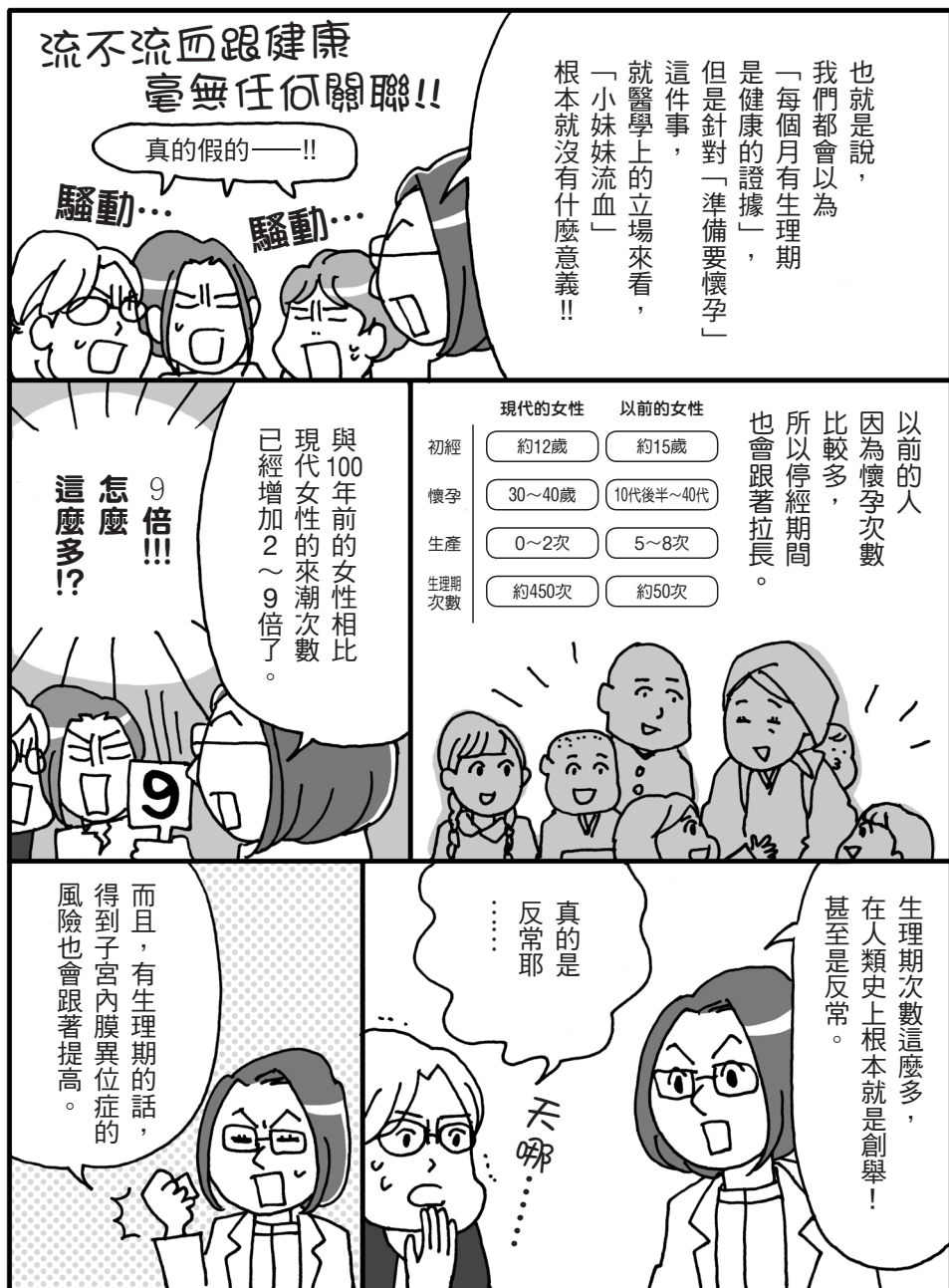








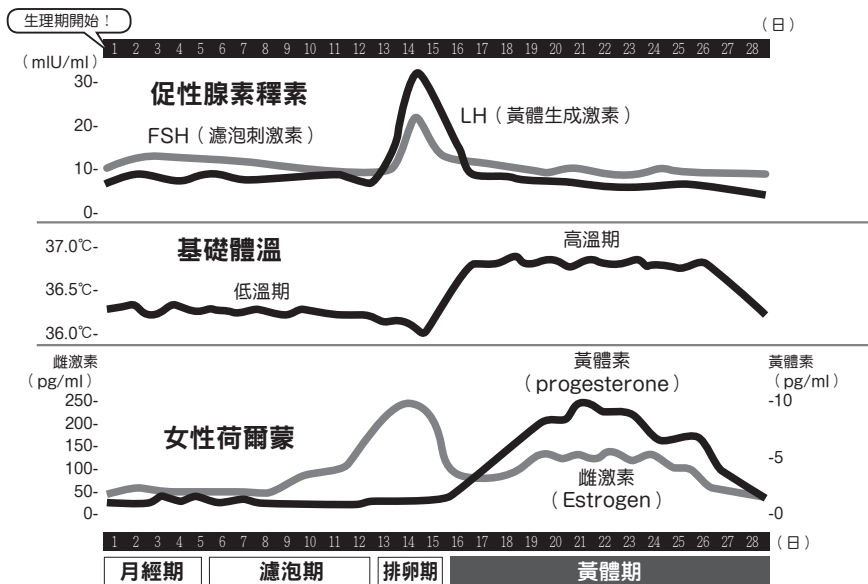
生理期

女性的身體狀況如同下圖，變化的週期約1個月。

特別是正值青春期的時候身體非常容易出現變化，再加上經期不穩定，算是一個問題較多的時期。

在意的時候可以量一下基礎體溫。

所謂的基礎體溫，指的是起床後在安靜的狀況之下測量到的體溫。

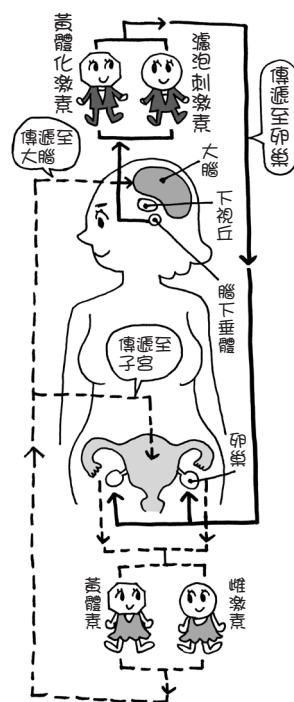


受精卵沒有抵達子宮的話，濾泡刺激素與黃體生成激素就會急遽減少，如此一來生理就會開始。這個時期情緒會不穩定，非常容易腹瀉、便秘或者感到倦怠，故要多加休息。另外在青春期中這段期間，青春痘等肌膚問題也會頻頻出現。

腦下垂體會分泌出濾泡刺激素，讓濾泡（將卵子包裹起來的泡狀囊袋）得以在卵巢中成長的時期。另外，卵巢也會分泌出雌激素，讓子宮內膜開始變厚。這個時期水腫會消除，身體與肌膚問題也會好轉。

濾泡成熟，雌激素的分泌達到高峰。黃體生成激素也會分泌，好讓卵子處於容易受精的狀態。此時濾泡會將卵子釋放出來（排卵）。受到這種情況的影響，食慾會或增或減，另外頭疼、焦慮不安、昏昏欲睡，以及脹氣等不適症狀也會比較容易出現。

排卵後，濾泡會受到黃體生成激素的影響，變成一種名為「黃體」的黃色組織。這個黃體會分泌出黃體素，讓子宮內膜變得更厚，使身體處於準備迎接受精的狀態之中。此時基礎體溫會上升，有時身體也會感覺到慵懶無力或腹痛。



初 經通常是在10歲至14歲這段期間到來的（初潮的平均年齡為12・4歲）。不過這與體重以及BMI（利用體重與身高的關係來表示肥胖程度的體格指數）也有關係，體格較好的孩子通常會比較早來潮。

揭曉生理期構造的
面紗吧！

生命的神秘之處？意外複雜的月事構造

這個部分特地搭配卷末的性教育卡片⑥「月事的構造」，將希望大家先知道的生理期形成過程彙整成篇。

生理期不會只在子宮裡進行。大腦底部的腦下垂體所分泌的促性腺素釋放素（濾泡刺激素與黃體生成激素）以及卵巢所分泌的女性荷爾蒙（雌激素與黃體素）都是促成生理期的要素。而這些要素的關係就如同上圖，必須經過一番複雜的線路，生理期才會出現。



麻煩多多的 青春期月事

女性通常要到18~20歲左右子宮與卵巢等性器官才會成熟。而在前一個階段的青春期中，每個月的排卵時間與經期並不穩定，所以孩子往往會一個人想太多而感到不安。因此我們要告訴孩子，有什麼狀況就說出來。必要的話，就帶她們上婦產科看診吧。

○生經期異常

頻發月經

經期週期比一般人還要短（少於24天）。

〔原因〕青春期這段期間的荷爾蒙容易失調，故常見無卵性月經，甚至週期縮短。

〔應對方式〕就算經期間隔短，只要月經持續來潮，多加觀察後續即可，不需焦慮不安。倘若每次週期都差不多長，那麼就有可能是體質造成的。

稀發月經

經期週期比一般人還要長（超過39天，3個月以

內）。

〔原因〕因為無卵性月經或者是濾泡期過長。體重暴增以及不合理的減肥方式有時也會造成影響。

〔應對方式〕就算經期間隔長，只要月經持續來潮，觀察後續即可。若是超過3個月，則需就醫。

續發性無經

原本準時的經期持續三個月沒來。

〔原因〕過度減肥、肥胖壓力以及激烈運動所造成的。比較罕見的因素還有腦下垂體腫瘤以及內科方面的疾病。

〔應對方式〕大腦掌管生理的下視丘受損的話，有時甚至還會導致不孕，故需立刻就醫，以利早期診斷與治療。

原發性無經

超過18歲，初經卻尚未來潮。

〔原因〕先天染色體異常、子宮與陰道發育不全、卵巢功能不良、處女膜閉鎖、腦部連結下視丘的腦下垂體異常等。

〔應對方式〕這種症狀日後可能會導致不孕，需早期診察，盡力治療。

經期過長

經期天數超過8天。嚴重的話可能會導致貧血。

〔原因〕荷爾蒙失調以及無卵性月經所導致的月經不順或經血過多。

〔應對方式〕有時是因為卵巢功能障礙或黃體功能障礙等疾病所導致的。倘若每個月持續出血的天數超過兩週，則需儘早就醫治療。

○經血異常

正常來講，一般的經血（月經來潮時所排出的血）量約20~140ml，持續的天數為3~7天。

經血過多

經血量多到超過140ml，非得每小時更換一次衛生棉才行。經常伴有血塊，有時會出現貧血症狀。

經血過少

經血量少於20ml，而且經期1~2天就結束，甚至少到幾乎用不著衛生棉。

〔原因〕不管是哪種情況，均深受體質與個人差異影響。尤其是經期並不穩定的青春期中較為常見。

〔應對方式〕觀察經血，並作紀錄。擔心的話不妨

就醫看診。

○有關月經的其他問題

經前症候群(PMS)

從經期前3~10天一直到月經來潮的這段期間所出現的不適症狀，例如頭疼、腹痛、腰痛、昏昏欲睡、肩膀僵硬、便秘、肌膚粗糙、水腫、焦慮、憂鬱等。

〔原因〕排卵後受到分泌的黃體素所影響。

〔應對方式〕請醫師開立處方箋。另外，自己在睡眠、規律正常的飲食生活以及轉換心情等方面也要有所調整。

月經困難症(經痛)

月經來潮時會腹痛、腰痛、頭疼、噁心想吐。若是嚴重到需要躺下休息的話，則需要接受醫療上協助。

〔原因〕年紀輕而且子宮發育不全，或者是月經來潮時子宮過度收縮。

〔應對方式〕請醫師開立處方箋。亦可泡澡暖身或者適度運動，促進血液循環。



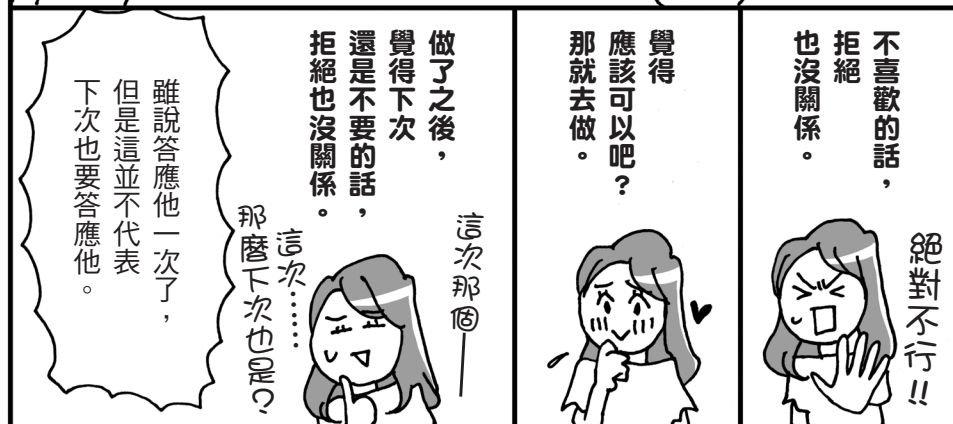
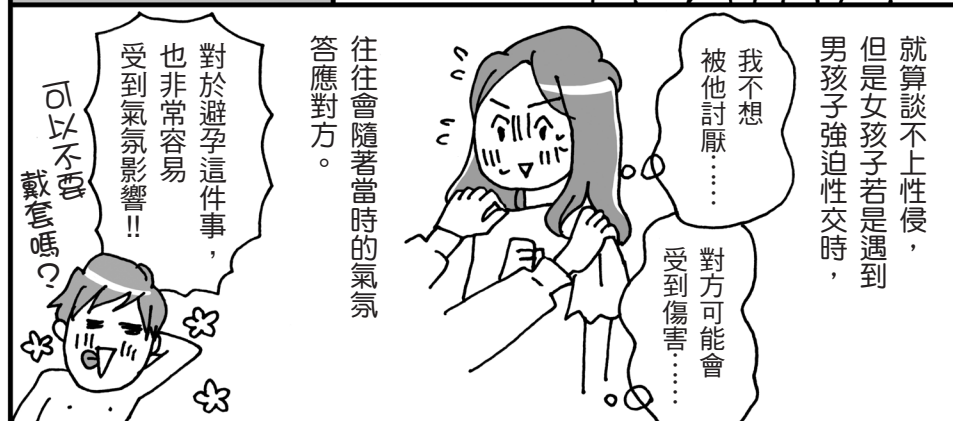
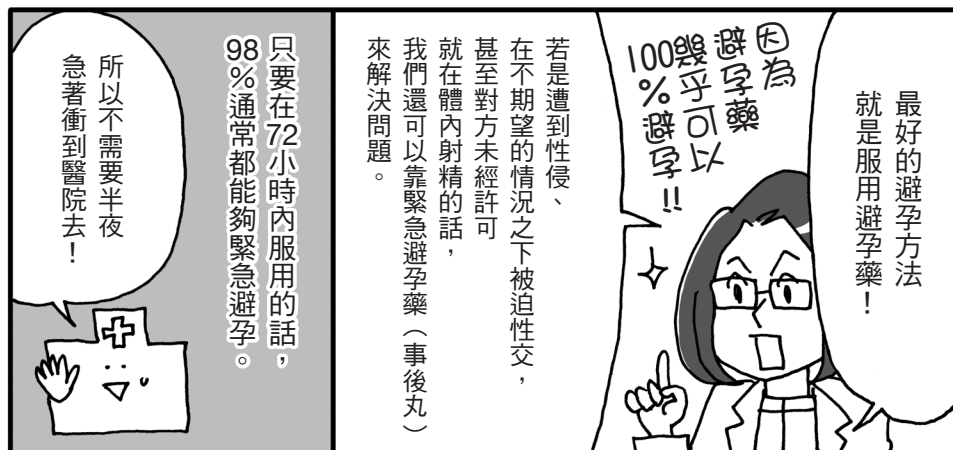


※咚——

※喀啦——



※愣——



「我們家孩子還小」

不過是家長的幻想

「我

們家孩子還小，怎麼可能會有性行為呢？」心裡頭雖然對自己這麼說，但卻有報告指出高中生當中，約有14%的男學生與20%的女學生有性經驗（日本性教育協會／編，《「年輕人的性」白書 第8回青少年性行動全國調查報告》，小學館，2019）。

身為家長要記住一點，那就是千萬不要在這個時期讓孩子對性有一種不必要的禁忌感，甚至讓他們覺得這是一種可恥的行為。性衝動在青春期間萌芽是很正常的，更何況性在情侶之間是一種愛的表現，也是一種完美的溝通方式。

此外，要到幾歲才能夠有性行為其實也沒有

一個規定。想做的人就去做，不想做的人不要做。但不管是男生還是女生，若是對懷孕這件事無法負責的話，家長其實可以叮嚀孩子一定要做好避孕措施。



正確的避孕方法是什麼？
但這並不保證能完全避孕！

大家先看看左頁這張表中列出的避孕失敗率。就連保險套這個主流的避孕方法在正確使用之下，100人中還是會有2個人懷孕……。所以說，世上是沒有完美無缺的避孕方法的！儘管如此，我們還是得知道要怎麼避孕才能夠降低意外懷

孕的風險。

○保險套

以乳膠為材質、富有彈性的保險套能夠阻擋精液流入陰道內。不過這種避孕方式需要男性配合，因此女性往往會交給對方處理。不過女孩子也該學會怎麼戴保險套。

使用方法／套在陰莖上之後再使用（穿戴方式請參照卷末的性教育卡片⑩）

價格／1個30日圓左右。可隨時在藥局、超市或便利商店購買。

優點／可預防性病至某種程度。

缺點／使用方法若不正确，通常會無法成功避孕，例如「沒有一開始就戴，只有最後要射精時才戴」、「還沒勃起就戴上去，結果不是脫落就是沒有戴正」、「保險套因殘留在前端的空氣而破損，或者是被指甲劃破，結果導致精液外漏」、「射精之後保險套還繼續戴著」。不過有時則是因為保險套品質不佳。萬一破損的話，要立刻服用緊急避孕藥。

各種避孕方法一年的失敗率
（每100位女性一年內的懷孕機率）

避孕方法	理想的使用方式	一般的使用方式
無避孕	85%	85%
男性用保險套 	2%	15%
低劑量避孕藥 	0.3%	8% *1
安全期法 （狹野式避孕法、基礎體溫法等） 	1~9%	25%
IUD、IUS 	0.1~0.6%	0.1~0.8%

所謂「理想的使用方式」，指的是嚴格遵守推薦的避孕方式

*1 包含忘記服藥的失敗率

○緊急避孕藥
又稱為事後丸，是一種以黃體素為主要成分、利用荷爾蒙來避孕的服用藥。
使用方法／性交後需於72小時內服用。現在必須經過婦產科醫師看診，並視情況接受內診或超音波診察，確定沒有問題之後才會開藥。
價格／依診所規定。每次約數千日圓～2萬日圓。
優點／正確服用的話避孕的成功機率約8～9成。
缺點／頂多用來應急。千萬不要緊張到半夜去掛急診，要在醫師的看診時間接受診察。

來源：Trussell J. Contraceptive efficacy. In Hatcher RA, Trussell J, Stewart F, Nelson A, Cates W, Guest F, Kowal D. Contraceptive Technology: Eighteenth Revised Edition. New York Ardent Media, 2004.



有這麼多喔！服用避孕藥的好處

有的人甚至可以
舒緩DMS
(經前症候群)
所帶來的不適

舒緩經痛

※服用方法正確的話99%以上

避孕成功率92%！

DMS的主要症狀

- ★胸部腫脹
- ★皮膚變差，開始長痘痘
- ★慵懶無力★頭疼
- ★便秘★想睡
- ★肩膀痠痛★焦慮不安
- ★情緒憂鬱
- ★無望感

飽受痛苦的人
可以試看看
喔！

能夠抑制卵巢癌、
大腸癌、
子宮內膜異位症、
及子宮內膜癌發病

提高骨質密度

有活力！

不僅如此，靜脈血栓
在懷孕期間以及生產後
出現的機率非常高。
資料顯示，處於孕期中的人，
每年每一萬人當中就有
5～20人會得到靜脈血栓，
而產後12週更是多達40～65人。

雖然機率很低，
但是每年每一萬人當中，
就有6至9個人
會出現這種情況。

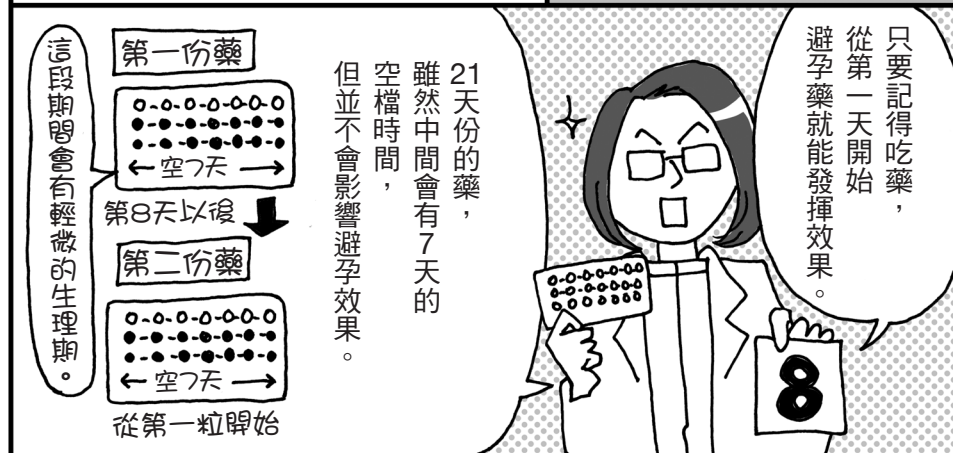
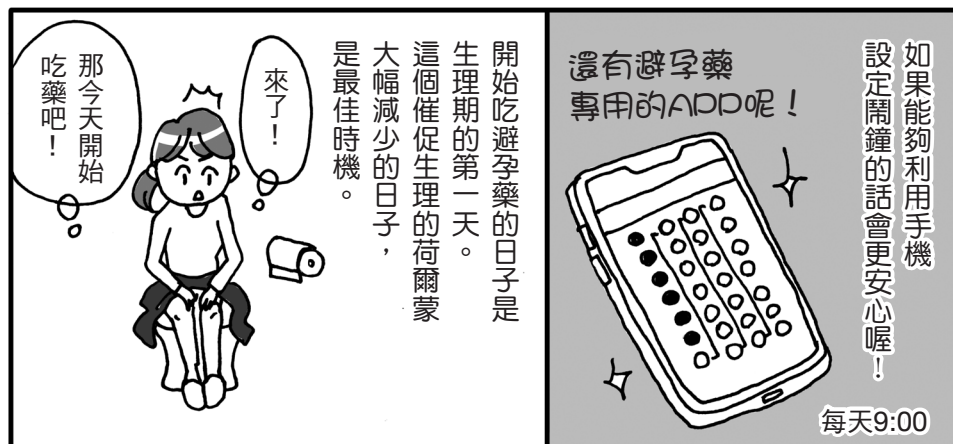
只要多攝取水分、
多動動手腳，
盡量不要讓自己脫水，
那就沒有問題了。

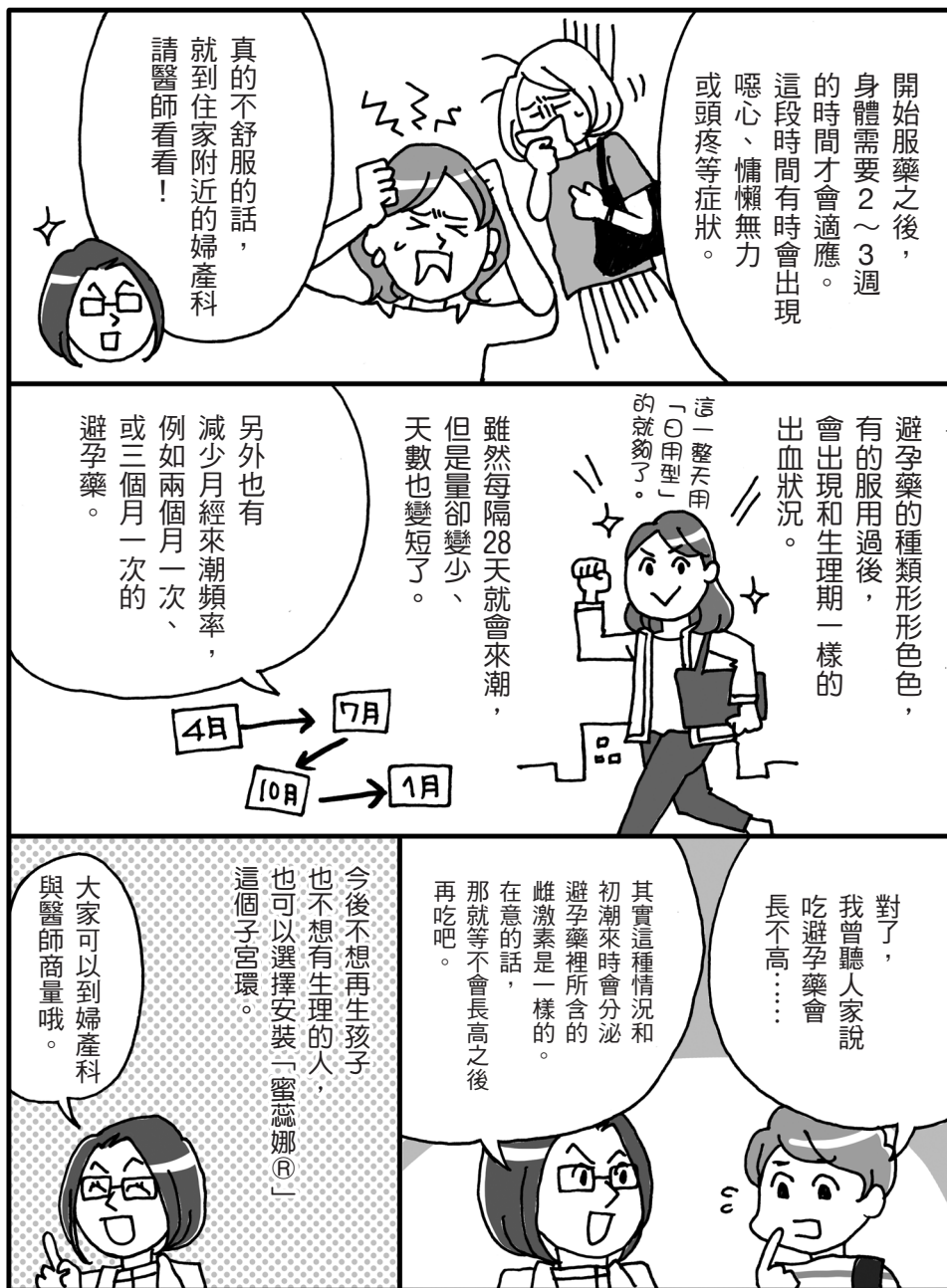
看來正在懷孕、
以及生完孩子的人，
得到靜脈血栓的風險
不低耶……

雖然這是這麼說，
但與這些風險相比
好處還是勝出許多～

只要告知醫師
你正在服用避孕藥，
看診時醫師就會留意
是不是靜脈血栓。

萬一其中一隻腳
異常腫脹，
腳或胸部出現
疼痛等症狀的話，
那就要立刻就醫。





要是一不小心忘記吃避孕藥的話……

忘記吃藥的時間超過三天				兩天忘記吃藥 最後吃藥時間的 72小時內補吃	一天忘記吃藥 最後吃藥時間的 48小時內補吃
在第四週 忘記吃藥	在第三週 忘記吃藥	在第二週 忘記吃藥	在第一週 忘記吃藥	不需 緊急避孕	不需 緊急避孕
不需 緊急 避孕				需緊急 避孕	需緊急 避孕
丟掉 忘記吃的藥	等待平常的 吃藥時間	先補吃一粒	先補吃一粒	先補吃一粒	先補吃一粒
今天的藥 按時吃	先補吃一粒	再吃一粒	再吃一粒	再吃一粒	再吃一粒
按時吃藥	按時吃到第21天 但是不停藥 接著吃 下一份避孕藥	按時吃藥	按時吃藥	按時吃藥	按時吃藥
當日起就 OK!	下一份避孕藥的 第一天服用 當日起就OK!	補吃之後需 連續服用7天 才會生效 (第8天起 就OK!)		當日起 OK!	當日起 OK!

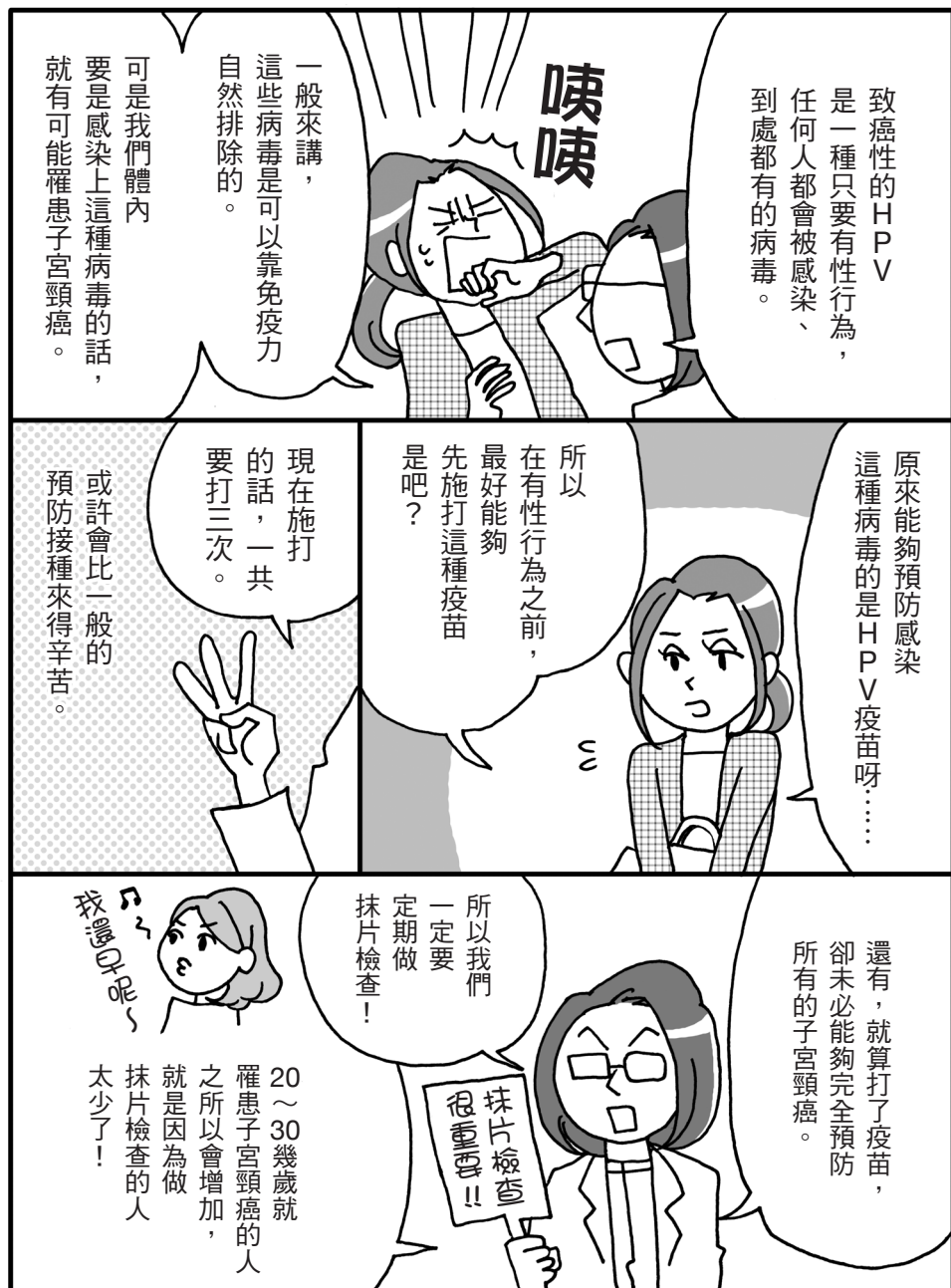
避孕效果

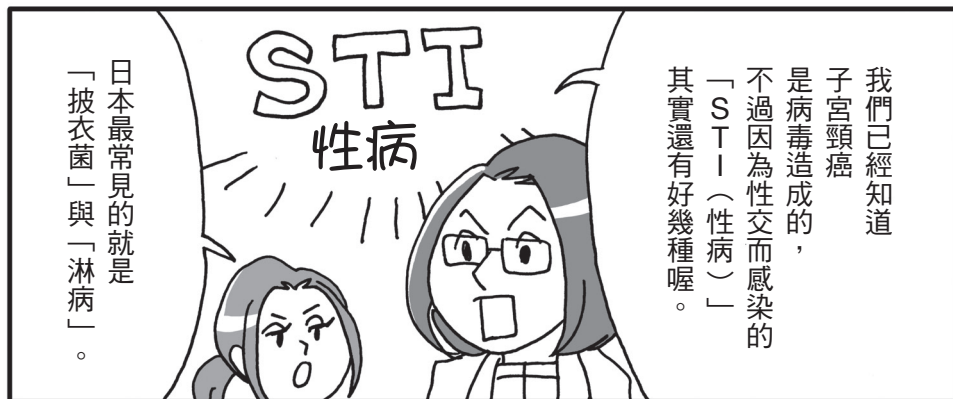
發現之後……

吃藥時間

隔天開始

補吃之後的
避孕效果





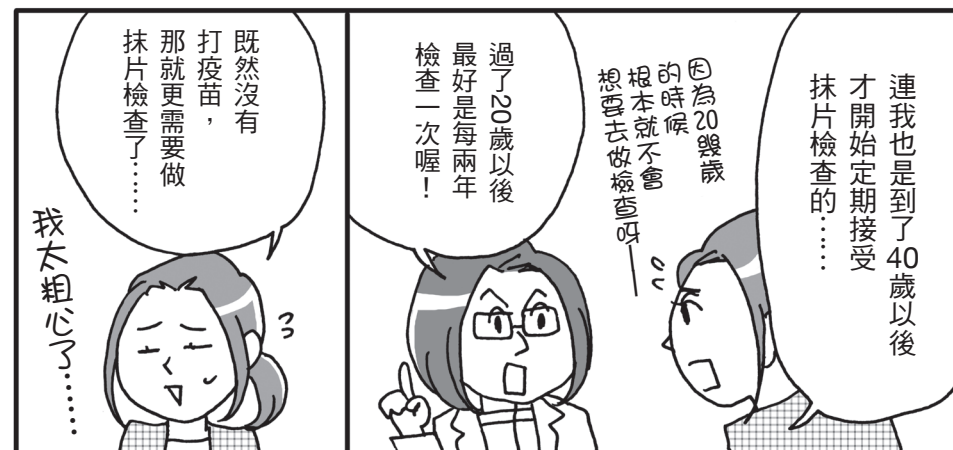
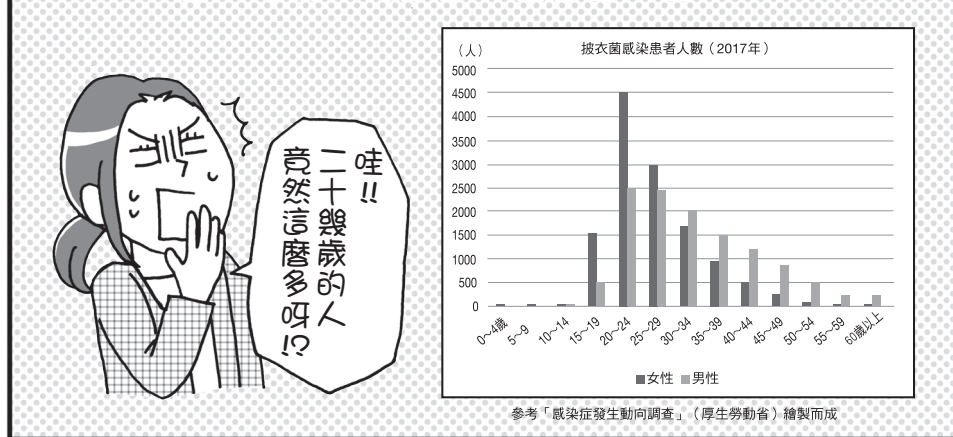
性病① 披衣菌 感染

感染者最多的性病。有調查報告指出高中生每10人就有1人會被感染。

〔原因〕女性的子宮頸、男性的尿道及咽喉黏膜（喉嚨的黏膜）因為性行為而感染上微生物中的砂眼衣原體（Chlamydia trachomatis）。

〔症狀〕幾乎所有人感染之後都不會有症狀出現。女性的話有時陰道分泌物（白帶）會帶有顏色，或者下腹疼痛。時間一久，就有可能導致不孕。男性通常也是無症狀，但有時會出現較為稀薄的白濁分泌物、搔癢，或者是小便疼痛。

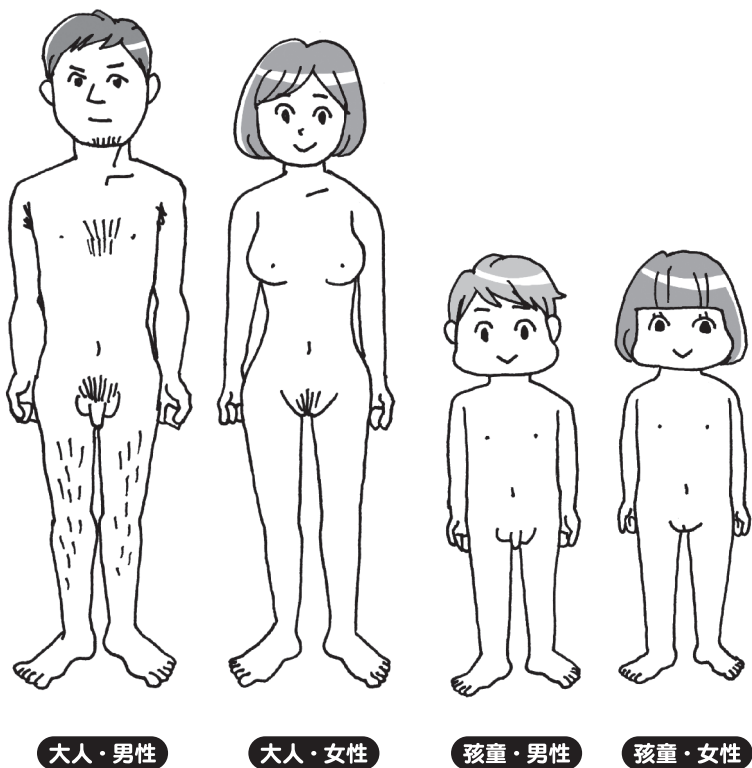
〔治療方法〕到婦產科或泌尿科檢查，並且服用2～3週的抗生素。



男人的身體・女人的身體

想想看

大人與小孩、男性與女性哪邊不一樣、
不喜歡人家觸摸的地方（私密部位）是哪個地方吧。



如何使用性教育卡片：.....

當孩子對性有興趣時，
就可以當作話題善加利用的插畫卡。

① 使用之前先沿著虛線將卡片剪下，或者是影印。

② 當孩子問起與性有關的問題，例如「小寶寶是怎麼來的？」時，就可以立刻拿出卡片，邊看卡片邊告訴他。若是覺得說明文的內容有點難，那就配合孩子的程度稍微調整。

③ 當孩子差不多大了，那些希望他們知道的生理以及保險套使用方法的卡片就不需要硬是和他們一起看，可以直接把卡片交給他們自己看。至於怎麼使用衛生棉的卡片，等女兒初潮來時，便可掌握這個時機，一邊告訴她們衛生棉的擺放地點，一邊把卡片交給她們，或者和衛生棉放在一起也可以。

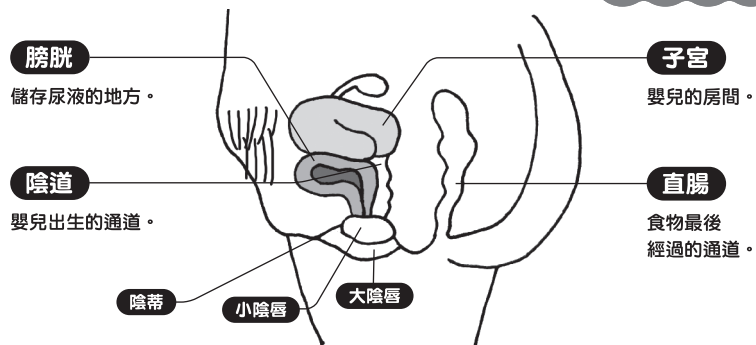


小妹妹的構造

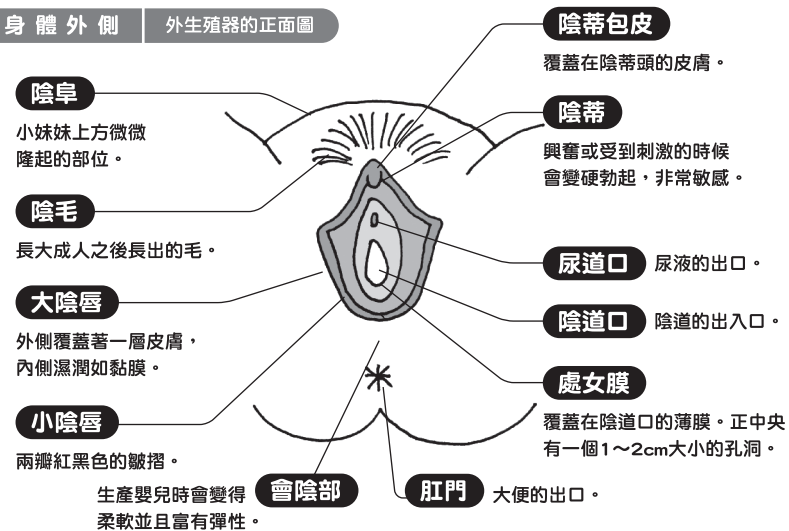
位在女性胯下的性器。
有位在體內的「內生殖器」
與位在體外的「外生殖器」。
這些都是與生育寶寶有關的器官。
又稱為「陰道」。

身體內側 | 內生殖器的側面圖

女性性器



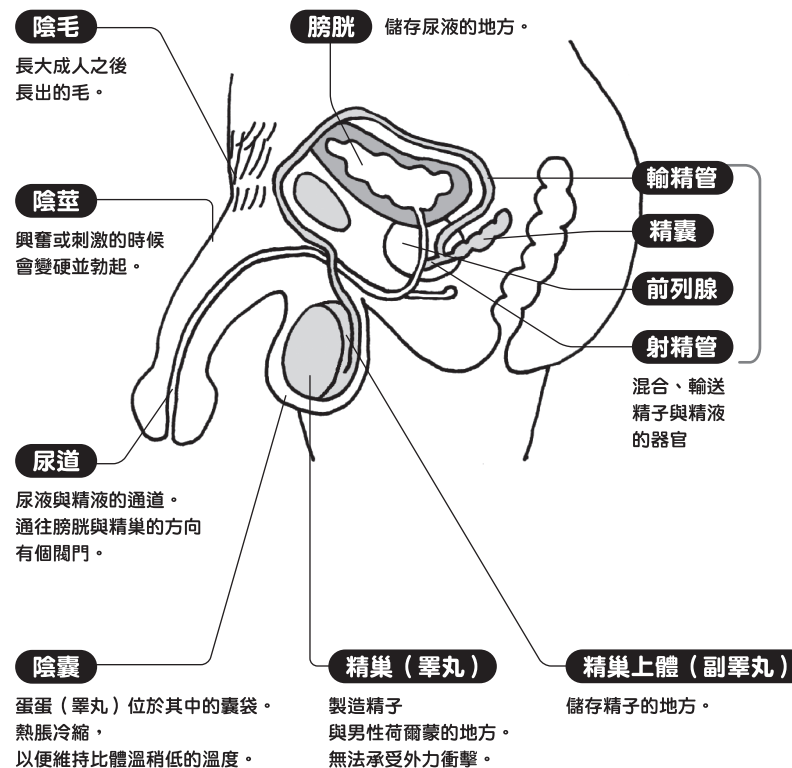
身體外側 | 外生殖器的正面圖



小雞雞的構造

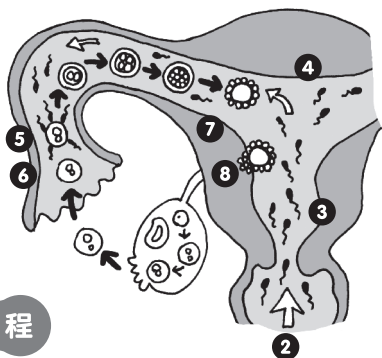
位在男性胯下的性器。
它是小便和製造小寶寶的精子的器官，
又稱為「陰莖」。

男性性器



嬰兒是怎麼形成的

女性體內有40萬顆卵子，
而男性身體一次可以釋出4億個精子，
這兩者若各有一個與彼此結合的話，就會變成寶寶。
這可是充滿奇蹟的機率喔。



受精的過程

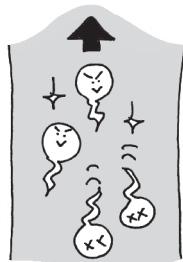
1 男人與女人性交

2 精子進入陰道



男人因為射精而讓精子
透過陰莖進入女人的陰道內。
精子的數量約5000萬~1億個。

3 精子在陰道・子宮中前進



受到陰道內側酸性黏液的影响，屬於
鹼性的精子超過半數往往會在此處被消滅。
而且不少精子還會被
專門消滅異物的白血球襲擊。

子宮的構造

子宮在女性體內是孕育嬰兒的地方。
有強壯厚實的肌肉所構成。
一般長度為8~9cm左右，
但會隨著嬰兒的成長而伸展。

子宮的剖面器

子宮內膜

厚度在一個月內會
變厚又變薄。

輸卵管

卵子的通道。
尾端展開的模樣
像喇叭。
內側有絨毛，
可以將卵子或受精卵
運送至子宮。

卵巢

用來儲存約沙粒大的卵子。
還會分泌女性荷爾蒙。

子宮口

子宮的出入口。

子宮頸

只有生產的時候才會舒展開來
宛如一道門的器官。

陰道

長7~8cm。
富有伸縮性。

