

産婦人科への 一歩

@HIROSAKI

一産婦人科受診のためのビギナーズブック

2023年秋田版



このパンフレットには
性別を問わずあらゆる人に
知っておいてほしい情報が
詰まっています

one step to OBGYNプロジェクト

はじめに

学生の皆さん、こんにちは。

『産婦人科への一歩@弘前～産婦人科受診のためのビギナーズブック～』
を手にとってくださり、ありがとうございます。
私たちは弘前大学生による有志団体「Voice Up Japan 弘前大学支部」と
「あずましキャンパス」のメンバーです。
「one step to OBGYN（産婦人科）」プロジェクトを発足し、
第一弾の企画としてこのパンフレットを皆さんに
お配りしています。

このパンフレットでは、月経（生理）、低用量ピル、避妊など、
私たち大学生にとって身近な「性」について取り上げています。
一見すると女性向けに思われるかもしれませんが、
性別を問わずあらゆる人に向けた内容が盛りだくさんです。

「月経（生理）が辛い」と思ったこと、ありませんか？
月経痛や月経前のイライラ・憂鬱な気分、避妊への不安などなど...
私たちは、自身の経験やこれまでの活動、友人との会話を通し、
多くの人が性のことで悩みを抱えていると感じてきました。
しかし、それらを産婦人科で“相談できる”ということを知っている人は少ないように思います。

そこで私たちは、「相談場所」として産婦人科を受診する意義
について発信したいと考えました。
性に関する知識を届けるだけではなく、
産婦人科受診へのハードルを下げられるよう、
弘前市内の産婦人科医にもご協力いただいています。

月経や避妊をはじめとする「性」についての理解が深まることで、
誰もが安心して健康にキャンパスライフを過ごせること、
そして、何より受診を必要としている方が、
産婦人科への一歩を踏み出すきっかけとなることを願っています。

※弘前大学の団体が作成した冊子のため、一部の地名など、本学でなじみのない部分がありますが、作成した団体のお考えを知ってもらうためそのまま掲載しております。



あずましキャンパス

あらゆるハラスメントを許さず、
すべての学生が自分らしく安心して過ごせるよう、
性暴力やハラスメントの再発防止が行われていないことに
問題意識を持った弘前大学医学部のメンバーが立ち上げたチームです。
（あずましい＝津軽弁で居心地いい）
オリエンテーションでの性的同意ワークショップの義務化や
相談窓口の拡充に向けて活動しています。

Instagram



実施団体について



Voice Up Japan 弘前大学支部

一般社団法人Voice Up Japanの
弘前大学支部（Hirosaki）です。
誰もが安心して声をあげられる環境を作り、ジェンダー平等をはじめ、
セクシュアリティ・年齢・国籍・人種・宗教などを問わず
全ての人の平等を目指しています。
Voice Up Japan Hirosakiでは、ジェンダーに関わる様々な問題について
学ぶと同時に意見を交わし合える場づくり、社会問題の解決に向けて
活動しています（トークイベントや勉強会の開催、情報発信など）。

Instagram



第1章
私の月経（生理）って普通？

生理痛や生理不順は
「病院へ行こう」の合図かも
→p.5 へ



第2章
生理の救世主！低用量ピル

月経を軽くしたり
周期のコントロールもできる
→p.9 へ

第5章
**“パートナーへの思いやり”
としての性感染症検査**

検査の方法・金額は？
すべきタイミングは？
→p.23 へ



第6章
性暴力被害に遭ったら

たくさんの相談窓口があります
ひとりで悩まず相談を
→p.29 へ

第3章
さあ、産婦人科へ行こう！

どんな準備が必要？
内診は断れる？
→p.13 へ



第4章
**セックスデビュー世代に
知っておいて欲しいこと**
避妊できる人になろう！
妊娠・中絶について考えてみよう
→p.17 へ

第7章
生理の辛さは人それぞれ

生理の時のイライラは
「我慢が足りない」じゃない！
→p.33 へ

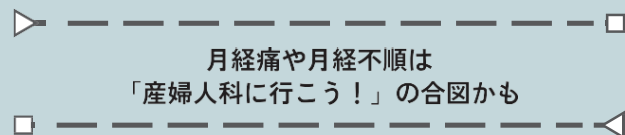


巻末
**秋田市内の産婦人科医療機関
一覧**

産婦人科診療を行っている
医療機関を紹介しています
→p.35 へ

第1章 私の月経（生理）って、普通？

月経痛や
月経不順って
体質じゃない？



月経痛や月経不順は
「産婦人科に行こう！」の合図かも

「生理のときはお腹や腰が痛くてつらいけど、みんな我慢してるよね」
「生理がくる時期が毎回バラバラなんだけど、他の人はどうなんだろう」
といった疑問を感じたことはありませんか？



“普通の月経”がどういうものかってよく分からないし、気になることがあってもなかなか相談しにくいですよね。

まず大前提として、月経痛は「我慢する必要は一切ありません」！

「痛み止めを飲みすぎると効かなくなる」と言われたことがある人がいるかもしれません。

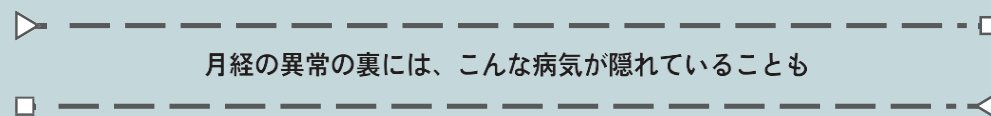
しかし、実際はそうではありません。決められた用量で服用すれば大丈夫です。

痛みがひどくなってから服用すると、なかなか効かない場合があります。

「もうすぐ生理痛がきそうだな」と思った時に服用すると、効き目を実感しやすいです。

痛みの程度は人によって様々です。「痛くて辛いな」と思う場面が少しでもあるならば、産婦人科で相談してみるのがおすすめです。

月経周期（月経初日から次の月経が始まる前日までの期間）は、25日～38日が正常といわれています。これよりも短いあるいは長い場合は月経不順です。特に3か月以上月経が来ない場合を続発性無月経といい、放置すべきではありません。「自分の生理周期なんて分からない！」という人は、月経の初日を記録するところから始めてみましょう。スマホアプリなどで簡単に記録できますよ。



月経の異常の裏には、こんな病気が隠れていることも

「生理が少し重いだけで、病院に行かなきゃいけないのかな」と思った人もいるのではないのでしょうか。「血の量が多い・周期が一定でない」ということには個人差がありますが、これらの症状は病気のサインの可能性あります。

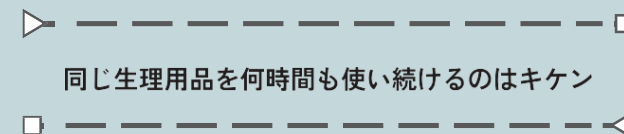
例えば、月経痛が強い場合、子宮内膜症という病気の可能性があります。放っておくと、不妊の原因となることがあり、女性の10人に1人になるとされているとても身近な病気です。

また、月経中の腹痛や腰痛、吐き気、頭痛、疲労・脱力感、食欲不振、イライラ、下痢等の症状を**月経困難症**といいます。これらの症状を我慢し続けることは、身体にとってよいことではありません。産婦人科を受診して月経困難症と診断されたら、保険適用で治療を受けられます。（→詳しくはp.9「生理の救世主！低用量ピル」）

月経不順は、ストレスや過度なダイエットが原因の場合もありますが、**多嚢胞性卵巣症候群（PCOS）**といった卵巣の病気や、ホルモンの病気が背景にある場合があります。これらの病気は、将来的に不妊の原因となる場合があります。少しでも「おかしいな」と感じたら、ぜひ産婦人科で相談しましょう。

「月経の異常」に気づくためには、自分の身体についてよく知っておくことが大切です。毎月やってくる生理現象のことで、必要以上に悩んだりモヤモヤしたくないですね。生理についてもっと知ることで、より快適な日常生活を送ることができるかもしれません。

気を付けるべき
生理用品の
使い方



同じ生理用品を何時間も使い続けるのはキケン

頻繁にトイレに行くのが面倒な時や、授業で長時間座ったままの時、同じナプキンやタンポンを何時間も使い続けてしまうことってありますよね。このような状況は、身体にとってよくないことが起こる可能性があります。

特に、タンポンを交換せずに長時間使い続けると、膣が細菌の増殖しやすい環境となり、**トキシックショック症候群**という非常に危険な病気になることが知られています。一般的に、1個のタンポンの使用時間は4～8時間程度とされています。適正な使用時間を超えて使い続けることは避けましょう。



コラム

自分に合った生理用品を見つけよう

あなたはどんな生理用品を使っていますか？日本ではナプキン派の人が圧倒的に多いといわれていますが、さまざまな種類の生理用品が登場しています。ぜひ色々なものを試して、快適な月経期間を過ごしたいですね！



ナプキン（使い捨て）
¥200~300/20枚
（ふつうサイズ、羽つき）

最も一般的な生理用品。サイズ展開が豊富。横モレが心配な場合には羽つきがGood。



タンポン（使い捨て）
¥300~400/10個
（ふつうサイズ）

腔の中に入れて使う（性交経験がない人にはハードルが高いかも）。経血がドロッと出てくる感覚がないので快適。



布ナプキン
¥1,000~/1枚
（ふつうサイズ）

布製で肌に優しい。繰り返し使えるので経済的。汚れたら、洗剤やセスキ炭酸ソーダを使って洗おう。



月経カップ
¥3,000~5,000/1個

腔の中に入れて使う。カップに経血が溜まったら中身をトイレに流し、カップは洗って再度挿入する。翌月の月経の前には消毒しよう。タンポンよりも容量が大きい。



吸水ショーツ（月経パンツ）
¥1,000~5,000/1枚

ナプキンをつけなくてもショーツが経血を吸収してくれる。これを履いておけば突然月経が来ても安心。汚れたら洗って繰り返し使える。

お気に入りの生理用品に出会えるといいよね~



Q&A 産婦人科の先生に聞いてみよう



わたしの生理って、普通ですか？
普通でないと感じたら産婦人科に行ってもいいですか？

月経の“普通”は人それぞれです

「しんどい、つらい」と感じたら産婦人科に相談してください

月経の持続日数は通常3~7日、出血量は20~140gとされています。8日以上続くものを過長月経、140gを超えるものを過多月経と言います。経血量は測定することはできないので、月経が重い基準としては

- 貧血症状がある
- 500円玉硬貨くらいの血の塊がでる
- ナプキンを頻繁に取り替える（夜用のナプキンが1時間もたないなど）が当てはまります。

しかしここに当てはまらないからといって正常というわけではありません。「月経がつかれば正常ではない」のです。「しんどい、つらい」と思ったらまずは産科婦人科に相談してください。



生理中にイライラしたり、落ち込んだり、疲れやすくなります。これって私の性格ですか？

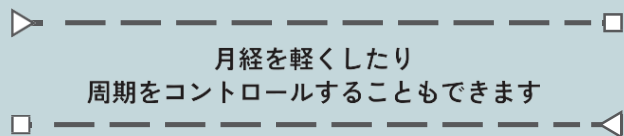
月経困難症の症状かもしれません

月経中の腹痛や腰痛、吐き気、頭痛、疲労・脱力感、食欲不振、イライラ、下痢等の症状を月経困難症（p.6）といいます。月経困難症は病気であるため、保険適用で治療を受けられます。もしかしらあなたの症状は性格ではなく、月経困難症かもしれません。治せる病気なので一度産婦人科に相談してみてください。



第2章 生理の救世主！低用量ピル

ピルって
避妊用
じゃないの？

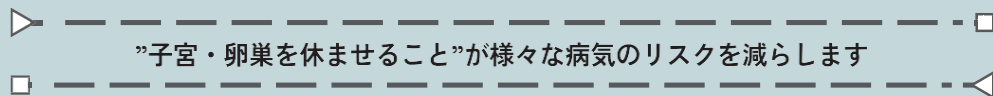


「**低用量ピル(OC)**」を知っていますか？学校の保健体育の教科書で「経口避妊薬」と説明されているのを見たことがあるかもしれません。その通りで、ピル(OC)は女性主体の避妊のための大事な選択肢の一つです。(→ピル(OC)による避妊についてはp.19～)

しかし、ピル(OC)の効果はそれだけではありません。排卵を抑制し、子宮内膜の増殖を減らすことができるため、**月経を軽くすることができます**。具体的には、経血量を減らしたり、月経前のイライラ・気分の落ち込み・肌荒れといった心身の不調(月経前症候群:PMS)を緩和することができます。月経周期を調整・安定することもできます。

ピル(OC)と同じ成分で月経困難症や子宮内膜症の治療として使われるお薬は、LEP製剤と呼ばれ、保険適用で処方されます。

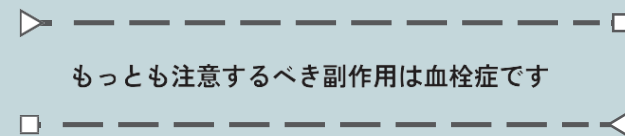
OCを服用すると月経開始日が確実に分かり、その時期を自由に変更することもできます。月経回数を減らすこともできるため、大事な旅行や試験、大会などの時期とずらすことができます！



ピルを服用している間、排卵は止まります。これによって卵巣を休ませることができ、子宮内膜の増殖を減らすことができます。つまり「子宮を休ませる」ことができるのです。これは、卵巣がんや子宮体がんになるリスクを減らします。

「排卵を止めるなんて不自然で体に悪いのでは？」という不安があるかもしれません。しかし、妊娠中は排卵・月経が止まります。現代の人は妊娠回数が少なくなったため、昔に比べると、一生のうちの排卵・月経の回数が多くなっています。つまり現代の人は昔よりも子宮・卵巣に負担がかかっているといえます。月経回数がこれほど多くなっていることこそ不自然かもしれませんね。

ピルの
副作用は？



ピルの飲み始めには吐き気や頭痛、不正出血などが現れる人が多くいます。これらの症状は服用を続けることによって消えていきます。

ピル服用で最も注意すべき副作用は**血栓症**です。

1年間で血栓症を発症する女性の人数(米国食品医薬品局(FDA), 2012)

ピル服用中	ピル未使用	妊娠中	産後12週間
3~9人	1~5人	5~20人	40~65人

このデータから、ピルによって血栓症リスクの高い妊娠を防いでいると考えることもできます。(喫煙者はピルを飲めない場合があります)

血栓症を疑う症状は**ACHES(エイクス)**で覚えましょう！
ピル服用中に以下の症状を認めた場合は、すぐに産婦人科を受診しましょう。内科や整形外科などを受診した場合には、ピルを服用していることを必ず伝えましょう。
A: abdominal pain(激しい腹痛)
C: chest pain(激しい胸痛、息苦しい、押しつぶされるような痛み)
H: headache(激しい頭痛)
E: eye / speech problems(視野の異常、舌のもつれ、けいれん、意識障害)
S: severe leg pain(ふくらはぎの痛み・むくみ、握ると痛い、赤くなっている)

コラム

世界のピルの普及率

欧米

ノルウェー25.6%、英国26.1%、フランス33.1%、カナダ28.5%、米国13.7%

東南アジア

タイ19.6%、カンボジア13.7%、ベトナム10.5%、マレーシア8.8%

東アジア

韓国3.3%、中国2.4%(香港6.2%)、日本2.9%

Contraceptive Use by Method 2019 より

日本の
普及率って
こんなに
低いんだ！



Q&A 産婦人科の先生に聞いてみよう



「ピルを処方してほしい」と医師に言ってもいいの？

もちろんです。言ってください。

ピル（OC）は避妊薬ですが、OCと同じ成分で月経困難症治療薬として保険診療可能なLEP製剤があります。

LEPは月経前症候群（PMS）（p.9）にも有効です。

避妊や月経困難症、PMSのことなど産婦人科で相談しましょう。



ピル服用で子どもが産めなくなるってことはないの？

ピル服用により妊娠に影響はありません。

むしろ、不妊予防の効果も期待できます。

長期間ピルを服用しても妊娠に影響しないことが分かっています。

服用を中止すると1-3ヶ月で月経が再開し、妊娠が可能になります。

月経が再開しない・妊娠が見られない場合は、ピル以外の原因がある可能性が高いため、産婦人科を受診してください。

子宮内膜症は不妊原因として注目されていますが、ピル（OC）やLEP製剤は子宮内膜症の発症や進行を抑えらると思われており、

OCやLEP製剤を服用した女性は不妊症の減少が期待されています。



とある学生の経験談



ピルをはじめたきっかけ

私は生理がとても重く、昼間でも夜用のナプキンを使用するほどでした。

授業中座っているとズボンに血が滲んでしまうことも…。

友達の勧めで産婦人科を受診したところ、月経困難症と診断され、

LEP製剤を処方されました。飲み始めてからは生理は軽くなり、

昼用ナプキンで済むようになったんです！

飲み忘れどうしてる？

LEP製剤で月経困難症は解消されました。

ただ飲み忘れが多いことが悩みでした。

そこで私が実践したのは、ベッドサイドに薬を置いて寝る前に

飲むようすることです。必ず目にするとところに置くことで

飲み忘れることはなくなりました。

朝ごはんの時に一緒に飲むという友達もいます。

ぜひ自分にあった服用方法を見つけてくださいね！

コラム

ピルの種類

ピルはホルモン量の違いにより**高用量**、**中用量**、**低用量**、そして**超低用量**があります。現在使われることが多いのは低用量ピルと超低用量ピルです。ほとんどの女性でどれでも十分な効果が期待できますが、まれにどちらか一方がより有効ということもあります。また、どのピルでも月経開始時期を自由にコントロールでき、月経回数を減らすこともできます。保険診療可能なLEP製剤であるヤーズフレックスとジェミーナという薬剤は長期連続服用が認められていますので、**年間の月経回数を3~4回に減らすこともできるのです。**

第3章 さあ、産婦人科へ行こう！

問診票はあなたと医師との「連絡帳」です

産婦人科の問診票は少し「突っ込んだ」質問が多いと感じるかもしれません。しかし、どれも大切な理由があります。できれば全て答えて欲しいですが、「嫌だな」と思ったら答えなくてもOK！



最終月経は事前にメモしておく
と診察がスムーズ！

内診ができるか、
性感染症の可能性を
考慮するために重要！

とある学生の経験談



私は月経前はいつも体調が悪くなり、起き上がれず学校を休んだり、2~3日ごはんが食べられずひどい場合は吐いてしまうこともありました。しかし、高校生の頃の私は「産婦人科＝妊娠・出産のための場所」というイメージが先行し、周りの目も気になって受診しませんでした。大学生になって初めて病院に行き、PMS（月経前症候群）と診断されました。（→詳しくはp.9～「生理の救世主！低用量ピル」）これまでの私の症状は、治療できるものだったと分かったのです。産婦人科は「相談できる場所」でした。

年齢によって
かかりやすい病気が違う！

日常生活を知る手がかりになる！
(治療方針の参考に)

氏名	男・女	生年月日	年	月	日
職業		身長	cm	体重	kg

本日はどうなさいましたか？当てはまるものにチェックをつけてください。

妊娠 (自分で妊娠判定を調べた (陽性 陰性) 調べていない) 子どもができない

おりものの異常 (かゆみ 量が多い 色が (白い 黄色い 茶色い)

生理痛 下腹痛 腰痛 生理不順 不正出血 (出血した日: 月 日)

膀胱症状 (排尿痛 下腹痛 トイレに行く回数が増えた)

子宮が下がってくる 外陰部のできもの 低用量ピル使用中 中絶希望

子宮がん検診 性感染症希望 その他 ()

病気の原因特定や
対応がスムーズに！

症状はいつ頃からありますか？ 約 () 日・週間・ヶ月・年前から

月経について

初経 () 歳 閉経 () 歳

最終月経 (月 日 ~ 月 日)

妊娠の有無を
考慮するために重要！

結婚はしていますか？ 独身 既婚

性交経験はありますか？ はい いいえ

妊娠について

妊娠 () 回 流産 () 回 人工妊娠中絶 () 回 分娩 () 回 (自然分娩・帝王切開)

今までに指摘された病気はありますか？

なし 子宮筋腫 子宮線筋症 子宮奇形 月経異常

性感染症 高血圧 糖尿病 腎疾患 心疾患 肝疾患

使える薬や治療を
考慮するために重要！

その他 ()

現在、飲んでいるお薬はありますか？ なし あり ()

喫煙、飲酒について教えてください。

喫煙 吸わない 吸う (本/日 × 年間)

禁煙した (年前から。それまでは (本/日 × 年間))

飲酒 飲まない 飲む (週 日) 種類・量 ()

食べ物や薬・注射のアレルギー (気分が悪くなったり、じんましんが出たりする) はありますか？

なし あり ()

※問診票の内容は施設によって異なります。

Q&A 産婦人科の先生に聞いてみよう



「〇〇円の間でできることとしてください」
ってありますか？

医療機関によって異なります。

自己負担額のご予算がある場合には、診察の最初に医師に伝えることをおすすめします。大部分は保険診療下での費用になるため、負担は大きくありませんが、自費診療の部分が生じる可能性があります。検査代や医薬品代を院内やホームページに掲載している医療機関もありますので、参考にしてみると良いでしょう。処置を受けた場合には、生命保険からの給付対象になることがあるため、生命保険会社に問い合わせるとよいでしょう。(給付対象になるかは契約内容によります。)



未成年なのですが、受診したことを
親や学校に知らせることはありますか？

守秘義務があり、本人の了解なしに知らせることはありません。

未成年だけで受診することは可能ですが、保護者の同伴や年齢制限を設けている病院もあるようです。診療費など金銭的な面から保護者に知らせる必要があることなどが理由として考えられます。学校教育法では、産婦人科を受診したことを知らせる義務はなく、通常知らせません。身体的に障害が残る場合など、学校に知らせる必要があると考えられるケースでは、本人や保護者に確認した上で行います。扶養者の保険証を使うことで、利用通知が届くことがあります。自費診療の場合は、利用通知は届きません。



最初に受診した産婦人科で嫌な思いをした場合、
無断で病院は変えて良いのですか？

病院を変えることはあなたの権利であり、自由に行えます。

最初の病院で治療が行われた場合は、治療内容・投薬内容などの医療情報が次の病院で必要となることがあります。そのため、2番目に受診した病院が、本人の同意のもとで、最初に受診した病院から情報を得ることがあります。



内診を断ることはできますか？

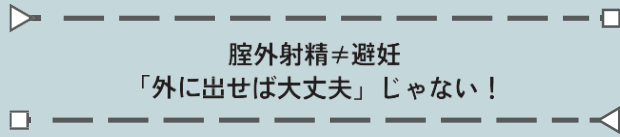
もちろん、嫌なら内診は断っても大丈夫です！

若年者や性交渉経験のない方、希望されない場合には、内診は行いません。内診は骨盤内の情報を知る診察法で非常に有用です。なぜ内診が必要なのか、十分に説明を聞いた上で判断すると良いでしょう。内診しない場合には、経腹超音波検査や経直腸超音波検査、必要であればMRI検査などを行います。



第4章 セックスデビュー世代に知っておいて欲しいこと

それって
正しい
避妊法？



こういう経験はないですか？

「急なセックスでコンドームがない！でも外出し（腔外射精）すれば妊娠しないよね？」
実は**腔外射精でも妊娠する可能性はあります！**射精前に尿道を通して分泌されるカウパー腺液（いわゆる我慢汁）自体に精子は含まれていませんが、精液が少しずつ尿道を経て出てしまうことがあります。また、腔周囲に付着した精液が腔内に入り込み、子宮まで上がることがあります。コンドームは**性感染症予防の手段**としても重要です。ふたりのからだを守る上で大切なことだと覚えておいてください！

コンドームの避妊率は100%じゃないこと、知ってた？

コンドームは避妊方法として一般的ですが、間違った使用法で失敗した場合を含むと、1年間で100人中2～18人が妊娠するとされています。正しく使用すれば高い避妊効果が得られるため、正しい使用法をマスターすることが大切です。ここでは「よくある間違ったコンドームの使用」を確認していきましょう！

×お財布やポーチに入れて保管している

コンドームはとてもデリケート！とがったものや硬いものと一緒にいると劣化したり破損してしまうことがあります。また、高温多湿な環境は劣化の原因になります。持ち歩く時は、商品箱や硬いケースに入れておきましょう。コンドームには使用期限があります。外箱を確認してみましょう！



×サイズが合っていない

洋服と同じようにコンドームにもサイズがあります。サイズが合わないと、破れたり外れたりする危険があります。挿入前に装着して自分に合ったコンドームを選びましょう！



×裏表を間違える

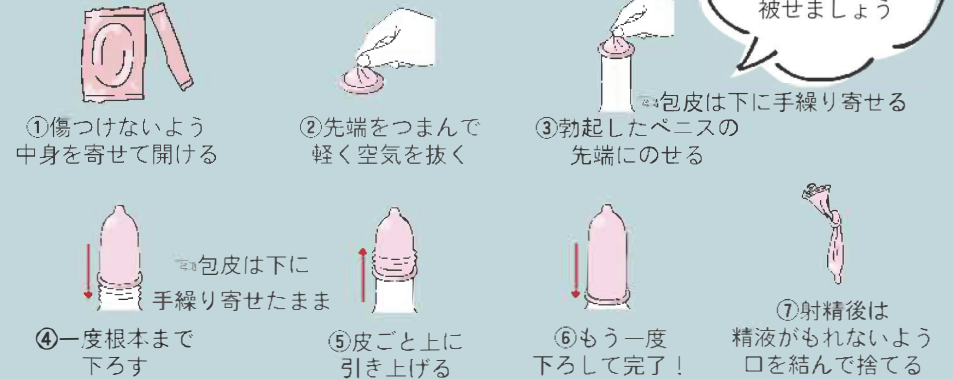
コンドームには裏表があります。間違えて使用すると摩擦で破れることがあります。装着時には必ずふたりで確認するようにしましょう！また、「もったいないから...」といって一度装着したコンドームをもう一度使用するのはいけません。コンドームについての精液で妊娠してしまうことがあります。



●正しい使い方はコレ！

イラストで正しい使用方法について学びましょう！コンドームの着用は男性だけが知っていれば良いと思われがちですが、避妊の責任はカップルのどちらにもあります。一緒に学びましょう。

※爪で傷つけないように！



仮性包茎の場合は龟头をしっかりと出してコンドームを被せましょう

避妊失敗した！
どうしよう.....

病院またはクリニックを受診し、
72時間以内に緊急避妊薬を服用する必要があります

気を付けていても、コンドームの脱落・破損により避妊に失敗してしまうことがあります。性行為後に緊急的に用いる避妊薬を、緊急避妊薬（いわゆるアフターピル）といいます。最も大切なのは、妊娠の可能性がある性行為から**72時間以内に服用**することです。

◆どこでもらえるの？

産婦人科で処方してもらえます。時間外に必要な場合は電話してみましょう。

◆処方までのプロセスは？

最終月経と心配な性行為の有無・日時(特に時間)を聞き、72時間以内であれば緊急避妊薬を処方します。処方時に緊急避妊薬に関する説明を受けます。

◆副作用は？

吐き気や頭痛が現れることがあります。

◆料金は？

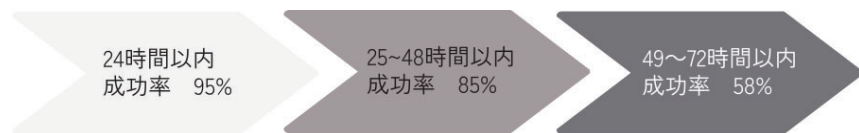
避妊目的の処方では自費診療で5000円から20000円前後とクリニックによって異なります。

◆効果はいつ分かる？

避妊が成功したかは服用後、3週間以内に月経のような出血があることで確認できます。ただし不正出血の可能性もあるので、最後の性行為から2週間後と3週間後に妊娠検査薬で検査し、どちらも陰性ならばほぼ100%妊娠を否定できます。

◆100%妊娠を回避できるの？

緊急避妊薬の成功率は時間とともに下がっていきます。また排卵日付近の場合はさらに成功率は下がります。緊急避妊薬は確実な避妊法でなく、日常的に行う避妊法ではありません。



ピルはコンドームよりも避妊効果が高い、女性主体でできる避妊法

緊急避妊薬はあくまで避妊の失敗、避妊せずに性行為をした場合に緊急的に用いるものです。それに対して、日頃から行える確実な避妊方法がピル（OC）です。

「日本産科婦人科学会ガイドライン」では、飲み忘れなどがなければ妊娠する確率はほぼゼロと記載されており、確実性が高く、女性主体で使用できる避妊法です。

OCは避妊薬ですが、OCと同じ成分で、月経困難症の治療として保険適用のLEP製剤があります。

(→詳しくはp.9～「生理の救世主！低用量ピル」)

OCは全額自己負担となり、月額2000~3000円程度で医療機関ごとに料金が異なるため、まずは産婦人科で相談をしてください。

ピルの服用で「飲み忘れが心配だな」という人には子宮内避妊具（IUS）がお勧めです。

(→詳しくはp.20 コラムへ)

とある学生の経験談

「ピルは絶対に飲み忘れるから」これが、私がミレーナ（IUS）を選択した理由です。

飲み忘れの不安を先生に相談したところ、いつしかミレーナの話に...

ミレーナは出産経験者じゃないと痛くて入らないかもしれないけど

「チャレンジしてみる？」と言ってくれ、無事入りました(笑)

私の性格にあった生理痛軽減法&避妊法を選ぶことができたと思っています。



Q&A 産婦人科の先生に聞いてみよう



緊急避妊薬を飲んだ後は
避妊なしで性行為しても大丈夫？

「一度飲めば安心」ではありません。

再び性行為をした場合は妊娠の可能性があります。

緊急避妊薬の作用は排卵を遅らせることで妊娠を防ぐものです。

緊急避妊薬服用後は再び妊娠の可能性が高まります。

次の月経が来るまでは性行為を控えるか、コンドームを正しく使いましょう。

緊急避妊薬を繰り返し使う女性もいますが、

これを機会に確実な避妊法であるピルの服用を考えてください。

何故なら、緊急避妊薬の成功率（妊娠阻止率）は高そうに見えても、それはたった1回の性行為に対してのものなのです。ピルの場合は1年間での妊娠例はほぼゼロだからです。



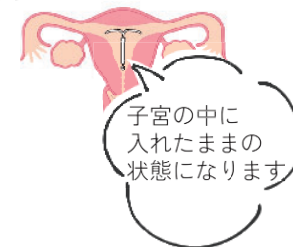
コラム

もうひとつの避妊法 子宮内避妊具（IUS）

子宮内避妊具（IUS）はミレーナという名前でもよく知られています。

避妊効果はピルと同等かそれ以上です。

さらに過多月経や生理痛を軽減させる有効性も示されており、月経困難症と過多月経の治療法として保険適用になっています。



◆メリット

長期間（約5年間）の避妊効果が期待できます。

一度装着すればピルのような飲み忘れに悩むこともありません。

◆デメリット

人によっては自然脱出してしまうこともあります。

子宮内留置のため、未産婦の方のように子宮口が狭い方には装着できないことがあります。

個人差があるため、まずは産婦人科医に相談してみましょう。

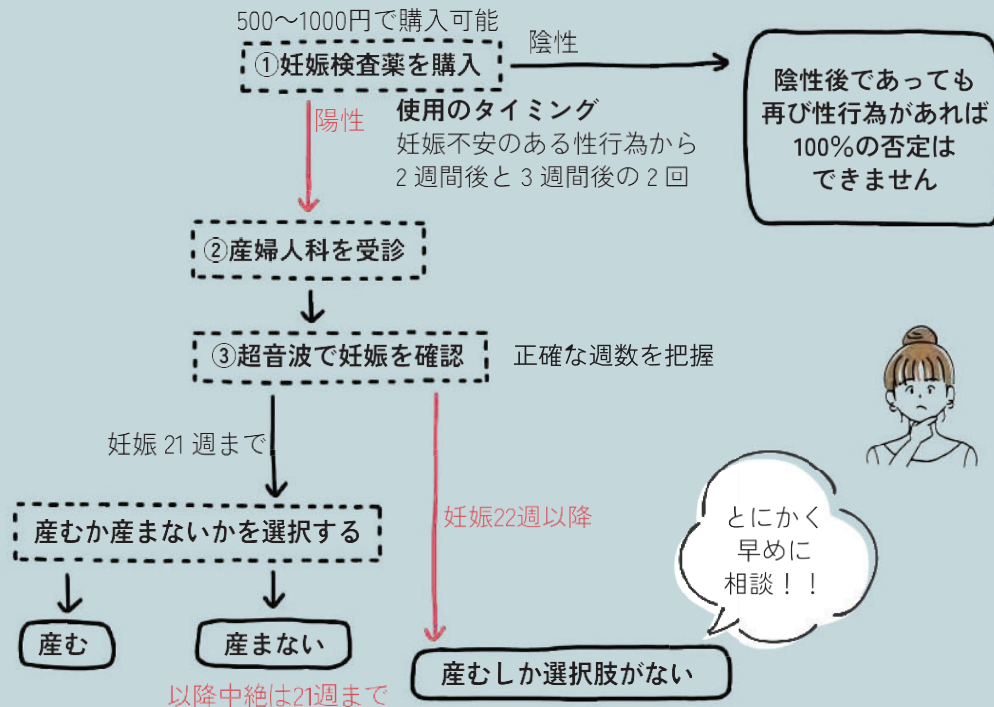
◆副作用

不正出血が数ヶ月続く事があります。

妊娠したかも
と
思ったら

「生理が来ない」
「つわりっぽい症状がある」

どんなに気を付けていても、予期せぬ妊娠をすることはあります。「産むか産まないか」「中絶にいくらかかるんだろう」と様々な不安や心配でいっぱいになると思います。将来あなたが、もしくはあなたの大切な人が望まない妊娠をした場合は、このページを思い出してください。



妊娠週数の数え方

最後の生理開始日を妊娠0週0日とし、1週＝7日で計算。
中絶する場合は正確な週数判定が必要です。
早めに産婦人科を受診しましょう。

Q&A 産婦人科の先生に聞いてみよう



中絶にパートナーの同意は必要ですか？

最も尊重されるのはあなたの意思です。

基本的にはパートナーの同意はあったほうがよいですが、必須ではありません。ただ産婦人科医によって対応が異なります。パートナーの同意がない場合は女性の意思が尊重されます。未成年（18歳未満）の場合は、親の同意を求められる医療機関が多いと思います。



中絶手術は安全なのでしょうか？
中絶すると妊娠しづらくなるって本当ですか？

安全です、でも100%とは言えません。妊娠しづらくなることはありません。
母体の健康状態に最大限配慮して手術を行います。リスクは0ではありません。手術の際に起こりうる合併症については事前に説明されます。妊娠しづらくなることはありません。ただし、繰り返し中絶手術を行うことは、子宮を傷つける事になりますし、体だけでなく心の負担にもなります。日頃から確実な避妊法を行いましょう。



中絶ってどのくらいお金がかかりますか？
入院は必要ですか？

中絶手術は12週未満の場合、子宮内容除去術として掻爬（そうは）法または吸引法を行います。妊娠12~22週未満の場合は子宮収縮剤で人工的に陣痛を起こし流産（死産）させる方法をとります。医療機関によって異なりますが、12週未満はおよそ8~10万、12~21週は出産費用に相当します。入院の有無は施設によって異なりますが、12週以降は原則入院が必要です。



第5章 “パートナーへの思いやり”としての性感染症検査

10代・20代の
性交経験が
不妊につながる？

とても身近、だけど気づかれにくい
性感染症”クラミジア”

クラミジアは身近な性感染症なのに気づかれにくい

クラミジア感染の多くは無症状です。感染していることに気付かずに性交渉の相手に感染させてしまうことが多く、性感染症の中で最も多い感染症です。

女性の場合は、最初は子宮頸管炎ですが、放っておくと、子宮内膜炎→卵管炎→卵巣炎→骨盤腹膜炎へと至ります。男性の場合、尿道炎・精巣上体炎になります。

自分の健康のため・将来子どもが欲しくなった時のために

性感染症は、自身の健康に害を及ぼすだけではなく、不妊の原因にもなります。自分の健康のため・将来のために知っていてほしい性感染症の一つです。

コンドームをつければ大丈夫...ではありません！
キスやオーラルセックス、肛門を使ったセックスでも感染します

「コンドームをつけていれば性感染症の心配はない」

と思っている人は多いのではないのでしょうか。

実は性感染症の病原体のなかには、性器以外にも存在しているものがあり、キスやオーラルセックス、肛門を使った性行為でも感染する可能性があります。コンドームだけで予防できない性感染症には、梅毒や性器ヘルペス感染、子宮頸がん・尖圭コンジローマの原因となるHPV（ヒトパピローマウイルス）などがあることを忘れないでください。



「性感染症って不特定多数と遊んでいる人になるんでしょ？」
いいえ、特定のパートナー関係でも感染することがあります

性感染症になる人=遊んでいる人ではありません

一対一のパートナー関係でも感染する可能性があります。

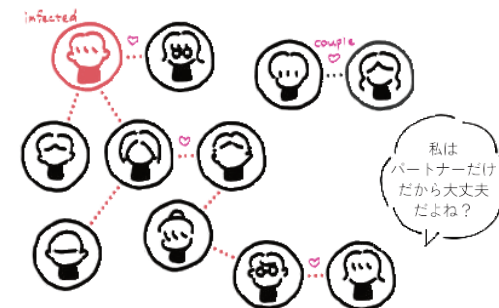
性感染症は自然に治癒することはありません。

治癒していても再びパートナーからうつるというように、**ピンポン感染**と呼ばれる

「うつし・うつされ」をパートナー間で繰り返してしまうことがあります。

「今」の自分、そしてパートナーがいる人であれば、パートナーが性感染症に感染していないかどうかを知ることが大切です。

性感染症検査は、「相手にうつさない」という思いやりです。



一緒に
性感染症検査
受けてみない？

性感染症の検査はパートナーへの思いやり
お互いの検査で可能性を0に近づけよう

保健所では無料でHIV、クラミジア、梅毒の抗体検査を受けられます。

1. セックスデビューしたら
2. パートナーが変わったタイミングで

ぜひ性感染症検査を受けてみませんか？



検査の流れはp.28ページ▶▶▶

Q&A 産婦人科の先生に聞いてみよう



性感染症検査について産婦人科である場合と保健所である場合の違いを知りたい！

産婦人科はいま感染しているかが分かります。
保健所は抗体検査なので過去に感染し治癒している場合でも陽性の結果が出ます。

産婦人科	保健所
<ul style="list-style-type: none"> すべての性感染症対象 「今」の感染がわかる 費用がかかる 内診が必要 	<ul style="list-style-type: none"> 感染歴は分かるが「今」の感染は分からない 無料 血液検査 予約が必須



今は性感染症って減っているんですね？
わざわざお金払ってまで...

増加している性感染症があるって知っていましたか？

保健所であれば検査は無料です！

性感染症の流行は過去のもの、というイメージがあるかもしれませんが、梅毒やクラミジアは現在も増加している感染症です。

性感染症検査は保健所で無料で受けることができます。

産婦人科での検査は費用がかかりますが、相談だけでも大丈夫です。
秋田市保健所ではHIV、梅毒、クラミジアの検査を受けることができます。



性感染症検査を受けたことは、親に知られますか？

保健所であれば知られることはありません。

「お腹が痛かったから行ってみた」でもよいのです。

「性感染症検査を受けたことを親に知られたくない」と思うかもしれませんが、基本的に知られることはありません。

産婦人科を受診した場合、医療費をどれくらい使ったのかという通知が実家に届くことはありますが、費用の内容までは通知されません。

親に受診の理由を聞かれた時には

「お腹が痛かったから産婦人科を受診してみた」

と言ってもよいと思います。大切なのは自分のからだの健康です。



進学してから住民票を移動していないので、秋田市の保健所は利用できないのではありませんか？

全国どこの保健所でも利用できます。

住民票は関係ありません。

性感染症検査は、全国どこの保健所でも受けることができます。

住民票や現住所は関係ありません。

絶対に検査を受けることを知られたくないから、旅行先の保健所で検査をするという選択も可能です。

秋田市保健所では保健師による電話相談も随時受け付けているので気軽に相談できます。

秋田市保健所
HPはこちら→



産婦人科受診の合図かも？ 性感染症チェックリスト

性行為をした後

□・のど・性器・肛門に以下のような症状があれば、要注意！

- 痛みがある
- かゆみがある
- しみる
- イボイボやゴリゴリがある
- 出血がある
- 膿が出る
- 変な匂いがする



女性は産婦人科、男性は泌尿器科で検査を受けられます



むしろ性感染症は症状の無いことが多いです。

だからこそ、性感染症検査を受けましょう！



性感染症検査の主な流れ @保健所

①いつ検査を受けられるか調べる＆予約する

HIV検査は性的接触があってから3か月以上経過していないと正確な結果が得られません。
梅毒・クラミジア・淋病の検査ができない保健所もあります。



②受付、問診票に必要事項を記入

住所・氏名は必要なし！
個人情報を求められることなく、匿名で受けることができます。

③説明（カウンセリング）をうける

④検体を採取する→血液検査



⑤検査結果を聞くための控えを受け取る

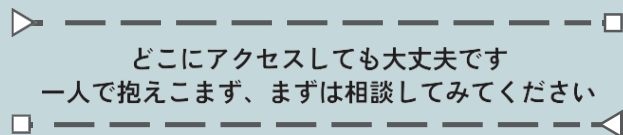
⑥控えを持って、検査結果を聞きに行く
結果が出るまでに2週間ほどかかります。
(HIVは即日結果が出る場合があります)



この章は性暴力についての記述が含まれます

第6章 性暴力の被害に遭ったら

相談窓口 一覧



◆性暴力被害者支援センターへ

まずは全国共通短縮番号「#8891（はやくワンストップ）」へ電話してください。
発信場所から最寄りのワンストップ支援センターに繋がります。
秋田県内にいる場合はあきた性暴力被害者サポートセンターに繋がります。

- ・あきた性暴力被害者サポートセンターが営業時間内の場合
☞あきた性暴力被害者サポートセンターに繋がります。
- ・あきた性暴力被害者サポートセンターが営業時間外の場合
☞国のコールセンターに繋がります。

◆あきた性暴力被害者サポートセンター「ほっとハートあきた」

秋田県の性暴力被害専用相談電話で、秘密厳守のホットラインです。

0120-8891-77

相談受付時間帯は月～金の10：00～19：00です。



医療機関の紹介

緊急避妊措置や性感染症検査等を実施する医療機関を紹介します

専門相談

臨床心理士によるカウンセリング
弁護士による法律相談

専門の研修を受けた相談員が対応し
あなたの気持ちに寄り添います



相談は性別問わず受け付けています

付き添い支援

病院や警察、保健所などに
支援員が同行します

臨床心理士等の紹介

性犯罪被害者支援に精通した
臨床心理士等を紹介します

◆警察へ

全国共通の性犯罪被害者専用の相談電話番号「#8103（ハートさん）」
この番号に電話をかけると発信場所から最寄りの警察本部の性犯罪相談窓口へつながります。

◆秋田県警察の「性犯罪被害110番」

秋田県警察本部は性犯罪被害相談電話「性犯罪被害110番」を設置しています。

0120-028-110

毎日24時間対応しており、

平日（月曜日から金曜日、祝日、年末年始除く）8：30～17：00は女性警察官が対応しています。上記以外の時間帯（土日、祝日及び夜間）は総合当直で男性警察官が対応する場合があります。

相談受付時間帯は月～金の10：00～19：00です。



犯罪被害者支援シンボルマーク
ギュっとちゃん

◆医療機関へ

緊急避妊薬の処方（→詳しくはp.18）や性感染症検査等（→詳しくはp.25）を受けることができます。相談目的の受診も可能です。

時間外に受診が必要な場合は一度電話してみましょう。

◆内閣府 性暴力のお悩み相談「Curetime」へ

年齢・性別・セクシュアリティを問わず匿名で相談を受け付けています。

毎日17時～21時、チャット・メールで相談することができます。

外国語での相談も対応可能です。（チャットのみ）



HPはこちら



Twitter

秋田県では、秋田県、秋田県警察、公益社団法人秋田被害者支援センター、秋田県産婦人科医会の四者が「性暴力への支援における連携・協力に関する協定」を締結しています。

被害者支援センターもしくは警察に繋がった場合は緊急避妊薬、性感染症検査、中絶等が公費負担になることがあります。まずは連絡をください。

警察への届け出は必須ではありません、
あなたの同意なく警察に通報することもしません。
あなたの気持ちが最優先されます。



コラム

Q.友人から「痴かんに遭った」と打ち明けられた時、あなたなら何と言葉を返しますか？

- A.「混んでる時間に乗るからだよ」
 「可愛いもんね、仕方ないよー」
 「短いスカートををはいてるからだよ」
 「抵抗すればよかったのに」
 「いつまで落ち込んでるの？」etc...

似たような感想を述べたことがある人は多いのではないのでしょうか。
 これらは一見当事者を慰めているように聞こえます。
 (本当に慰めようとして言った人もいるかもしれません)

しかし、これらの言葉も実は“性暴力”です。セカンドレイプと言います。

「性暴力を受ける側にも落ち度はあった」と被害者を責めることはお門違いで、論点がずれています。被害者がどんな格好をしていようが、どんな行動していようが、性暴力をふるったのは加害者であり、被害者の性別・容姿・服装・行動...を理由にして性暴力を正当化することはできません。

かける言葉や態度だけでなく

「**具体的に何をされたの？**」など無遠慮に状況を聞くなどして被害者に当時の記憶を呼び起させることも**セカンドレイプ**です。

特別なアドバイスよりも、被害者を責めない声掛けが大切です。

具体的な声掛けとして

「あなたのせいじゃない」「自分を責めないで」
 「相談センターもあるよ」etc...

当事者の気持ちが何よりも優先されます

Q&A 産婦人科の先生に聞いてみよう



性暴力ってレイプのことですよね？

同意のない性的言動は全て性暴力にあたります

自分と他人との適切な境界線をバウンダリーと言います。
 バウンダリーの範囲は人それぞれ異なり、目に見えないため、
 相手が何を嫌と思うのか、越えられたくない境界線は、
相手の意思を確認する＝同意をとることでしかわかりません。

同意のない性的言動、つまり性暴力は、その境界線に土足でズカズカと踏み込んで、
 壊していく、究極の境界線の侵害なのです。そのため、

- レイプ
- 痴かん
- 露出
- 性的指向を本人の許可なく他人に告げる
- メールやSNSでの性的ないやがらせ
- 盗撮、のぞき
- 避妊に協力しない

これらは全て性暴力にあたります。

またよくある誤解ですが、性暴力は知らない人から受けるものとは限りません。
 実は、**性暴力被害の8割は、両親や兄弟・友人・パートナー・上司など面識のある人**
 によるものです。面識があるから、逆らえない上下関係があるからこそ、
 はっきり嫌だと言えないことがあります。
 そして、性暴力は男性から女性に対するものだけでなく、
男性が被害者になることもあります。性別問わず加害者・被害者になるうるのです。

「恥ずかしくて誰にも言えなかった」、「自分さえ我慢すれば...」
 「そのことについて思い出したくなかった」
 という理由から性暴力被害者は誰にも相談できないことが多いです。
 各相談窓口は被害者の意思を尊重しながら、必要な支援を行います。
 ひとりで抱え込まず、まずは相談してください。

相談の際には、すべての質問に答えないといけないわけではありません。
 自分の体と心を守って、これ以上傷つかないことの方が大切です。
 言えないこと、できないことは、はっきり意思表示をして、
 分からないことは何でも質問してみてください。



第7章 生理の辛さは人それぞれ

パートナーが
生理
...どうする？

「なんか元気ない？機嫌悪い？もしや生理？」
パートナーの不調は、月経前症候群（PMS）かも

◆「生理前になると、なんだかパートナー（友人や家族）がピリピリしてる.....」

月経前の不快な症状は、月経前症候群（PMS）かもしれません。
月経前にホルモンバランスが崩れたり、自律神経機能が変化することで、イライラして怒りっぽくなったり、落ち込んだり、集中力がなくなったりします。身体的にも、頭痛や腹痛、食欲の増減、便秘などさまざまな影響をうけます。ほとんどの女性が月経前に何らかの症状があり、2~10%が日常生活に支障をきたしているといわれています。
ポイントは、月経前の不調はその人の性格が原因ではないということです。イライラしたり、落ち込んだりするはその人のメンタルが原因と考えがちですが、月経によるホルモンが原因なので、決して「わがまま」ではないのです。



◆「病院行けば治るんじゃない？」

はい！産婦人科で相談し、治療するという選択肢があります。しかし、あなたのパートナーは「月経前症候群（PMS）が治療できる」と知らないかもしれません。身近な人が月経前の不調に悩まされているようであれば、産婦人科に相談にだけでも行けるということを伝えていただければと思います。
※人によって、「生理のことは知られたくない」という場合ももちろんあります。どこまで話すかについては、お互いの意見のすり合わせが最も大切です。

月経（生理）は「隠すべき」「個人的なこと」？

「生理痛がづらいけれど理解を得られず休めない」
「生理用品を買う余裕がないから長時間同じナプキンを使い続ける」
このように、月経について悩んでいる人は少なくありません。
しかし、それは長い間、社会の問題として話題にされませんでした。それはなぜでしょうか？

月経は多くの人に「隠すべきもの」と認識され、タブー視されてきました。また、それはあくまで「個人的なこと」と考えられ、社会で、みんなで解決しようと考えられるものでもありませんでした。今でも、「月経痛くらいで休むなんて」「ピルを飲むなんて性行動が盛んなの？」といった誤解が後を絶ちません。

社会全体で「月経（生理）」の理解を深めていこう

だからこそ、性別を問わずあらゆる人に「月経（生理）」について知ってほしいと思います。そして月経はピル等によってコントロール可能なものであり、月経中であっても誰もが快適に過ごす権利があるのです。そしてそれは性行動が盛んということとは無関係です。
“タブー視”は時に、情報を必要としている人に適切な情報が伝わらないことにつながります。月経の問題は隠すべきものでも、個人的なものでもありません。
社会全体で「月経（生理）」の理解を深めていきましょう！
※「隠すべきではない」とはあくまでタブー視しないという意味です。
言いたくないことは話させない・話さないが大前提です！

コラム このコラムには性暴力についての記述が含まれます

「性的同意」とってますか？

「嫌って言わないってことはOKだね？」「家に上げてくれたらエッチはOKの合図だね？」

「『キスしていい？』っていちいち聞くとかムードないよね」

こんなシチュエーションや言葉を聞いたことはありませんか？

実はこれらは全て「性的同意」が取れていない身勝手な行動です。

性的同意とは、性的な言動の前にお互いがその行為に積極的であると意思確認をすることです。

誰もが、性的な言動をするかしないか決める権利を持っています。

あらゆる性的言動の前に、相手の同意をとる必要があります。

性的言動には、ハグ・キス・性行為など身体的なもの以外にも、性的な話題、性的な画像のやりとりなども含まれます。p.32で触れたように、同意のない性的言動は全て性暴力にあたります。

では性的同意をとる上でのポイントを確認してみましょう。

同意をとる責任は性的言動を始める側にある

相手の判断力を確認しよう

お酒を飲んで正常な判断ができない状況では性的同意はとれない。



途中でやめよう

性行為の最中に気持ちが変わることはある。
「さっき良いと言ったけど、やっぱりやめて」と言われたらやめよう。

「うーん」や無言は同意じゃない
明確な意思確認をしよう。



「いいえ」と言える状況でとろう

先輩後輩関係など断れない関係ではより一層相手の意思を丁寧に確認する必要がある。



同意を毎回必ずとろう

パートナー間であっても毎回同意をとろう。
「キスを受け入れてくれたからセックスも」とはならない。ある行為で同意があっても、別の行為をするときは新たな同意をとろう。

「同意しない」＝「あなたが嫌い」ということではありません。
お互いのペースを大切にして、尊重しあえる関係を築いてください。

秋田市内の産婦人科医療機関一覧

秋田県厚生農業協同組合連合会 秋田厚生医療センター 産婦人科 HPはこちら

住所：秋田県秋田市飯島西袋1丁目1-1

電話番号：018-880-3000

予約方法：電話

診療時間：HP参照



医療法人 土崎レディースクリニック HPはこちら

住所：秋田県秋田市土崎港南3丁目5-5

電話番号：018-880-1565

予約方法：電話

HPはこちら



	診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前	8:45~12:00	○	○	○	○	○	○	—
午後	14:00~17:45	○	○	—	○	○	—	—

医療法人 ALCY あきたレディースクリニック安田 HPはこちら

住所：秋田県秋田市土崎港中央1-17-11

電話番号：018-853-7535

予約方法：電話、WEB

HPはこちら



	診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前	8:30~12:30	○	○	○	○	○	○	—
午後	14:00~18:00 <small>※13:30~15:30 診療</small>	○	○	○	○	○	○*	—

医療法人 並木クリニック HPはこちら

住所：秋田県秋田市寺内堂ノ沢一丁目7-28

電話番号：018-846-1231

予約方法：電話

HPはこちら



	診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前	9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	—
午後	14:00~17:30 <small>※14:00~17:00 診療</small>	○	○	○*	—	○	—	—

医療法人 晃和会 山王レディースクリニック HPはこちら

住所：秋田県秋田市山王中園町10-35

電話番号：018-862-2110

予約方法：電話、WEB

HPはこちら



	診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前	9:00~12:00	○	○	○	—	○	○	—
午後	14:30~18:00	○	○	○	—	○	—	—

医療法人 藤盛レディースクリニック HPはこちら

住所：秋田県秋田市東通仲町4-1 アルヴェ4階

電話番号：018-884-3939

予約方法：電話

HPはこちら



	診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前	9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	—
午後	14:30~16:00	○	○	—	○	○	—	—

各医療機関の診療時間に変更になる可能性があります。
受診前に必ず確認してください。



秋田市内の産婦人科医療機関一覧

御野場たなかレディースクリニック

住所：秋田県秋田市仁井田新田2丁目14-21
 電話番号：018-874-8100
 予約方法：電話、WEB

HPはこちら



診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○※	—
午後 15:00~18:00 ※9:00~13:00 診療	○	○	—	○	○	—	—

かおりレディースクリニック

住所：秋田県秋田市八橋三和町5-2
 電話番号：018-866-8352
 予約方法：電話

HPはこちら



診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00~12:00	—	○	○	○	○	○	—
午後 14:00~18:00	—	○	○	○	○	○	—

川原病院

住所：秋田県秋田市手形字山崎194-1
 電話番号：018-833-4868
 予約方法：電話

HPはこちら



診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 8:30~12:30	○	○	○	○	○	○	—
午後 14:30~19:00 ※土曜午後の診療はお問い合わせください	○	○	○	—	○	※	—

国立大学法人 秋田大学医学部附属病院 産科婦人科

住所：秋田県秋田市広面蓮沼44-2
 電話番号：018-834-1111
 予約方法：原則、他の医療機関からの紹介状が必要です。
 診療時間：HP参照

HPはこちら



清水産婦人科クリニック

住所：秋田県秋田市広面糠塚116-1
 電話番号：018-893-5655
 予約方法：電話

HPはこちら



診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○※	—
午後 14:00~18:00 ※9:00~13:00 診療	○	○	○	—	○	—	—

社会医療法人明和会 中通総合病院 産婦人科

住所：秋田県秋田市南通みその町3-15
 電話番号：018-833-1122
 予約方法：電話
 診療時間：HP参照

HPはこちら



各医療機関の診療時間に変更になる可能性があります。
 受診前に必ず確認してください。



秋田市内の産婦人科医療機関一覧

日本赤十字社 秋田赤十字病院 産婦人科
 住所：秋田県秋田市上北手猿田苗代沢222-1
 電話番号：018-829-5000
 予約方法：電話
 診療時間：HP参照

HPはこちら



地方独立行政法人 市立秋田総合病院 産婦人科
 住所：秋田県秋田市川元松丘町4-30
 電話番号：018-823-4171
 予約方法：電話
 診療時間：HP参照

HPはこちら



はりう産婦人科・内科クリニック
 住所：秋田県秋田市広面近藤堰添49-1
 電話番号：018-832-6663
 予約方法：電話

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:30~12:00	○	○	○	—	○	○※2	—
午後 14:00~18:00	○	○	○	—	○※1	—	—

※1 14:00~19:30 診療 ※2 9:30~13:00 診療

東通りレディースクリニック
 住所：秋田県秋田市広面字野添53
 電話番号：018-853-7338
 予約方法：電話、WEB

HPはこちら



診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00~12:00	○	○	—	○	○	○※	—
午後 14:00~17:00	○	○	—	○	○	—	—

※9:00~13:00 診療

みゆきレディースクリニック
 住所：秋田県秋田市中通2丁目1-35
 電話番号：018-884-7088
 予約方法：電話

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:30~12:30	○	—	○	○	○	○※	—
午後 14:30~17:30	○	—	○	○	○	—	—

※9:30~13:30 診療

掲載は五十音順

各医療機関の診療時間は変更になる可能性があります。
 受診前に必ず確認してください。



妊娠とからだの無料相談窓口

in あきた

◆にしんSOS秋田

「NPO法人ここはぐ」が運営する団体です。

秋田に暮らすさまざまな年代、さまざまな環境の女性たちにおとずれた思いがけない妊娠のサポートをします。

平日（祝日、お盆、お正月休みは除く）の15：00～18：00の時間帯で相談を受け付けており、24時間以内でのお返事を心がけています。

電話、メール、LINEでの相談が可能です。

相談無料、メールは24時間受付、匿名での相談もOKです。

HPはこちら



◆産婦人科無料オンライン相談

秋田大学医学部附属病院産婦人科が秋田県内の女性の健康意識向上に向けて始めたプロジェクトです。

秋田大学産婦人科医師がお悩みに無料でお答えします。どんな悩みでも、気軽に相談してみましょう。

Googleフォームに必要な事項を入力することで相談できます。

匿名での相談も可能です。



相談フォームはこちら→

産婦人科 無料オンライン相談

- ご自身、ご家族の抱える悩みなど幅広く
- 産婦人科医師をはじめ専門家がオンラインで対応！

一緒に解決しましょう！

女性のからだの悩み



- ・つらい生理痛をなんとかしたい
- ・今の体型のままで大丈夫？
- ・子どもを授かりやすい生活習慣は？
- ・食生活も関係あるの？
- ・病気の治療中だけど子どもを授かりたい
- ・不妊症…悩みたくない

そんなお気持ちに寄り添いながらお話を伺います。



くわしくはこちらへ→
<https://forms.gle/i7huuDbKs2uZqCQj8>

秋田大学医学部附属病院

プレコンセプションケア

@あきたでプレコン

◆プレコンとは？

プレコンセプションケア（プレコン）とは妊娠前からの健康づくりのことです。プレコンに年齢は関係ありません。中高生も、大学生も、独身の人も、妊活中の人も、子どもがいる人も、将来妊娠するつもりのない人も、すべての女性にとって大切な体のケア、それがプレコンです。

◆プレコンに取り組むと？

- ①将来の自分が健康になる
- ②健康な妊娠・出産につながる
- ③赤ちゃんが元気に生まれ健康に育つ

◆プレコンチェックをしてみよう

あきたでプレコンHPでプレコンチェックを受けることができます。年齢や身長・体重など約10個の質問に答えるだけで産婦人科医から必要なアドバイスがもらえます。自分は何が足りないのか知るところから始めてみましょう！

チェックはこちらから↓



ホームページではプレコンに関する様々なコラムも掲載しています。是非ご覧ください。



HPはこちら→



あきたでプレコン

ご監修いただいた先生方

『産婦人科への一步@弘前～産婦人科受診のためのピギナーズブック～』製作にあたり、医療知識を誤りなくお伝えし、産婦人科医の実際の声を届けるため、

津軽保健生活協同組合健生病院 副院長 齋藤美貴先生

あおり女性ヘルスケア研究所所長 蓮尾豊先生

弘前大学大学院医学研究科 産科婦人科学講座 横山良仁教授

の三名の先生にご監修いただきました。各章のQ&Aは先生方のアンサーをまとめたものです。さらに、学生の皆さんへのメッセージもいただきました！

弘前大学生が作成する「産婦人科への一步@弘前」のことで相談を受けましたが、産婦人科医として、そして25年以上中高校生への性教育を実施している者としてとても嬉しいことでした。今は開業医を辞めフリーランスとして活動していますが、開業医時代に一番考えていたことは思春期から老年期まで、多くの女性の「産婦人科パートナードクター」になることでした。特に若い女性にとって婦人科受診の敷居の高さは我々産婦人科医が想像する以上のものがあります。だから、中高校生への性教育では「産婦人科は診察（内診）ではないのです。相談だけでもいいのです。」を強調してきました。私のこの思いに100%合致したこの小冊子が多くの大学生に読まれ、理解され、その結果として婦人科受診、産婦人科パートナードクターを持つことにつながればと願っています。



あおり女性ヘルスケア研究所所長

蓮尾 豊 先生

はすお ゆたか

産婦人科は女性の生涯に渡る応援団だと思っています。初経を迎えた時から、あるいはその前から、例えば自分の体のこと、私の小陰唇って大きくない？色や形これでいいの？実はみんな顔が違うように外性器だって千差万別なのに不安を持っている人ってたくさんいますよね。性暴力対策は大切だけど「水着で隠れる部分」は他人に見せない・触らせないではなく、まずは大切な部分であること、だからこそ自分で手当てする部分なのだ伝えたいです。不安な事、いつでも相談してくださいね。



津軽保健生活協同組合健生病院 副院長

齋藤 美貴 先生

さいとう みき

受診が必要な時産婦人科は他の診療科と比べて敷居が高いとみなさん感じるのではないのでしょうか。先入観とか羞恥心とか世間の目とかが邪魔をして、ついつい必要な時に受診しないでしまう、そして後で大変なことになってしまうということは珍しくありません。産婦人科はそんなところではないのですよ、と本来私たちが努力しなければならぬところ、この産婦人科への一步@弘前が解決してくれそうです。そのくらい本書は産婦人科への敷居を下げてくれる内容です。かかりつけ医として産婦人科医を味方に持てばとてつもなく質の高い生活を送ることができること保証します。本書を常に携帯して自分の体を大切にしましょう。



弘前大学大学院医学研究科 産科婦人科学講座

横山 良仁 教授

よこやま よしひと

謝辞



one step to OBGYN プロジェクトは、性教育や性的同意、ジェンダー不平等など
様々なトピックに関心を寄せるメンバーが集まりました。

各々が「産婦人科への一歩」を作り出すという強い思いを持ち、
パンフレットづくりに励んできました。

経験がないことばかりで、「本当に完成し、配布まで持っていけるのか」と
不安ばかり感じていました。

いま、こうして私たちの思いが形となり、多くの学生に届けることができたのは、
津軽保健生活協同組合健生病院副院長 齋藤美貴先生、

あおり女性ヘルスケア研究所所長 蓮尾豊先生、

弘前大学大学院医学研究科産科婦人科学講座 横山良仁教授が私たちに対し、
寛大な心をもってパンフレットの制作にご協力くださったからにはかたじけなくもありません。

お忙しいなか、幾度となくご意見をくださいました。

齋藤美貴先生と蓮尾豊先生には、

スケジュールに余裕がないなかで多大なるご迷惑をおかけしてしまいましたが、
たくさんの助言を賜り、励ましていただきました。

弘前大学 福田眞作学長、秘書の齋藤光仁係長には、
パンフレットの印刷・配布においてご協力をいただきました。

訪問に快く応じ、私たちのプロジェクトを応援してくださいました。

また、発行にあたりご支援いただいた弘前市産婦人科医療機関の方々、
作成にご協力いただいた弘前大学大学院研究科産科婦人科学講座の教室員の方々、

ミーティングで度々お世話になった医 Cafe SUP? のスタッフのみなさん、

学生の体験談を共有してくださった方々など、

パンフレットの制作にご協力いただいた全ての皆様に心より感謝申し上げます。

本当にありがとうございました。

制作メンバー

あずましキャンパス

弘前大学医学部 4年 九鬼 朝美

弘前大学医学部 4年 久下 早紀

弘前大学医学部 5年 宮澤 千裕

弘前大学医学部 6年 高橋 亜実

Voice Up Japan 弘前大学支部

弘前大学医学部 1年 加賀沢 凜

弘前大学人文社会科学部 3年 川口 瑞生

弘前大学人文社会科学部 3年 佐々木 友喜



秋田版制作メンバー

秋田大学医学部医学科 5年

倉光 緑里

秋田大学医学部附属病院 産科婦人科学講座

藤嶋 明子



このパンフレットについて、
ぜひご感想・ご意見をお寄せください

お問い合わせ：ippo.obgyn@gmail.com

Google Form



3 すべての人に
健康と幸せを



4 質の高い教育を
みんなに



5 ジェンター平等を
実現しよう



産婦人科への一步@弘前
～産婦人科受診のためのビギナーズブック～
one step to OBGYNプロジェクト

表紙・イラスト：高橋 亜実、性教育いらすと