

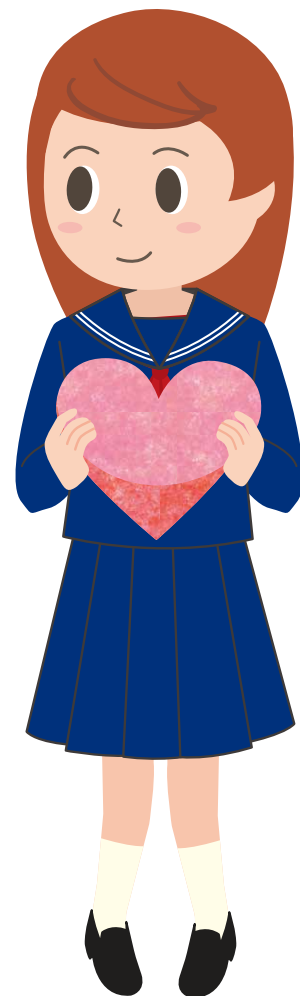
第4章

心と体

自立した大人になるために
 今は自分の心と体を育むとき
 自分の心と体をよく知り
 自分の心と体を大切にすること
 主体的に行動すること
 健康で幸せな
 人生をつかむために
 正しい情報を
 知ることから始めよう

正しい情報を
 知ることが
 大切だよ

1 思春期とは	48
2 健康とおしゃれ	52
3 たばこ	58
4 アルコール	61
5 薬物	62
6 オーバードーズ	66
7 異性という存在	67
8 いろいろな性について考えよう	69
9 デートDVについて知っていますか?	71
10 HIV / AIDS	74
11 高校生の悩みから	75
12 誰かに聴いてほしいとき	78



友だち

スマホ・ケータイの使い方

学習と進路

心と体

1 思春期とは

友だち

スマホ・ケータイの使い方

学習と進路

心と体

「自分が自分である」という意識（アイデンティティ）を、私たちはもっています。思春期になると親離れと自立が始まり、今まで当然であったことへの疑問が生じたり、それまでであった心の安定が揺り動かされるようになります。そして、次第に「何のために自分は働くのか」「自分とは何なのか」など、アイデンティティの確立を求めるようになります。

このアイデンティティが確立する前に、私たちがその不確かさに苦しみ、確かさを求めて努力するのが、いわゆる「アイデンティティの危機」と言われるものです。非常に混乱した場合は「自分がよく分からない」「自分がバラバラになってしまったようである」といった経験をすることもあります。

また、思春期にはホルモンの働きにより、体つきが変化するなど二次性徴が現れ、男女の違いがはっきりしてきます。

服装や髪型に気をつかい、目立ちたいと思う一方で、目立ちたくないという気持ちも同時に起こります。個人差はありますが、自分自身に対する関心とともに、異性に対する意識も強くなってきます。

これらの変化は、人によって早い遅いの差はありますが、着実に進んでいきます。

気持ちと行動がちぐはぐになり、イライラしてしまうこともあるでしょう。時には言葉でうまく表せない苦しさもあるでしょう。それは、自分と自分の周りに起こっていることに一生懸命向き合い、真剣に考えている証拠でもあります。

不安な時は身近な人と話してみましょう。一人で悩んでいるよりも、誰かに話を聴いてもらえると、それだけで心が楽になります。

① 心のサイン～あなたが救えるかもしれない～

あなたや友だちに次のようなサインはありませんか？
「心のサイン」に気づいて、早い段階で改善のための行動をとることが重要です。

1. 気持ちや身体の不調が続く

気分が沈む、自分を責める、勉強がはかどらない、何となく体調が優れない、食欲がない、眠れないなどが2週間以上続くような場合、適切な対応が必要です。

2. 病院で検査をしても体の機能に異常はない

体調が優れないからと病院へ行ったものの、検査などをしても異常が発見されない場合があります。そんな時は医師に相談すると、他の専門医を紹介してくれることがあります。

3. 不適切なストレス解消法を続ける

暴飲暴食、過度な買い物、夜遊びなど、適切でないストレス解消法を続けている場合、その原因となる大きな問題を抱えていることがあります。

4. 安全や健康が保てない

事故やケガが多くなったり、自分を傷つける行為がみられたり、自暴自棄になったりするなどの変化がある場合、本人の安全を確保する必要があります。

5. 心身の負担が急に増える、大きな失敗をする

過労は心身の健康を害し、病気やケガ等の危険性を高めます。また、大きな失敗によって自分の存在価値を見失い、それが本人の急激な変化を引き起こす可能性があります。

6. 家庭や学校でサポートが得られない

家庭でも学校でも居場所がなくサポートが得られない状況は、その人の孤立感を高め、重大事態へとつながりがちです。

7. 本人にとって価値のあるものを失う

家族の死、交通事故、災害にみまわれることなどが、自己の否定につながり、生きる価値さえ見失うことがあります。

サインに気づいたらあなたの家族や、担任や保健室の先生、部活動顧問、スクールカウンセラーなど、信頼できる人に相談してください。

② ストレス

● ストレスとは・・・

何らかの原因があって人間の心と体が影響を受けた状態、あるいはそれらに対して現れる生体の反応（歪み）をストレスと言い、このストレス状態を引き起こす原因を「ストレッサー」と言います。

ストレッサーも含めて広くストレスと呼ぶ場合もあります。このストレスを引き起こすストレッサーには、いろいろあります。

● ストレスの原因

ストレスには、友だち関係やテスト、試合、先生に叱られるなどといったストレッサーがあります。また人から好かれたい、成績を良くしたいといった自分の欲求がより高まることもストレスの原因になり得ます。

● ストレスの感じ方

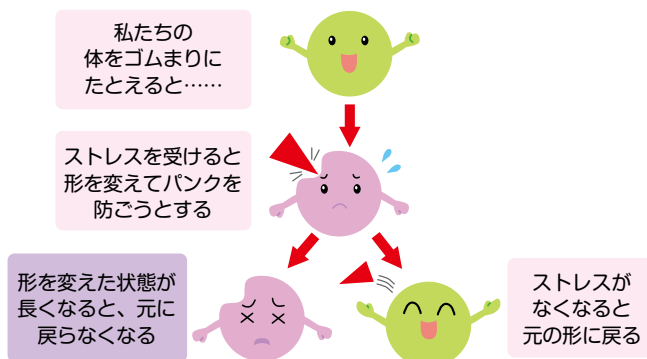
同じストレッサーでも、受け止める人によって、また同じ人でも気持ちや状況によって、ストレスになったり、ならなかったりします。



その人にとって好ましくないストレスが強かったり長く続いたりすると、イライラしたりお腹が痛くなったりします。これをストレス症状といいます。ストレス症状にはいろいろあり、人によって症状や現れ方に違いがあります。

このように心から体へ、体から心へ、その影響が伝わることを心身相関といいます。

ストレスを受けるとどうなるか



🌸 ストレスのサイン

心のサイン

- イライラする、怒りっぽくなる
- ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- 人づきあいが面倒になって避けるようになる

体のサイン

- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛
- 寝つきが悪くなる、夜中や朝方に目が覚める
- 食欲がなくなる、食べすぎる
- 下痢や便秘をする
- めまいや耳鳴りがする

＊心と体のセルフケア＊

自分で自分の健康の面倒をみていく方法

＊体を動かす

運動には、心と体をリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用があります。特に効果的なのは、体の中に空気をたくさん取り入れながら行う有酸素運動。軽いランニングやサイクリング、ダンスなどです。近所を散歩したり、緑の多い公園などで、ちょっとアクティブに過ごしたりするだけでも効果があります。1日20分を目安に、体がほかほかして、汗ばむくらい続けてみましょう。頑張りすぎると、かえって疲れてしまうので、「ああ、スッキリした!」と思えるくらいの軽さを目標に。

＊今の気持ちを書いてみる

もやもやした気持ちを抱えて苦しいときは、それを「紙」に書いてみましょう。文章を書くのが苦手なら、イラストやマンガ、あるいは意味のない「落書き」や「書きなぐり」でも。

書くことの効果は主に2つ。1つは今抱えている悩みと距離をとって、客観的に見られるようになること。もう1つは、それまで思いつかなかった選択肢に、自分で気づくことができるようになること。人に見せないことを前提に、自分の気持ちをありのままに書いていきましょう。

＊腹式呼吸をくりかえす

不安や緊張が強くなると、呼吸も浅く、速くなり、汗が出てきて心臓もドキドキしてきます。つらいと思いますが、こんなときこそ意識して「深い呼吸」を心がけてみてください。

やり方は簡単。椅子に腰掛けている場合は、背筋を伸ばし軽く目を閉じ、おなかに手を当てます。立っている場合も、リラックスしておなかに手を当ててみましょう。

呼吸の基本は「ちゃんと吐く」ことから。まずは頭の中で3秒数えながら、ゆっくりと口から息を吐き出します。息を吐き出せたら、今度は鼻から息を吸い込みます。これを5～10分くらい意識して呼吸すると、より深い呼吸ができるようになります。

＊あなたなら、どんなセルフケアをしますか？

ストレスを感じたとき、体調が優れないとき、自分なりのセルフケアの方法をもっていることが大切です。セルフケアの方法は人それぞれ。ここで紹介した方法でなくてもかまいません。

あなたなら、どんなセルフケアをしますか？

●ちょっと気分転換をしたいときは？

●気持ちが落ちつかないとき、イライラするときは？

●心が疲れたとき、元気がないときは？

2 健康とおしゃれ

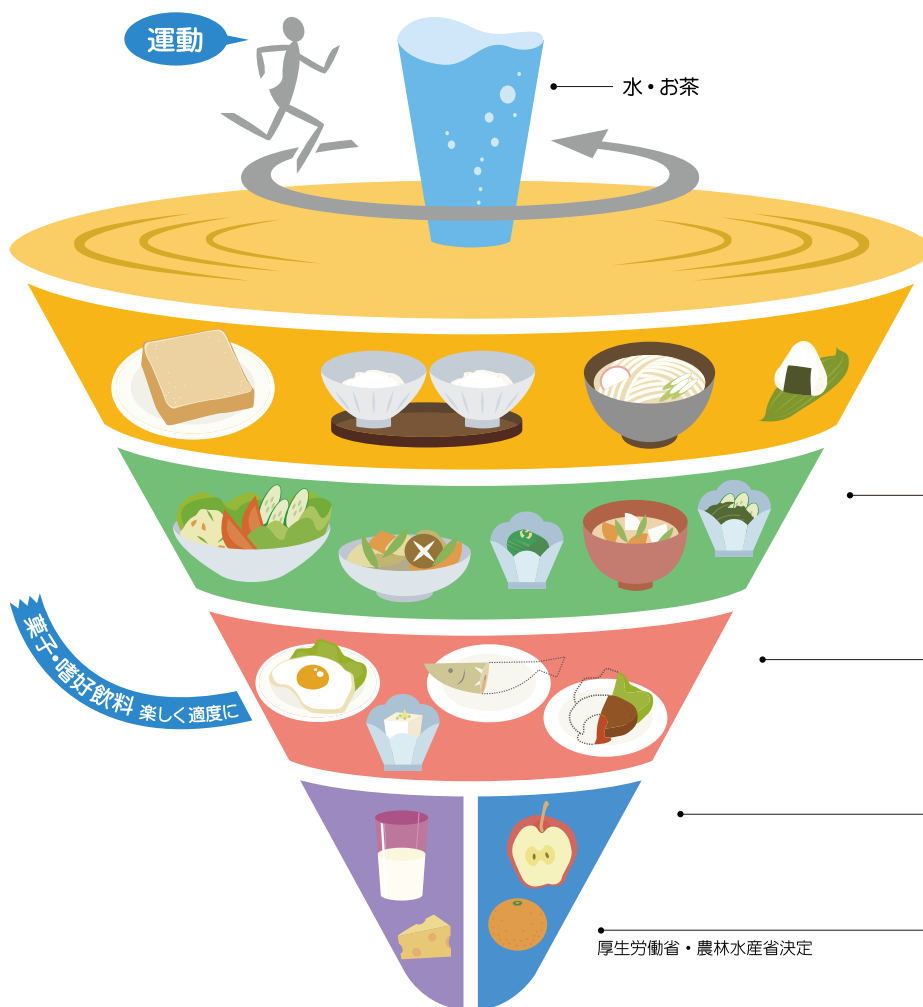
① 食事と健康

● バランスの良い食生活を送ろう

健康な体を維持して、食生活を送るためには、バランスよく食事をするのが大切です。下の絵は1日分の食事をコマの絵で表現した食事バランスガイドです。食事のバランスが悪いと、このコマがたおれてしまいます。あなたの食生活を振り返ってみましょう。

1日分の量はエネルギー $2200 \pm 200\text{kcal}$ で、男女とも基本の食事量です。男子で活動量の多い人は全体に少しずつ多めにします。

この食事バランスガイドでは、毎日の食事を主食／副菜／主菜／牛乳・乳製品／果物の5つに区分し、料理例のような分量で「いくつ分」という数え方をします。たとえば、ごはん小盛りは1つ分、食パン1枚は1つ分、野菜炒め1皿は2つ分、ハンバーグ1皿は3つ分と数えます。



厚生労働省・農林水産省決定

“3・1・2 弁当箱法”でお弁当をつめよう

高校生になって、昼食にお弁当を持っていく人も多いことでしょう。そこで、栄養バランスとエネルギーの適量を満たすことができるお弁当のつめ方“3・1・2 弁当箱法”を紹介します。

5つのルール

- 食べる人に合ったサイズの弁当箱を選ぶ
(15～17歳は男子およそ900ml、女子およそ700ml、活動量の多い人はプラス100ml)
弁当箱の容量 = 1食に必要なエネルギー量
(900ml→900kcal、700ml→700kcal)
- 料理が動かないようにしっかりつめる。弁当箱の容量の70～80%を目安に料理がつまっている。
- 主食、主菜、副菜の面積は3:1:2
- 似た調理法を重ねて作らない
油脂、食塩が多い料理は「1品」まで
- おいしそうに、きれいにつめる

Point!

3・1・2 弁当箱法

主食3:主菜1:副菜2

の表面積比でしっかり、彩りよくつめるだけでOK!

3 主食
・ごはん

1 主菜

(たんぱく質中心のおかず)
・鶏肉の南蛮焼き

2 副菜

(野菜中心のおかず)
・ほうれん草のとろろ和え
・ひじき煮
・人参グラッセ



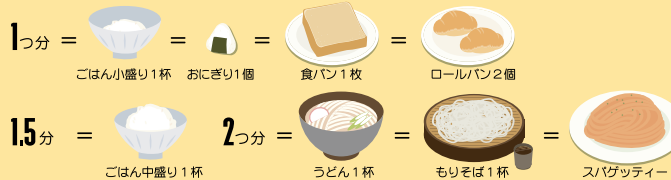
食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

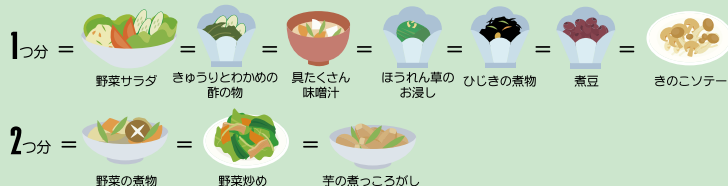
1 日 分

料 理 例

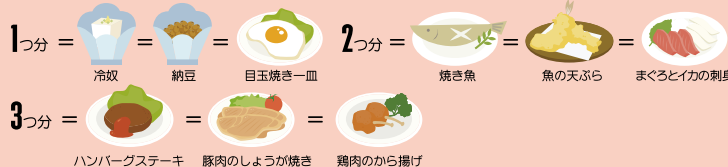
5~7 主食(ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度



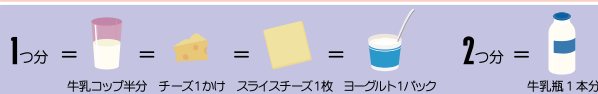
5~6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
野菜料理5皿程度



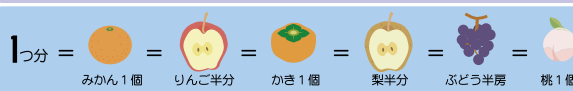
3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度



2 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度



2 果物
みかんだったら2個程度



※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

② 生活リズム ～睡眠と朝食～

「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という生活習慣は、体温やホルモンの分泌、自律神経の働きなどに影響しています。特に成長期にあるみなさんにとって、心や体の両面から調子を整え、1日を気持ちよく過ごすためにとても大切です。

●睡眠とは

睡眠の役割として最も大切なのは、脳を休ませることです。

ノンレム睡眠 …………… 脳も体も休んでいる深い眠り
体の成長や傷を癒やすホルモンの分泌が活発になる

レム睡眠 …………… 体は休んでいるが、脳は起きている
(夢を見ていることが多いと言われている)



ノンレム睡眠とレム睡眠は約90分ごとに繰り返されます。
十分な睡眠をとることは、大切なことを記憶したり、良い発想を得たりするのに不可欠です。
夜ふかしや不規則な睡眠は、神経系や内分泌系の変調をきたし、体の調子を悪くします。

●朝食をとろう

朝食は「あたま」「からだ」「こころ」を目覚めさせるスイッチの役割があります。朝食をとるかどうかは「学習」や「運動」の能率や「イライラする」「やる気が起こらない」などの気持ちにも影響しています。



理想は「ばっちり朝ごはん」ですが、自分でできるところからはじめてみよう。

●身長と体重から分かる健康チェック

私たちが、より健康であるために目安となるのが「BMI」（Body Mass Index）です。これは体格を表す指数で、身長と体重からわかります。

BMIとは

体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) で求める



例えば、体重 60kg 身長 160cm だと、
 $60 \div 1.6 \div 1.6 = 23.4$ で「普通」

まず自分の身長・体重を
測定してみましょう。
「BMI」22 が統計的に見て
最も病気になりにくい体格
といわれています。

やってみよう！

●あなたのBMIは？

体重 (kg) 身長 (m) 身長 (m) BMI
 () ÷ () ÷ () = ()

心身の健康には十分な運動とバランスのとれた食事が大切です。

体を動かすことが心肺機能を向上させ、筋肉や骨格を丈夫にします。

極端な食事制限や、不規則な食生活では、筋肉や骨・臓器・血液などを
作るために必要な栄養素が不足します。

特に、思春期は成長期のまっただ中です。

体がバランスのとれた栄養とエネルギーを必要としています。

健康ではつつと
している姿がいちばん
魅力的だよ！



●摂食障害 ダイエットに潜むころの落とし穴

摂食障害の原因はストレスなどさまざまですが、きっかけの多くはダイエットです。摂食障害は拒食症と過食症があります。拒食症は極端に食べないタイプと、過食して自分で吐いたり下剤を乱用したりするタイプがある病気です。過食症は自分で制御できずに大量に食べてしまう病気です。また、病気の経過中、拒食症と過食症を行き来することもあります。

受診の目安は、体重が標準体重の 80% 以下 (BMI17.5 以下) になる、あるいは極端に小柄ではないのに体重が 40kg 以下になったとき、さらに無月経、むくみ、貧血、低体温などの身体症状があるときです。摂食障害が長引くと、時には栄養失調により生命にかかわる場合もあります。もしも、気になることがあれば、体重などを自己チェックし、早めに保健室の先生や医師に相談しましょう。

③ おしゃれについて

● 染毛・脱色

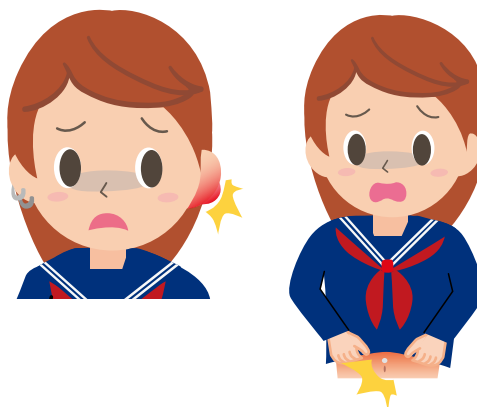
ヘアカラーやブリーチ、パーマは髪のカューティクルを開いた状態にして、そのすき間に化学物質を入り込ませるので、髪を傷めることにつながります。また、これらの化学物質により、頭皮がアレルギーを起こすこともあります。



● ピアス

皮膚に直接触れる金属が原因で、アレルギーになる人が増えています。特に耳だけでなく、ボディピアス等で、耳たぶにとどまらず疾患の部位も多様化しています。

ピアスは皮膚に穴をあけるので、そこから細菌が入り腫れ上がったりケロイドができたりすることもあります。



● プチ整形・タトゥー（刺青）

体を傷つけるので、もとの状態に戻すことはできません。想像していた結果と違い、トラブルになっているケースも多くあります。一時的には満足できても、年齢を重ねてから取り返しのつかない結果を招くという場合もあります。



● コンタクトレンズ・カラーコンタクトレンズ

コンタクトレンズは医療器具です。眼科を受診し医師の処方箋により購入しましょう。また、カラーコンタクトレンズは、着色している色素のせいで、普通のコンタクトレンズよりも酸素を通しにくくなっているといわれています。そのため長時間の装着は目に対する負担が大きくなります。



眼障害を防ぐために

- ① カラーコンタクトレンズを使用する場合には、リスクを十分に理解した上で、必ず眼科を受診し眼科医の処方に従ったレンズを選択するようにしましょう。

市販のカラーコンタクトレンズには、レンズの品質（素材や着色剤）が原因で透明なコンタクトレンズよりも眼障害を起こしやすいものがあります。また、レンズの形状等が目に合っていないことが原因で眼障害が起こることもあります。

- ② カラーコンタクトレンズを使用していて目に異常を感じた場合には、直ちに使用をやめ、眼科を受診することが重要です。また、異常がなくても、3か月に1回は定期検査を受けましょう。

コンタクトレンズを使用していて目に異常を感じた場合には、重度な眼障害を起こしている可能性があります。また、自覚症状がなくても眼障害が起こっている場合がありますので、定期検査を受けることが大切です。

- ③ レンズの使用期限を守り、繰り返し使用できるレンズの場合には、レンズケアを正しく行うことも大切です。

誤った使用方法やケア方法が原因で眼障害が起こることがあります。



● マニキュア、除光液

マニキュアやネイルアートなどにより、思わぬ爪の病気が増えています。

長期間は避けた方が無難

マニキュアや除光剤、付け爪の接着剤に含まれる有機溶媒によって脂質や水分が奪われます。その結果、爪は薄くもろくなり、さけたり折れたりしやすくなります。

かぶれや細菌感染の原因に

付け爪は、爪の裏側に洗剤などが溜まりかぶれの原因になったり、細菌が繁殖し感染の原因になったりします。白癬菌が感染し爪が真っ白になっていたり、緑膿菌という細菌に感染し爪が帯緑色に混濁したりします。

メイク、カラーリング、ピアスなどについて、誤った知識で行き過ぎの「おしゃれ」をすると、成長期の皆さんの身体に害を及ぼすことがあります。健康な体でおしゃれを楽しむためには正しい知識を持っていることが大切です！！

顔立ちや体型は皆さん一人一人のもつ個性です。生まれ持った体を大切に、どのように輝かせ、育てていくかは、あなた自身の心のありようではないでしょうか。



3 たばこ

たばこは「体に悪い」と言いながら、なぜ、大人は喫煙をやめないのでしょうか。また、なぜ20歳未満の者の喫煙は法律で禁止されているのでしょうか。

たばこの煙の中には人間の体に悪い影響を与える物質が 200 種類以上含まれています。特に……



血液に入ると、血管を収縮させるので、心臓や血管の病気にかかりやすくなります。また、喫煙がやめられなくなる原因とも言われています。



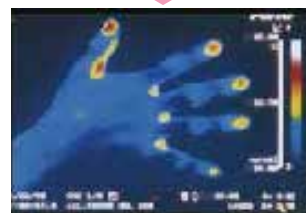
血液中のヘモグロビンと結合し酸素の運搬を妨害します。運動をすると息切れしやすくなるのはこのためです。また、体の中で酸素を最も必要とする脳が酸素不足になります。



肺の中を汚します。がんの原因とも言われています。



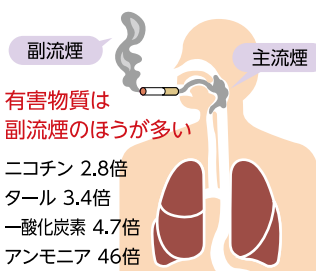
非喫煙時の手の温度



喫煙 30 秒後の手の温度

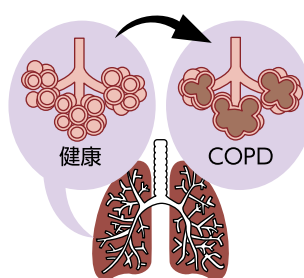
① 喫煙の主な健康被害

受動喫煙の害



たばこを吸わなくても、周囲の喫煙者の煙を吸うことで、呼吸とともに肺の奥まで吸い込んでさまざまな健康被害を受ける。

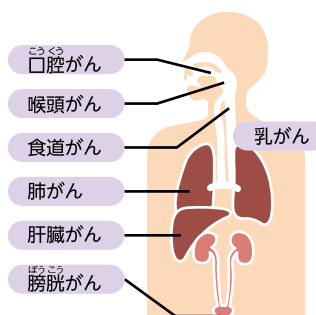
呼吸器系の病気になりやすい



喫煙によって起こる代表的な呼吸器疾患が「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」。

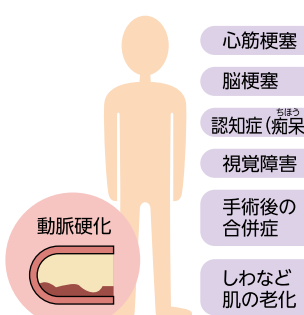
肺の中のガス交換の場である「肺胞」が破壊されて呼吸困難が起こる。

がんになりやすい



たばこの煙には、40 種類以上の発がん物質が含まれている。喫煙者は、非喫煙者に比べてさまざまながんにかかるリスクが高まる。

動脈硬化を促進するなど



喫煙によって、全身の動脈硬化が促進され、いろいろな疾患が起こりやすくなる。

✓ Point! ニコチン依存症

喫煙を続けていると、たばこがないとイライラするなどの不快な症状があらわれ、なかなかやめられなくなってしまいます。「吸いたい」と思ったら抑えられない、これが「ニコチン依存症」です。

たばこを吸うと、血液の流れや脳の働きが変化し、心臓の負担が大きくなります。そのため、体力が衰え、長く運動し続ける力がなくなり、息切れもしやすくなります。さらに、思考力・学習能力の低下にもつながります。

WHO(世界保健機関)の分類において、「ニコチン」は「アルコール、アヘン、大麻、コカイン」などの依存物質と同様に扱われ、「精神及び行動の障害」の原因物質とされています。「たばこの弊害はよく知っているが、禁煙する気はない」という状態は、薬物乱用と同じで、適正な判断能力を失っているとも言えます。



友だち

スマホ・ケータイの使い方

学習と進路

心と体

2

なぜ、20歳未満の者の喫煙は法律で禁じられているのだろう

成長途中にある子どもや若者と、成長の止まった大人との決定的に違う点は、感受性の違いです。この感受性は医学的には「肉体的、精神的に影響を受けやすい」という意味に使われている言葉です。

成長期の体の細胞はとても活発で、すごいスピードで増えています。この時期にたばこの害を受けて、細胞が突然変異を起こすと、がんが発生する確率が高くなり、その進行もとても早いのです。

つまり、たばこを吸い始める年齢が早ければ早いほど、ダメージは大きいのです。

誘いはきっぱり断ろう！

友だちや先輩にたばこやアルコールをすすめられた時、どのように断ったらよいでしょうか？ 誘いを断ることもコミュニケーションの一つの方法です。みんなで話し合ってみましょう。

誰も見ていないから平気だよ。誰にも言わないからさ。

自分の意志をはっきり伝えよう！！

みんな吸ってるよ。友だちだったら吸いなよ。

一本くらいなら大丈夫だよ。体に悪い影響なんかないよ。

4 アルコール

友だち

スマホ・ケータイの使い方

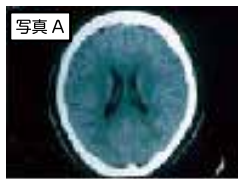
学習と進路

心と体

飲酒が20歳未満の者に禁止されている理由を知っていますか? 飲酒は、思春期にさかんに分泌されるホルモンのバランスを崩し、生殖器の正常な発達をさまたげます。また脳はアルコールに対して非常に弱いため、20歳未満の者の飲酒は脳の発達に重大な影響を与えます。

脳への影響

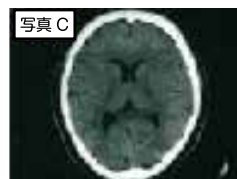
アルコールは、脳の神経細胞に影響を及ぼし、その結果、脳が縮んでいきます。脳に対するアルコールの影響は、20歳未満の者で特に強いことが知られています。



正常な脳のCT



アルコール依存症患者の脳のCT: (A とほぼ同じ高さの位置の断面) 脳の外側に溝が浅く、中央の黒い部分（脳室）が広がり、脳が全体に縮んでいます。



正常な脳のCT: A に比べてやや低い位置の断面。



アルコール依存症患者の脳のCT: (C とほぼ同じ高さの位置の断面) 脳の外側に溝が浅く、中央の黒い部分（脳室）が広がり、脳が全体に縮んでいます。

体内に入ったアルコール

文部科学省「健康な生活を送るために」より引用

- アルコールは、飲むと胃や腸からすぐに吸収され血液によって全身に行き渡ります。
- アルコールは特に中枢神経に作用して脳を麻痺させます。
- アルコールの分解能力は一人一人違います。

☑ Point! 危険!

一気飲み

肝臓のアルコール分解能力を超えるスピードで飲むと、とても危険です。急性アルコール中毒によって死亡する人もいます。

アルコール依存症

アルコールを習慣的に飲み続けると、やがて常に酔った状態でなければ生活できなくなることがあります。これをアルコール依存症といいます。最近は若い人の依存症が増えています。特に女性は体質的に男性より短期間で依存症になりやすいといわれています。



脳の破壊

手足が思うように動かなくなる運動障害や、物覚えが悪くなる記憶障害、人間らしい感情や知的な活動の消失など、生活のすべてに影響が出てきます。

ノンアルコール飲料もダメ!!

ノンアルコール飲料とはいっても、厳密にはアルコールを含んでいます。1%未満であればノンアルコール飲料として扱われるので、「ノンアルコール飲料なら絶対に酔わない」ということではありません。

メーカー各社は「20歳未満の者において本物のアルコール摂取を誘発する恐れがあるため、20歳未満の飲用は控えてほしい」としています。

5 薬物

友だち

スマホ・ケータイの使い方

学習と進路

心と体

ゲートウェイドラッグ※となり得る危険なドラッグをはじめとした、覚せい剤や麻薬、大麻などの薬物の乱用は、あなたの健康、あなたの周りの社会に計り知れない害悪をもたらします。絶対に使わないでください。

※ゲートウェイドラッグ 覚せい剤等危険なものに手を染めるきっかけ(入口)になる薬物

薬物乱用の甘い誘い



- 一度だけなら平気さ
- クスリでちょっと遊ぼうよ
- 面白いクスリがあるんだけど
- やせられるよ
- イライラがとれてすっきりするよ
- 肌がきれいになるよ
- 人生は経験だ
- 眠気が取れて勉強がはかどるよ
- ちょっとだけ、ためし
てみない
- みんなやってるよ
(やってないのはきみだけ)
- ただの栄養剤だよ
- 最高の気分が味わえるよ
- とりあえず、預かってよ
- お金はこの次でいいよ



厚生労働省『「ダメ。ゼッタイ。」と断る勇気をもとう。』より引用

こんな巧みな甘い誘いの言葉をかけて興味を持たせながら抵抗感をなくさせ、高校生などの若者をターゲットにした薬物乱用への誘いが急激に広がってきています。

●「薬物の乱用」とは？

医薬品を本来の医療目的から逸脱した用法や用量あるいは目的のもとに使用すること

もともと医療目的の薬物は治療や検査に使われるものです。遊びや好奇心を満たすために、定められた方法や量を守らずに使用した場合は、たとえ一度使用しただけでも乱用にあたります。

医療目的にない薬物を不正に使用すること

社会的に医療目的の薬物として認められていない薬物を、遊びや好奇心を満たすために使用した場合は、たとえ一度使用しただけでも乱用にあたります。

☑ Point! 断る勇気を持とう

友だちや先輩から誘われると、「いやだな」と思っているにもかかわらず、勧められるまま深みにはまってしまう人が多くいます。

断ったら相手が気を悪くしないだろうかとか、友達関係が壊れるのではないかと心配してしまうからです。

「いやだよ」「やらない」それだけでいいのです。短い言葉ではっきりと断ってその場から立ち去りましょう。

何よりも断ることが最優先です。そして、一人で悩まずに家族や先生、警察や保健所などに相談しましょう。その相談が友人を救うきっかけにもなります。

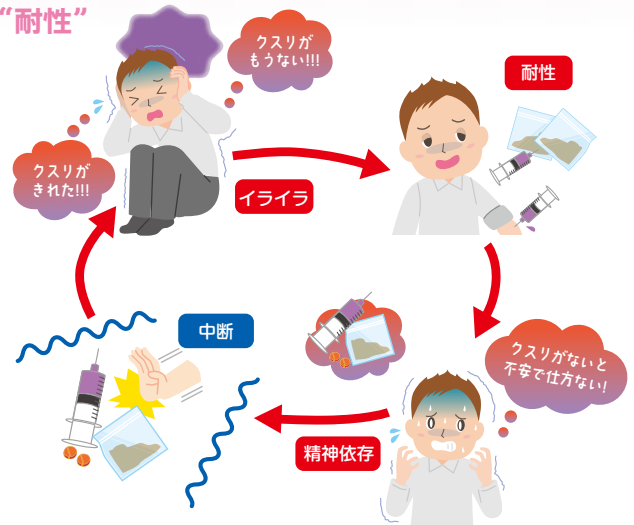
●一度経験するとやめられない薬物乱用

薬物乱用の最も恐ろしい特徴は、薬物の“依存性”と“耐性”

依存性 一回ぐらいなら大丈夫と思って、また使いたくなり、繰り返し使わずにはいられなくなってしまう。

耐性 使用を繰り返しているうちに、それまでの量では効きめがうすれていく。

一回だけと思って始めた人でも、薬物の“依存性”と“耐性”によって使用する量や回数がどんどん増えていき、どうしようもない悪循環に陥ります。もはやそうになると自分の意志だけでは止めることはできません。



●薬物乱用が心身に及ぼす悪影響

薬物は一度使用しただけでも急性中毒に陥って死亡することもあります。

また、中枢神経がおかされて精神面に症状が現れたり、内臓に障害が生じたりして身体面にも悪影響を及ぼします。

しかも、自分の意志ではやめられない強い依存性があるので、薬物をなんとしても手に入れようと犯罪行為に走ったり、社会生活が送れなくなったりします。

薬物を乱用すると 中枢神経がおかされ、心も体もメチャクチャ

シンナーの場合

脳: 大脳の神経細胞の死滅による脳の萎縮、意識障害、記憶力低下、幻覚、妄想

末梢神経: 手足のふるえ、しびれ

眼: 視神経がおかされる、眼底出血、視力低下、失明

気管支・肺: 粘膜がおかされ、線維化がおこる(せきが出る)

肝臓: 細胞の一部が死ぬ、食欲不振、黄疸、腹水

食道・胃: 胃粘膜がおかされ、出血する、胃痛、吐き気、嘔吐

腎臓: 細胞の一部が死ぬ、タンパク尿

骨髄: 赤血球が作られなくなる、貧血

生殖器: 萎縮、生理不順、生殖能力の低下

覚せい剤の場合

精神障害: 幻覚(幻聴、幻視、幻臭)、妄想、フラッシュバック(再燃現象)

瞳孔散大

食欲抑制

血圧上昇

静脈炎

大麻(マリファナ)の場合

精神障害(幻覚・妄想など)

生殖機能への悪影響

肺ガンの誘発

危険ドラッグの場合

意識障害、嘔吐、けいれん、錯乱などが報道されています。含まれる物質や量が様々であることから、どのような健康被害がおきるがわかりません。

友だち

スマホ・ケータイの使い方

学習と進路

心と体

●「危険ドラッグ」とは

危険ドラッグを使用すると、大変危険です。使用すると、呼吸困難を起こしたり、死亡したりすることもあります。また、異常行動を起こして他者に危害を加えてしまうこともあります。「危険ドラッグ」は、たとえ「合法」などと称していても、麻薬や覚せい剤と同じかそれ以上の恐ろしさを持つ物質です。

■大麻の加工品や大麻を含んだ食品に気をつけて

濃縮タイプの加工品



【大麻リキッド】



【大麻ワックス】



【大麻クッキー】



【大麻チョコレート】

出典 厚生労働省 「薬物のこと大麻のこと誤解していると危険です！（学生向け）」

危険ドラッグは絶対に使用しない！！

- **覚せい剤・大麻に化学構造を似せて作られた物質などが添加**されたもので、どんな影響が身体に出るのかわからず、乱用による健康被害が発生しており、死に至る可能性があります。かつては合法ハーブ、アロマオイル、バスソルトなどとして売られているものもありました。
- 違法薬物が含まれていたら、**持っているだけで犯罪**です。また、違法となる薬物の数を増やしているので**知らないうちに犯罪者**になっているかもしれません。

●薬物の乱用は「個人の自由」ではない

薬物の乱用は、心身の障害や社会生活の困難など、今後の人生に深刻な問題を抱えることになります。

最近では、事件や事故の裏に、薬物の乱用が原因となっている報道も増えており、自分だけでなく、家族や地域社会にも悪影響を及ぼしています。



Point!

薬物は乱用しなくても、持っているだけで犯罪として罰せられます



「薬物を買わないか」と声をかけられたら、警察に通報しましょう。高校生が不審な人物につきまとわれたり、車に引っ張り込まれそうになったりする例も増えてきています。

どんなに誘われても、誰から誘われても断固として断りましょう。

薬物乱用防止「ダメ。ゼッタイ。」参考Webサイト

(公財) 麻薬・覚せい剤乱用防止センター <http://www.dapc.or.jp>

薬物乱用 Q&A

Q1

一度だけなら
大丈夫ってききました
けど、本当ですか？

A 答えは NO! です

一度でも乱用すると、依存症になってしまう危険があります。一度だけなら大丈夫という軽い気持ちから後戻りできなくなるケースがほとんどです。一度でも死んでしまうこともあります。もちろん法律で禁止されていて、一度だけでも罰せられます。

Q2

覚せい剤は
ダイエットや勉強に
効果的って本当ですか？

A 答えは NO! です

ダイエットに効果があるというのは本当ではありません。覚せい剤は中枢神経に作用して、一時的に心身をだまして食欲をなくすだけで、作用がなくなると異常に食欲が強くなります。覚せい剤を乱用すると、依存症や中毒になり、心身に悪い影響を与えます。もちろん疲れがとれたり、勉強に良いなどということは、絶対にありません。作用がなくなると、強い疲労感や倦怠感、脱力感が襲ってきます。勉強どころではありません。

Q3

一度依存症に
なるともう治らない
のですか？

A 一生、薬物の誘惑と闘い続けなければなりません

依存症に「治る」という言葉はありません。何年やめていても再び一度でも乱用してしまうと元の状態に戻ってしまいます。依存症と闘うためには、一生やめ続けることが必要です。

Q4

MDMAって
どんな害が
あるのですか？

A 乱用により激しい症状が現れます

MDMAを乱用すると、吐き気、筋肉の硬直、血圧上昇、幻覚及び知覚障害など激しい症状が現れます。肝臓、腎臓、心臓不全を引き起こし、死亡することもあります。

Q5

薬物は、
生まれてくる子供にも
影響しますか？

A 胎盤をとおして大きく影響します

女性が妊娠中に乱用すると、死産や早産、低出生体重児の赤ちゃんが生まれることがあると言われています。男女ともに大麻を乱用すると性ホルモンに影響するという報告もあります。

Q6

薬物をすすめられたら
どう対処すれば
いいですか？

A きっぱり『いやだ』と言いましょ

「友だちに嫌われるから」と思っても、はっきり『NO!』と言うべきです。友だちからどう思われても、自分の心身、自分の一生を大切にしましょう。危険な場所・場面に近づかない、危険を感じたら立ち去ることが大切です。少しでも危ないと思ったら、“きっぱり断る”“逃げる”勇気をもちましょう。

Q7

薬物の問題で
助けてほしい時は？

**A 担任や養護教諭、保護者、
精神保健福祉センター、警察などに相談しましょ**

薬物を乱用している友だちのことや、薬物をすすめられたりした場合は、一人で悩まず、きちんと助けを求めることが大事です。まわりの信頼できる大人に相談しましょう。

薬物に関する相談はどこでできますか？

最寄りの保健所または精神保健福祉センターの「薬物依存に関する相談先」でできます。

○新潟県精神保健福祉センター相談専用ダイヤル **025-280-0113**

新潟市中央区上所 2-2-3 新潟ユニゾンプラザ ハート館

※新潟市在住の方は対象外となります。
月曜から金曜 8:30~17:00

○新潟県内の保健所

・村上 **0254-53-8369**
・新発田 **0254-26-9133**
・新津 **0250-22-5174**
・三条 **0256-36-2363**
・新潟市 **025-212-8183**

・長岡 **0258-33-4931**
・魚沼 **025-792-8614**
・南魚沼 **025-772-8137**
・十日町 **025-757-2402**

・柏崎 **0257-22-4161**
・上越 **025-524-6132**
・糸魚川 **025-553-1936**
・佐渡 **0259-74-3407**

友だち

スマホ・ケータイの使い方

学習と進路

心と体

6 オーバードーズ

友だち

スマホ・ケータイの使い方

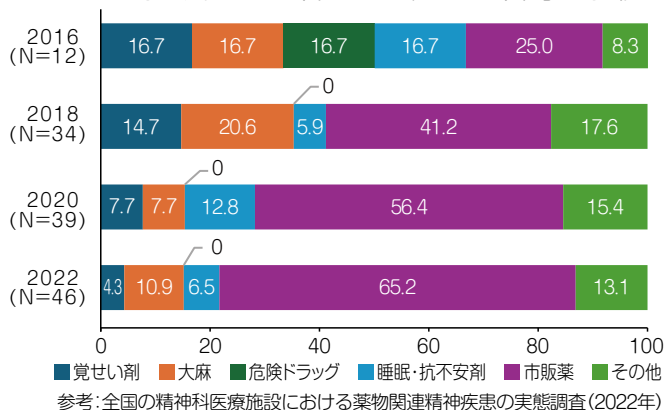
学習と進路

心と体

一般用医薬品を、決められた量を超えてたくさん飲んでしまうことを指して、「オーバードーズ」と言われています。

特に最近、かぜ薬や咳止め薬などを、かぜや咳の症状を抑えるためではなく、感覚や気持ちに変化を起こすために大量に使用することを指して、「オーバードーズする」「ODする」と言われています。

全国の精神科医療施設における薬物依存の治療を受けた10代患者の「主たる薬物」の推移



① 「オーバードーズ」は安全? 違法じゃないから安心?

いいえ! 大きなまちがいです。医薬品は少しの量で身体に大きな作用を起こします。たくさん飲んでしまうと、身体に大きなダメージを与えてしまいます。

例えば、風邪薬をたくさん飲み過ぎると、「肝臓」が壊れてしまったり、死んでしまうおそれもあります。特に、薬局やドラッグストアで買える「市販薬」には、いろいろな成分が含まれているため、たくさん飲んで中毒になった時に、作用が影響し合って、原因が分からなくなる場合があります、治療がとても難しくなってしまいます。

違法ではないからといって、「安全」でも「安心」でもありません。オーバードーズは、あなたの心と体を傷つける、危険な行為です。

② オーバードーズに興味を持ったのはなぜでしょう?

もしかして、つらい気持ちや、嫌なことがあったり、なんだかもややしていたり…そんな気持ちや生きづらさをオーバードーズで変えられる、と思ったから? もし、そうだったら、危険なオーバードーズより、つらい気持ちや嫌なことを誰かに話してみたり、困っていることを相談してみたりすると、そんな状況が少し変わるかもしれません。

身近な友だちや先生や家族にはちょっと話づらい、そんな時は、専門家が話を聞いてくれる相談窓口もあります。もちろん、秘密は絶対に守られます。

誰かに相談するのは、勇気がいるかもしれませんが、そんなに難しく考えなくても、ただ誰かとなんでもないお話をするだけで、こころが少し晴れることもあります。

78ページに、各種相談窓口を紹介していますので、参考にしてください。

身近な人に話すのが難しければ、専門家に相談できる窓口もあります。つらい気持ちやオーバードーズをやめたくてもやめられないことについては精神保健福祉センターに、その他、薬物乱用に関することについては薬務課等にご相談ください。

新潟県精神保健福祉センター
025-280-0111
新潟市こころの健康センター
025-232-5566
新潟県感染症対策・薬務課
025-280-5187

7 異性という存在

性に関心を持つのは、思春期の発達のひとつとして自然なことです。

しかし、自分本位の行動で異性を傷つけてしまう場合があります。異性の心や体について理解し、異性を尊重する態度や気持ちを身に付けていきましょう。性欲を満たすことだけに強い関心が向いてしまうと相手を大切に、思いやることがおろそかになります。一時的な感情による性行為は大きなリスクもあることを忘れないでください。

① 知っておこう！おたがいの特性！！

● 男性と女性は、いったいどのように違うのでしょうか。

男性は、生まれつき「視覚的刺激」に反応しやすい。男性ホルモンの分泌のピークは 17～18 歳なので性欲もピークとなり、わずかな刺激で直接的な行動に出やすい。ちょっとした触れあいでもセックスしたいと思う気持ちが強くなる。

女性は、情緒的な刺激やスキンシップを好む。男性と比べ、穏やかで優しくされて感情が高まってくると、「手をつなぎたい」「一緒にいたい」などの欲求がある。「抱きしめられたい」という気持ちになることもあるが、必ずしも「セックスしたい」ということではない。

これは、一般的な男女差です。個人差もあり、みんな同じではありません。

大切なことは、相手に自分の気持ちをきちんと伝えることと、相手の気持ちをきちんと受け止められることです。

② 性と責任

● 望まない妊娠を しない・させない

避妊方法として、コンドームの使用や、低用量ピルの服用などがあげられます。

しかし、コンドームは万全の避妊方法ではなく、低用量ピルを高校生には処方しない婦人科も多くあります。また、低用量ピルでは性感染症を予防できません。

セックスはしない選択が大切です。

一時的な感情や相手を思いやる気持ちがなく、無理に性の関係を持っても、互いの心は満たされるのでしょうか。

セックスは妊娠や性感染症にかかるという不安がいつもつきまといます。お互いに「ノー」を選択する勇気を持ちましょう。



「好きなこと、愛してること＝セックスすること」ではありません。

逆に「セックスを拒否すること＝嫌い、愛していないこと」でもありません。

セックスすることは、つねに妊娠の可能性があります。たとえ1回のセックスでも妊娠することもあります。妊娠してからでは遅いのです。正しい知識を持ちましょう。

3

性感染症

今、若者の間で性感染症が問題となっています。性感染症とは性器・口・外陰部・血液などの接触で感染する病気です。そしてたった一度の接触でも感染する可能性はあります。

性感染症の予防にはコンドームが効果的な場合もありますが、コンドームでも予防できない性感染症もあります。完全な予防方法は「性行為をしない」ことしかありません。

性感染症はくり返しかかり、中には治りにくいものもあります。

●知っておきたい性感染症の特徴的な症状

性器クラミジアや淋菌^{りん}感染症の患者は若者に多いんだよ

性感染症の症状はいろいろで、中には目立った症状がないものもあります。

男 性	女 性
性器クラミジア感染症	
●おしっこをした時の軽い痛み ●尿道からうみが出たり、かゆくなる ●症状のある人は半分くらい ●不妊の原因になることもある	●症状はほとんどない (初期におりものや軽い下腹部の痛み程度) ●進行すると不正出血や性交した時は痛みがある ●不妊の原因になったり、妊娠中だと早期流産になることもある
淋菌感染症	
●おしっこをした時の激しい痛み ●尿道からやや黄色い白みがかったうみが出る ●精巣のあたりが腫れて熱が出る ●不妊の原因になることもある	●症状はほとんどない (初期におりものが増える、熱が出る、下腹部の痛みが出る程度) ●不妊の原因になることもある
尖圭コンジローマ	
●亀頭や陰のう、肛門のまわりに薄ピンク色のイボができる	●外陰部、膣、肛門のまわりに薄ピンク色のイボができる
●男性女性共に、イボの数が増え鶏のとさかのようなになる ●自覚症状はほとんどない(かゆみや軽い痛みを感じる程度)	
性器ヘルペス	
●性器にかゆみのある1ミリから2ミリほどの水疱ができる ●太ももやリンパ節に腫れや痛みがあり、尿道分泌物が出る	●大陰唇や小陰唇から、膣前庭部、会陰部にかけて水疱や潰瘍ができる ●太もものリンパ節の腫れや痛みがあり、子宮頸管や膀胱まで感染が広がることもある

厚生労働省「知っておきたい性感染症 mini 講座」より引用

■忘れないで、大切なこと

性感染症は治療をしても再発することがあります。症状がないからといって、きちんと治さないまま放っておくと、他の人にうつしてしまいます。心配になったら、勇気を出してパートナーに「一緒に検査や治療をうけてみよう」と誘ってみてください。相手を大切に思う、そんなひとことが大切です。

8

いろいろな性について考えよう 誰を好きになる?あなたの性別は?

友だち

スマホ・ケータイの使い方

学習と進路

心と体

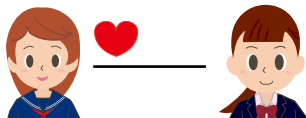
人の性別は、男と女の2つだけでしょうか?「性(セクシュアリティ)」は、「体の性」「心の性」「好きになる性」や「表現する性」など、いろいろな構成要素からできています。顔や声、趣味が人によって違うように、自分の性をどのように認識するか、どの性別の人を好きになるかは人によって違います。「性はいろいろある」ことを理解すること。それはみんなが自分らしく生きるために、とても大切なことです。

LGBT

レズビアン、ゲイ、バイセクシュアル、トランスジェンダーの頭文字を合わせた言葉で、性的少数者(性的マイノリティ)といわれることもあります。約5%の人がLGBTであるという統計もあります。もしかしたらあなたの身近な人がLGBTかもしれません。あるいはあなた自身がこれから先、自分のセクシュアリティに向き合い、じっくり考える時が来るかもしれません。

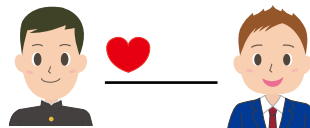
L (レズビアン)

女性として女性が好きな人



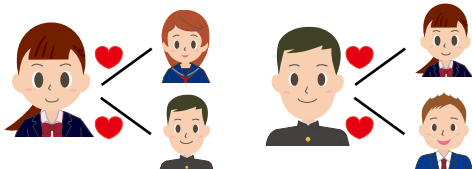
G (ゲイ)

男性として男性が好きな人



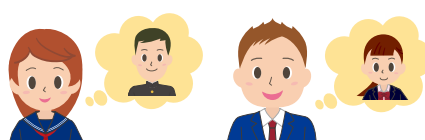
B (バイセクシュアル)

異性も同性も好きになる人



T (トランスジェンダー)

こころとからだの性に違和感を感じる人



※感じ方はいろいろです。男女どちらも好きにならない人や、自分の性がわからない人など、いろいろな人がいます。

クエスチョニングということ

セクシュアリティを表す言葉のひとつに「クエスチョニング」というものがあります。自分のセクシュアリティがわからない、迷っている、どこかに分類できない、決めたくない、という人やそういった状態のことを言います。自分のセクシュアリティに気づき始めたときに「自分が周りとはなんとなく違う気がする、でもこれがどういことなのかはまだよくわからない」などという気持ちになることは10代には少なくないことです。

セクシュアリティはその人のすべてではありませんが、その人を構成する大切な要素の集まりです。自分のセクシュアリティはどんなものなのか、自分自身はどんな存在なのか、時間をかけてゆっくり探していきましょう。

LGBTにクエスチョニング(Questioning)のQを加え、LGBTQということもあります。

性（セクシュアリティ）について 打ち明けられたらどうすればいいの？

もしあなたが友達から打ち明けられたら、その人は自分に「大切なこと」を話してくれたんだと受け取ってください。もし話の中で出てきた言葉や内容で分からないことがあったら、その人に質問してみましょう。また、あなたに話してくれたことは、他の人に伝えてよいかどうかは話してくれた本人にたずねてみましょう。

話してくれた人がそのことですごく悩んでいたたり、トラブルに巻き込まれていたたりするようであれば、心配する気持ちを伝えて、信頼できる大人と一緒に相談してみることも考えてみてください。

～～ポイント～～

1. 打ち明けてくれたことへ感謝を伝える。
2. 相手を支える姿勢を伝える。
3. 本人の許可なく、他の人に教えることは絶対にしない。
4. 自分が感じた疑問や気持ちは、相手の気持ちに配慮して伝える。

困ったことがあったり、一人では辛かったり、解決できそうにないと思ったら相談できそうな人を見つけてみましょう。身近な信頼できる大人に話したり、電話相談などのサポートを利用したりする方法もあります。

主な相談機関

いじめ・不登校等悩みごと相談テレフォン（電話相談）

月曜から金曜 9:10～16:00 **025-263-4737**

県立教育センター教育相談（来所相談・電話相談）

月曜から金曜 9:00～17:00 **025-263-9029**

新潟市性的マイノリティ電話相談

毎月第1月曜日 17:30～20:00 **025-241-8510**（ひとり30分）

新潟県精神保健福祉センター 相談専用ダイヤル

※新潟市在住の方は対象外となります。

月曜から金曜 8:30～17:00 **025-280-0113**

新潟県看護協会 思春期電話相談

毎月1・2・3・4 土曜日 午前2時～5時 **025-266-8844**

新潟地方法務局 子どもの人権110番

月曜から金曜 8:30～17:15 **0120-007-110**

新潟地方法務局 みんなの人権110番

月曜から金曜 8:30～17:15 **0570-003-110**

9

デートDVについて知っていますか？

恋愛関係はお互いに相手が好きで思いやる気持ちが出発点になるはずです。にもかかわらず、自分が安心したいために相手を束縛し、自分の都合に合わせて相手を行動させるような状況を、「デートDV」といいます。これは、高校生にも起きている問題です。また、家庭内で両親がそのような状況にある場合、それを目にしている子どもも被害者です。

10代から20代の女性の19.1%、男性の10.6%が交際相手から暴力を受けた経験があります。交際相手や配偶者からの暴力は、現代の社会では身近に起こっています。

(内閣府男女共同参画局「人と人とのよりよい関係をつくるために」より引用)

チェックリスト

あなたはこんなことで悩んでいませんか？
また友だちなどの身近で起きていませんか？

- ☐ なぐる、たたく、ける、突き飛ばす、物を投げつける、髪を引っばるなどの暴力をふるう。
- ☐ 怒り出すととても怖い。

これはあなたの
体を傷つける

身体的な暴力

- ☐ 「バカじゃない？」などと傷つくことを言う。
- ☐ 無視する。
- ☐ 大声でどなったりおどしたりする。
- ☐ 「おまえが悪い」と一方的に責める。

これはあなたの
心を傷つける

精神的な暴力

- ☐ メールや電話をチェックする。
- ☐ 友だち関係を制限する。
- ☐ どこにいるのか、誰と会っているのかを常に知らたがる。
- ☐ 服装や行動などを細かく指示する。
- ☐ 自分を最優先にしないと怒る。

これはあなたの
自由をうばう

社会的な暴力

- ☐ イヤなのに体を触ったり、キスしたりする。
- ☐ セックスや性的な行為を強制する。
- ☐ 暴力的な性行為をする。
- ☐ 避妊に協力しない。

これはあなたの
心と体を傷つける

性的な暴力

- ☐ 高価なものをねだったり、無理やり買わせたりする。
- ☐ デートの費用をいつも払わせる。
- ☐ 貸したお金を返してくれない。

これはあなたに経済的な
負担を強いる

経済的な暴力

友だち

スマホ・ケータイの使い方

学習と進路

心と体

こんな気持ち、感じていませんか？

A男の場合

ばかやろう！
ふざけるな！

つきあっているんだから、俺がLINEをしたらずくに返信をするのが当たり前だろ！



何もそんなにどならなくっても…どなられたのは、**私が悪かったから？**
言うことをきかないと、**また、たたかれそう**で怖い…

B子の場合

何で他の女の子と話しているの？

好きな人には私のことだけ見て欲しい。**私以外の女子と話すのは禁止！**スマホのメモリも消しちゃう！！



僕が誰と話したって、自由だと思うけど…でも相手のことが好きなら、**自分とはがまんしなくちゃいけない**のかなあ…

C男の場合

僕の家においでよ

好きな人とは2人きりで過ごしたいなあ。彼女は何も言わないから、**きっと自分と同じ気持ち**のはず！



彼と2人きりになるのは**本当はイヤ**。
でも、イヤだって言ったら嫌われそう。
怖くて言えない…

「大好きな彼(彼女)と一緒にいたい」「自分だけを見てほしい」「もっと仲よくしたい」恋愛をしていれば、よくある気持ちです。けれど、一方が大切なはずの相手を「自分だけのもの」と強く思ったり、思いどおりに支配したりしようとしたとき、それは暴力につながります。

すてきな関係をつくるために

STEP1 2人の関係を見直そう

2人の関係は「対等」ですか？
相手に嫌われたくなくて、いつもがまんしていませんか？自
分の気持ちを一方的に押しつけ、相手を傷つけていませんか？
まずは、考えてみましょう。



STEP2 暴力に、NO！

あなたは、世界にただ一人の大切な存在。あなたがイヤだと思うことを受け入れることは
ありません。あなたは、暴力に対して「イヤ！」と言って良いのです。

勇気を出して、あなたの気持ちを伝えてみて。「自分が悪い」と責めないでください。だって、
暴力は絶対にいけないことだから。

STEP3 ひとりで悩まないで！

もし、あなたが交際相手から大切にされていないと感じるなら、誰かに相談してみましょう。
親、学校の先生、保健室の先生、友達…あなたの相談しやすい人に話してみましょう。
一人では気づくことのできなかった解決方法が見つかります。

専門の相談機関もあります。相談内容の秘密は必ず守られます。

友達から相談を受けたら

もし友達が、デートDVの被害に遭っていたら

- 友達に寄り添ってゆっくりと話を聞いてあげてください。
- 暴力は絶対にいけないという思いを共有してください。
- 友達が自分を責めていたら、「あなたは悪くない」と伝えてください。
- 相談できる場所があることを教えてあげてください。

主な相談機関

- 警察の相談窓口（性犯罪被害相談電話）

#8103（ハートさん）

- 少年サポートセンター

新潟 025-285-4970 長岡 0258-36-4970 上越 025-526-4970
電話相談 月～金 8：30～17：15

- 性暴力被害者支援センターにいがた

025-281-1020 受付時間 24時間 365日

10

HIV / AIDS

(Human Immunodeficiency Virus) / (Acquired Immunodeficiency Syndrome)

友だち

スマホ・ケータイの使い方

学習と進路

心と体

クイズ

答えは一番下にあります

○? ×?

やってみよう!

1. AIDS は死につながる可能性のある病気である? ()
2. HIV に感染すると必ず死ぬ? ()
3. HIV に感染した人は全員 AIDS になる? ()

HIV の感染経路について知ろう!

HIV は、日常生活では感染しません。感染経路は、「性的接触による感染」「血液からの感染」「母子感染」の三つです。

性的接触による感染

HIV に感染している人との性的接触で感染します。近年、性的接触で感染する人が増えています。

血液からの感染

HIV に感染している人との注射器の共用などで感染することがあります。

麻薬、覚せい剤などの薬物乱用者の間で、注射器の針や筒の共用による感染が広がっています。

母子感染

HIV に感染している母親から、出産時や母乳を通して赤ちゃんへ感染することがあります。

エイズとはどんな病気なの?

エイズとは、エイズウイルス（以下 HIV）に感染して起こるウイルス感染症です。HIV は白血球の一つであるリンパ球の中に入って増え、これを破壊します。そのため、感染すると病原体などから体を守る「免疫」が徐々に働かなくなり、抵抗力が低下していきます。その結果、健康なときには感染しないさまざまな感染症やがんなどにかかるようになり、この状態をエイズといいます。また「免疫」が働かなくなる状態を「免疫不全」といいます。

HIV抗体検査

- 全国どこの保健所でも、匿名、無料で検査が受けられます。(要予約)
- 新発田保健所、長岡保健所、上越保健所、佐渡保健所、新潟市保健所では、匿名、無料で即日 HIV 検査が受けられます。(要予約)

■ 県内保健所のエイズ相談専用電話

村上保健所	0254 (53) 8120
新発田保健所	0254 (22) 8120
新津保健所	0250 (24) 8274
三条保健所	0256 (34) 8120
長岡保健所	0258 (36) 8120
魚沼保健所	025 (792) 8130
南魚沼保健所	025 (770) 0121

十日町保健所	025 (757) 6012
柏崎保健所	0257 (22) 0121
上越保健所	025 (526) 8120
糸魚川保健所	025 (553) 1595
佐渡保健所	0259 (74) 4300
新潟市保健所	025 (212) 8120

[答え] 1. ○ 2. × 3. ×

11

高校生の悩みから

友だち

Q1

月経の期間が長くて、量も多いのですが、どこか悪いのですか？

(生理のことを正しくは月経と言います)

A

高校生はまだ卵巣の働きが十分成熟していないので、周期的にきちんと排卵や月経がこない人もいます。月経期間が長かったり経血量が多かったりすると、憂うつだけでなく貧血の原因にもなります。婦人科に相談し、治療を受けてください。

Q2

月経のときの痛み(生理痛)がひどいのですが薬は飲んでもかまいませんか？

A

痛みが強いときはがまんせず、婦人科を受診し、鎮痛剤を処方してもらいましょう。また、腹部や腰部を温めたり、軽い運動(スクワットなど)をしたり、痛みを和らげるよう努力してみましょう。

Q3

月経から次の月経までの周期が一定せず、月経不順(生理不順)です。

医師より基礎体温表をつけるように言われました。

基礎体温とは何ですか？何が分かりますか？

A

初めての月経を迎えてから数年間は、排卵が起こらない場合や、起こったとしても不規則である場合が少なくありません。卵巣をはじめとする内分泌系の器官や子宮の発達がまだ十分ではないからです。高校を卒業するくらいまでには、月経が周期性を持って規則的に起こる体へと成熟しているでしょう。月経周期は基礎体温の変化により知ることができます。測定方法は朝、目覚めた時、寝たままの状態体温計を舌の下に入れて測ります。これをグラフに記録をすることで、排卵の有無や月経周期の時期を知ることができます。低温期と高温期がはっきりしていて、周期的に繰り返しているグラフになっていたら、正常な排卵周期と言えます。

しかし高校生では、排卵や周期が不規則な人も多く、はっきりしないグラフになることも多いです。また、この時期の無理なダイエットは、卵巣や子宮の発達をさまたげ、月経不順や、無排卵、無月経を引き起こすこともあるので注意が必要です。

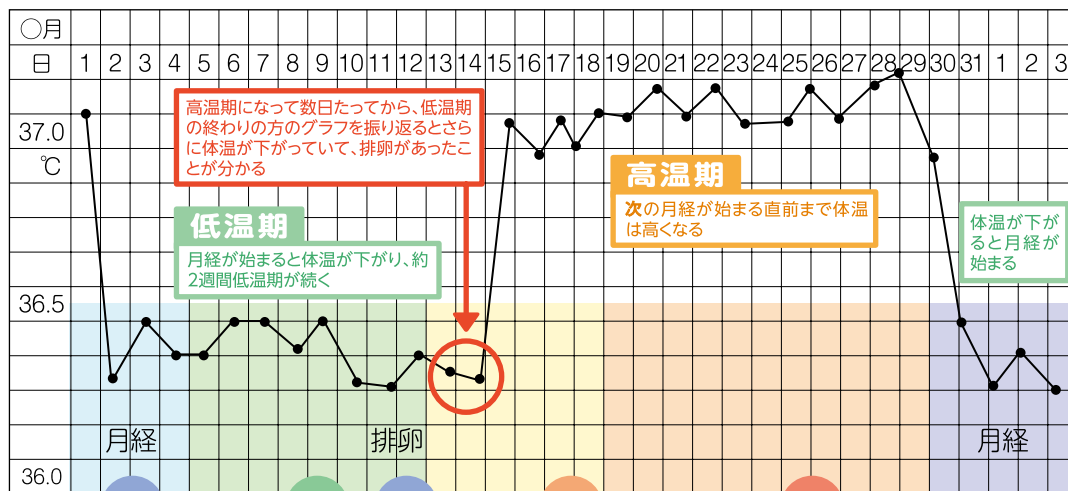
したがって、基礎体温表から妊娠を避ける目的で正確な排卵期を予測することができないということも知っておきましょう。

スマホ・ケータイの使い方

学習と進路

心と体

基礎体温表



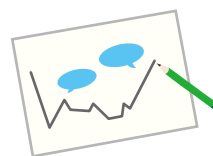
月経周期の時期によって、精神的、身体的コンディションに変化がある



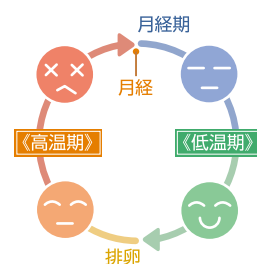
基礎体温計（婦人体温計）は、薬局で900～3,000円くらいで売っています。



朝、目が覚めたら、そのまま布団の中で舌の下に入れて測ります。



いつもと測った時間が違う、睡眠不足、風邪気味など、体温が変化しそうなことは記入しておこう。



月経期

次の月経の時期を予測して、スケジュールに工夫を。月経開始から2、3日は出血の量が多いため、身体に負担がかかるのでムリせずに。

月経後～排卵前

心身ともに良好。新しいことに挑戦したり、仕事や勉強、スポーツなどをしたり前向きに取り組もう。

排卵期

高温期になってから低温期の終わりの方の記録を振り返ると、体温がさらに下がっていて、その時期に排卵があったことが分かります。

月経前

月経の前は頭痛、便秘などの身体的症状や、イライラ、憂うつなど精神的症状がやすい時期。排卵を過ぎたら、予防として食生活、休養、運動に気をつけて。

Q4 ニキビが多くてなかなか治りません

A 日頃から私たちが「ニキビ」と呼んでいるこの症状、実は尋常性ざ瘡（じんじょうせいざそう）という皮膚の病気です。ニキビは、毛包（毛の根元にある袋状の部分）や皮脂腺が炎症を起こしている状態です。ニキビは病院で治療を受けることができます。ニキビ痕（あと）を残さないためにも、なるべく早く治療を受けましょう。

ニキビを悪化させないための4力条

1. ニキビを触ったりつぶしてはいけません。
2. 毛穴をふさいでしまうような化粧品の使用はひかえましょう。
3. ぬるま湯での石けん洗顔が効果的。こすらず優しく洗いましょう。
4. ニキビに髪の毛がふれないようなヘアスタイルを心がけましょう。

Q5 包茎だと思うのですが、手術が必要ですか？

A 包茎とは、ペニスの先端の亀頭部が包皮に覆われている状態をいいます。高校生くらいなら包茎の人は7～8割位といわれています。雑誌などではすぐにでも手術が必要のように書かれていることが多いようですが、そんなことはありません。

毎日（オシッコの時や身体を洗う時など）「少しずつ包皮を引っ張って後退させ、きれいに洗い、元にもどす」を数か月続けてみましょう。困難な場合は、クリームや石けんを使って時間をかけて試みてください。

6か月続けてみても、どうしても包皮がむけない場合は、病気の原因にもなりやすいので、泌尿器科に相談してみましょう。

なお、仮性包茎（自分で包皮をむこうとすればむける）はまったく問題がありません。

Q6 マスターベーションは、身体に悪いのですか？

A 思春期に性的な欲求があることは健全なことで、その性衝動をコントロールするためにマスターベーションをすることは少しも悪いことではありません。もちろん、身体にも全く悪影響はありません。ただし、場所や時をわきまえることは必要です。

Q7 エッチなビデオや雑誌ばかり見てしまいましたが、心配ないですか？

A 心配なのは、そういう雑誌やビデオをどのように受け止めて見ているかです。たとえば、何かを人に伝えようとする時、大げさな表現の方が、より相手が興味をもつし、自分が興味のある場合、私たちはより刺激の強いものを求める傾向があります。

つまり、そのような雑誌やビデオは、より刺激的に、オーバーな表現で、視覚や聴覚に訴えるように作られています。ですから、「これが現実ではない」ということが分かっているならば心配はありません。

12 誰かに聴いてほしいとき

相談した内容の秘密は固く守られます 相談は無料です

思春期 心とからだの 電話相談

第1・2・3・4土曜日
14:00～17:00

025-266-8844

新潟いのちの電話

年中無休(24時間)
0:00～24:00

(新潟)025-288-4343

県教育委員会 生徒指導課

平日
8:30～17:15

025-280-5124

県立教育センター

平日
9:00～17:00

025-263-9029

少年サポートセンター

月曜から金曜(祝日を除く)
8:30～17:15

(新潟)025-285-4970

(長岡)0258-36-4970

(上越)025-526-4970

メールによる相談

メールアドレス

ijime@mailsoudan.org

対応時間/平日8:30～17:15

※夜間及び休日は、自動返信メールにて返信後、翌開設日に相談員から改めて返信します。

※内容によっては回答に時間がかかるものもあります。

24時間子供SOSダイヤル (新潟県いじめ・不登校等相談電話)

毎日24時間

**0120-0-78310
(025-285-1212)**

いじめ・不登校等悩みごと 相談テレフォン

平日
9:10～16:00

025-263-4737

新潟県 SNS 相談 (LINE)

学校で配付されたプリント
から登録ができます。

新潟県看護協会

思春期電話相談 毎月1・2・3・4土曜日 14:00～17:00

自分の体や性について考えたり、疑問に思ったことはありませんか?
親、先生に聞けないし、友達にも聞けない、誰に相談したらいいだろう?自分だけが変わるのか、ほかの人はどうなのだろう?

彼との間に子どもができたみたいで誰に相談したらいいのかわからない。私だけみんなと違うかもしれない、恥ずかしい など思っていないですか?

新潟県看護協会ではそんな君の、あなたの悩みや相談を、そんな相談に答える電話相談を行っています。恥ずかしがらずに、気兼ねなく電話をください。

テレホンサービス

月曜日……避 妊
火曜日……マスターベーション
水曜日……生 理
木曜日……男性性器
金曜日……性 病
土・日曜日…エ イ ズ

電話番号: 025-266-8844