

8月1日：性教育

みなさんが書いたアンケートの質問に助産師の先生が答えてくれました。

Part 2

⑪ 安産に適した体のつくり方を知りたい。

→今の日本はやせている女性が多いことがとても問題になっています。「やせすぎ」の女性から小さな赤ちゃんが生まれやすいといわれています。小さな赤ちゃんが約10人に1人産まれている日本は、世界の中でもかなり問題とされています。1980年代以降に産まれている人たちの平均身長が少しづつ小さくなってきているんですよ。大切なことは、1. 適度に運動 2. 3食バランスのいい食事 3. 生活リズムを整えようを心がけていきましょう。

⑫ 赤ちゃんがお母さんのお腹の中から出てくるまでの時間はどのくらいなのか知りたい。

→初めてのお産は、およそ12時間～18時間かけて産まれてくるといわれています。二人目・三人目となるとその半分ほどの時間で産まれてきます。みなさんの母子手帳には分娩所要時間はなんて書かれているでしょうか？ 痛くて辛い時間が長いですが、赤ちゃんも頑張っています。無事に「オギャー」と泣いて産まれてきてくれることをみんなで心待ちにしています。

⑬ 赤ちゃんを産まないと決めた人はどうしているのか気になりました。

→「赤ちゃんを産みたくないから産まない」「赤ちゃんを産みたいけれど産めない」いろんな選択があると思います。自分が決めたことに間違いはないと思います。自分が将来どんな大人になりたいか、どんな仕事に就きたいか、どんな人生を送っていききたいのか、今からライフプランを考えることは大切だと思います。

⑭ 生理がきて2年経つので身長が止まらないか心配です。

→身長が止まらないか心配に感じているんですね。女子はおおよそ15歳ころで身長の伸びが止まってくるといわれていますが、これも個人差があります。必ずしもそうではありません。遺伝も関係ある（ご両親が大きい）といわれますが、規則正しい生活を心がけ、食事と睡眠に気を付けながら学生生活を送ってもらったらいと思いますよ。

⑮ なぜ歩いたり食事に気を使ってるのに体重が減らないのでしょうか？

→体重が減らないことが気になっているんですね。中学生は体が成長・発達する時期になるので栄養をしっかり取らないといけない大切な時期です。無理なダイエットをすると将来妊娠・出産に影響することもあります。本当に体重を減らさないといけないのか、自分の体形について信頼できる人に相談してみてもいいのでしょうか？

⑯ 生理ってなんですか？

→約1か月に1回、卵巣から卵子が出て妊娠に向けて準備を始めます。卵子と精子が結びついて受精卵という赤ちゃんの元となる細胞が出来上がります。子宮の中にくっついて大きくなっていきますが、これを妊娠といいます。妊娠が成立しないと生理として出血が起こります。生理があるといつでも妊娠する可能性があるということを知っておく必要があります。

⑰ 生理が起こらない人がいるの？

→卵巣や子宮に何か異常がある場合起こらない人もいます。原因はそれぞれで、一人一人違います。もちろん、妊娠すると生理は起こりません。みなさんのように生理になり始めの頃は、規則正しくなるまでに時間がかかることがあります。

⑱ 生理が起こらなかったら大変なの？

→初めは順調だったのに生理が3か月以上こなくなってしまった、15歳以上になってもきそうにない、無理なダイエットで生理が止まってしまった。生理がないままにしておくと、将来妊娠しにくくなったり、他の病気になりやすくなったりします。気になることがあれば専門の先生に相談した方がいいかもしれません。

⑲ 赤ちゃんの心拍数が高くて大人の心拍数が低いのか疑問に思った。

→赤ちゃんはおおよそ1分間に120回。大人はおおよそ1分間に70～80回くらいです。赤ちゃんの心臓はとても小さいので1回で全身に送り出せる血液の量がとても少ないです。なので、回数を多く心臓を動かさないといけません。先日の講演会でもみなさんに聞いてもらいましたが、大切ないのちの音を大事にしていけないといけません。

⑳ 身体の悩みですが、体中にブツブツと蕁麻疹が出てきます。汗によるムレかなと思ったけど、結構な日数続いてブツブツが出ました。

→蕁麻疹が気になるんですね。ブツブツが長く続くようであれば、出ている場所にもよりますが、皮膚科など専門の先生にみてもらった方がいいかもしれませんね。一度ご両親や信頼のおける先生に相談して話を聞いてもらってください。