のサポートなどさまざまな支援を受けられます。



警察庁 性犯罪被害  
相談電話 #8103

電話すると、発信された都道府県の警察の性犯罪被害相談電話窓口につながります。



Cure time

性暴力について、チャットでの相談が可能です。

【緊急避妊薬の入手先について】



厚生労働省  
「緊急避妊に係る取組について」

緊急避妊にかかる対面診療が可能な医療機関が記載されています。



ピルにゃん  
「緊急避妊薬を手に入れるには？」

緊急避妊薬の処方箋に対応している薬局や、オンライン診療をしているクリニックが検索できます。

CHECK!

【性の健康に関する情報】



ジョイセフ

すべての女性が健康で自らの人生を選択できる世界をめざす国際協力NGO。



ピルコン

性の健康にまつわる情報を伝えるNPO法人。



SEXOLOGY

性に関連する幅広い情報を発信するスマホで読める性の教科書。



セイシル

10代の“性のモヤモヤ”に、様々な専門家が答えるWebメディア。

ポケット避妊教室は、性の健康（避妊、性感染症予防など）に関する情報をわかりやすく届けるための教材キットです。実際にサンプルを見たり触ったりして主体的に学ぶことができます。



◎ 緊急避妊薬を薬局でプロジェクト

<https://kinkyuhinin.jp/>

#緊急避妊薬を薬局でプロジェクトは、女性が健康を守るために、安心して、適切かつ安全に、緊急避妊薬にアクセスできる社会の実現を目指しています。

※本教材の無断転載・転用はお控えください。