

鹿沼市学校保健会研修会だより

「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、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LHP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る
ようになりました。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、「井つながらる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。

研修会参加者の感想等をご紹介いたします。 教職員の方からの感想

「性に関する全般的なこと、男女の体について、女子の成長のしくみ等、短い時間でも豊富な内容で、今後の学校での指導や対応の参考になった。」

「受診のタイミングや、ワクチンについて等、知りたい内容だったので、とても参考になりました。」

「情報が多い昨今、不安を抱いていらっしやる保護者の方が多いので、学校職員と思春期の健康課題について共有できたことは貴重な研修会であったと思います。」

「思春期の子供の健康課題も年々変化がみられる。月経に関する悩みを抱えている児童生徒も増えてきており、参考になった。」

「思春期における性や健康課題について非常にわかりやすかった。」

保護者の方からの感想

「なんとなくなら知っている。くらいでしたが、親になってから改めて学べる機会もなかったため、とてもいい学びになりました。」

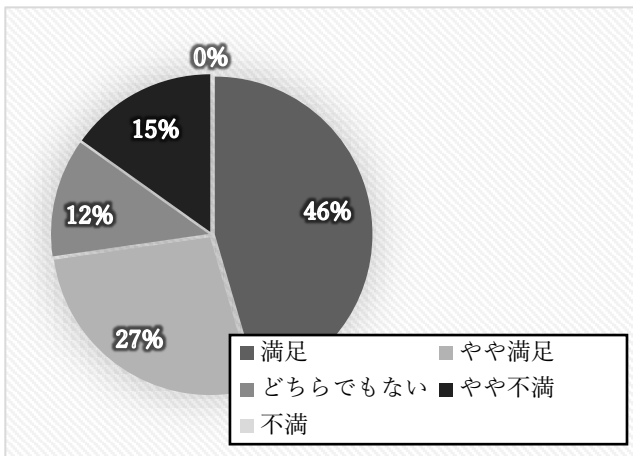
「思春期の性教育をどう伝えればいいか気になっていたが、添田先生が命育などのサイトを教えてくださったので、子どもに教えようと思った。」

「現在の正しい情報をどこから得たらよいかかわかり、良かったです。」

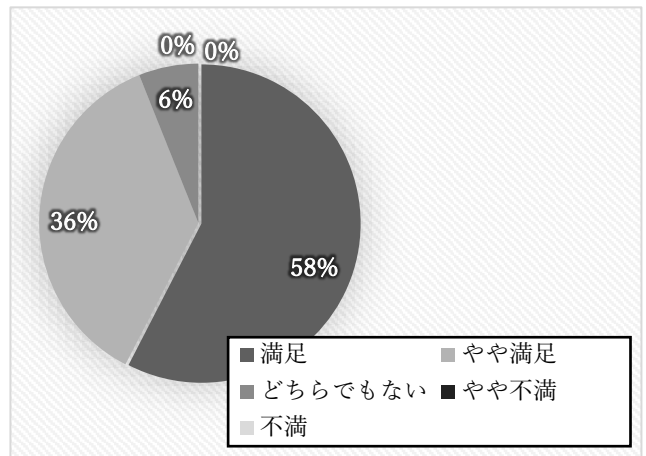
「子宮頸がんワクチンについての説明があり、参考になった。」



研修方法（オンライン形式）の満足度



研修内容（テーマ）の満足度



編集後記

〇多忙中のところ、ご協力いただきました皆様に心から感謝申し上げます。

【令和5年度 編集委員】

委員長 永吉 紀子（南押原小）
 委員 宇賀神 幸（南摩中）
 片岡 知美（鹿沼南高）
 雄嶋 宏子（加園小）
 和賀井 幸子（南押原小）

今年度の鹿沼市学校保健会理事・評議員研修会及び総会におきまして、働き方改革や児童生徒数の減少、昨今における価格の高騰等を踏まえ、昨年度発行の第二十一号をもちまして、鹿沼市学校保健会だよりの廃刊を決定いたしました。これまでに執筆や編集に携わっていただきました皆様に、心から感謝申し上げます。

今年度はオンライン形式ではありましたが、四年振りに研修会を開催することができましたので、鹿沼市学校保健会だよりにかえて、鹿沼市学校保健会研修会だよりを発行させていただきます。

今回の研修会で取り上げてほしい内容として、次のようなご意見をいただきました。貴重なご意見をありがとうございました。

- アンガーマネジメント
- 心の健康
- 子育て世代のメンタルヘルス
- 性の多様性
- 気象が影響する体調不良
- 口腔ケア
- 思春期の健康課題
- 男子の性教育等

今年度、本会として初めてオンライン形式の研修会を開催させていただきました。運営面ですらない点があり、ご参加の皆様には、ご迷惑をおかけしましたことをお詫び申し上げます。今回いただいたご意見を、次年度以降の研修会に活かして参りたいと思います。ご参加いただいた皆様、誠にありがとうございました。