

緊急避妊薬の市販化が始まりました。

※販売を求める際は、在庫や販売可能な薬剤師の勤務状況等の確認のため、あらかじめ当該薬局等に電話連絡することを推奨します。
 ※対応可能な薬局は、厚生労働省ホームページからご確認ください。



望まない妊娠を 방지、女性が不安を抱え続けないように、自分自身で選択できる取り組みが広がっています。

健康や性の悩みに関する相談窓口

こども家庭相談ダイヤル

対象者：橿原市在住の方

0744-23-8331
 相談受付：平日8時30分～17時

妊娠、出産、子育て、予定外の妊娠、性のこと、ヤングケアラー等の様々な家庭の悩みに保健師・助産師・家庭児童相談員等が対応します。
 (お問合せ先：橿原市役所分庁舎ミグランスこども家庭課)

奈良県 性と健康の相談センター「ならはぐ」

対象者：奈良県在住・在勤・在学の方

*LINEもしくはメールでの相談
 相談受付：24時間(回答は3営業日以内)
 *オンライン面談による通話相談



事前予約制、Zoomによるオンライン通話相談1枠20分
 妊娠、出産、不妊、性のこと、更年期など、幅広い世代の性の悩みに、様々な専門職が対応します。奈良県民限定クーポンコードを入力すると、無料で何度でも相談が可能です。詳細は県HPをご覧ください。
 (担当課：奈良県 福祉保険部 医療政策局健康推進課)

奈良県妊娠等の悩み相談窓口

対象者：奈良県在住・在勤・在学の方

080-8323-1450
 電話相談ができます。

相談受付：9時～24時(毎日)
 予期せぬ妊娠など妊娠に関する悩みに産婦人科医師・助産師が対応します。
 (担当課：奈良県 福祉保険部 医療政策局健康推進課)

奈良県性暴力被害者サポートセンター(NARAハート)

性暴力被害にあわれた方のための専門の相談窓口です。

0742-81-3118

・電話相談 ・メール相談 ・来所相談 ・同行支援
 相談受付：24時間(夜間はコールセンターに繋がります)
 メール返信には数日かかります。
 専門の支援員が対応します。
 (担当課：奈良県 地域創造部 こども・女性局 こども・女性課)

(※掲載の相談機関の情報は、令和8年6月時点の内容です。詳しい内容は、各機関にお問い合わせください)

今号おすすめの図書

広場では、本の貸出しを行っています。お気軽にご来館ください。

- ・おうち性教育ははじめます 著：フクチマミ、村瀬幸治
- ・おうち性教育ははじめます 思春期と家族編 著：フクチマミ、村瀬幸治
- ・泌尿器科ママが伝えたいおちんちんの教科書 著：岡田百合香
- ・世界で学ばれている性教育 著：上村彰子 / 監修：田代美江子
- ・あっ！そうなんだ！性と生(絵本) 編著：浅井春夫、安達倭雅子、北山ひと美、中野久恵、星野恵 / 絵：勝部真規子
- ・50歳からの性教育 著：村瀬幸治ほか
- ・10代の妊娠 友だちもネットも教えてくれない性と妊娠のリアル 著：にじいろ / 監修：高橋幸子
- ・産婦人科医に聞く わたしとカラダの選択肢(漫画) 監修：高橋怜奈 / 漫画：くる
- ・射精責任 著：ガブリエル・ブレア
- ・潤うからだ 著：森田敦子
- ・「乳がん」かも、といわれたら 日経ヘルス プルミエ編



《編集後記》今号のテーマ「健康」について、日頃から気を付けることはなかなか難しいなと思いながら作成しました。私の周りにもこのような情報を知らず、症状を我慢したまま思い悩む方が多いように感じます。世間では以前よりセクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツの考えが広がり、自分で決めることのできる治療法や社会的制度も充実してきました。身体の変化を穏やかに受け止められることは、心の健康にも影響します。日々、少しでも健康に過ごせますように、皆さまに情報が届くことを願います。(米田)

ゆめおーく 女性相談

(生き方、夫婦、家族、DV、対人関係の問題や悩みなど)

女性による女性のための面接相談
 予約・問合せ電話番号 TEL 0744-47-3090
【相談日】
 ・第1土曜日 9:00~12:00
 ・第2・3・4水曜日 9:00~12:00

女性相談員による電話相談
 TEL 0744-29-5153
【相談日時】
 ・第1~4水曜日 13:00~16:00
 (第5水曜日は休み)

ゆめおーく だより

2026年
 令和8年
 6月 (No.39)

かしはらナビプラザ4階 男女共同参画広場

ライフステージにおける健康

生理がしんどい...

男性にも更年期があるの？

受けられる検診ってなに？

避妊に失敗した...
 どうしよう

健康に過ごしたい！

どこに相談したらいいの？



6月23日～29日 男女共同参画週間

毎年6月23日から29日までの1週間は、「男女共同参画週間」です。

～令和8年度「男女共同参画週間」キャッチフレーズ～

あなたらしさが、社会のチカラ

内閣府こども家庭庁が、「こども若者★いけんぷらす」を活用し、中学生から20代の方と一緒に考え、決定しました。

橿原市では第3次橿原男女共同参画行計画「自分らしく輝くかしはらプラン 改訂版」に基づき、市民すべての人の人権が尊重され、個性と能力が輝く社会を次世代につないでいくため、男女共同参画広場ゆめおーくを中心にさまざまな事業を展開しています。

ライフステージのなかで変化する体調に、戸惑ったことはありませんか？日本でも最近、見聞きするようになった「セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツ」＝「性と生殖に関する健康と権利」の観点から、女性のライフステージで起こる心身の変化をもとに、男性の心身の変化、性別に関わらず考える選択肢について、考えてみましょう。

「セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツ」とは？
性や身体のことを自分で決め、守ることができる権利のことです。



思春期

(10～18歳頃)

「思春期」は子どもから大人へ、心も身体も大きく変化する時期です。本人も周りの大人もその変化に戸惑い、気持ちが高ぶる時期です。また身体の変化に伴い、性的な関心が高まる時期です。心と身体の変化に向き合い、悩みながら“自分らしさ”を探り、発見していく大切な時期と捉えましょう。

女性の心身の変化

【月経】※生理の正式名称
12歳頃（初経）～50歳頃（閉経）まで、約1か月に1回、5日程度続きます。女性は妊娠のできる身体になります。

【月経痛】
月経時に作られる「プロスタグランジン」というホルモンに似た物質に、痛みを感じやすくする作用があると考えられています。

*対処法 ・あたためる ・適度な運動 ・刺激物を避ける
・市販の解熱鎮痛薬の服用 ・職場の生理休暇を利用する

【PMS（月経前症候群）】
月経前に始まり、月経が始まると症状は消えていきます。症状日記をつけて、体調を把握することもおすすめです。

〈症状〉下腹部痛・腰痛・お腹が張る・頭痛・むくみ・体重増加・便秘・胸が張るなどの身体的症状と、イライラ・怒りやすい・無気力・集中力低下などの精神的症状がみられます。

※精神的症状の程度が強いと月経前不快気分障害（PMDD）という病名がつきます。

*対処法 婦人科の受診で、低用量ピルや漢方薬の処方など相談ができます。

【婦人科疾患】
月経不順、無月経、不正性器出血など

*これらの症状が辛い場合は、我慢せずに婦人科を受診をしましょう。

性成熟期

(18～45歳頃)

「性成熟期」は、進学・就職など生活環境が大きく変化する時期です。また妊娠・出産・子育てに関する選択肢ができる年齢になります。自身の健康を考え、自分で決めることができる選択肢を知りましょう。

女性の心身の変化・検診

【子宮頸がん検診・乳がん検診】
定期的な検診と、セルフチェックが早期発見、早期治療につながります。職場や医療機関で検診を受けましょう。

【産前・産後休業】
・産前6週間～産後8週間
・正社員・パート・アルバイト・派遣労働者を含む、全ての女性が対象です。

*職場では日頃から、妊娠中も女性が安心して働くことができるように、サポート体制を整えておきましょう。

【妊娠中の体調不良】
妊娠中は、疲れやすさ・つわり、むくみ・腰痛など様々な身体的症状と、ホルモンバランスの変化による気分の落ち込み（マタニティブルー）などの精神的症状があらわれる場合があります。産休を取得する場合は事前に勤務状況や仕事内容について、上司に相談しておくことが大切です。

性別に関わらず考える選択肢

*望まない妊娠や、性感染症予防、性暴力防止のためにも避妊方法については、パートナーと話し合みましょう。交際中であってもなくても、夫婦などの関係でも、全ての性的な言動には、お互いの同意が必要です。（※性的同意）

【避妊方法の選択】
・コンドーム
・女性の低用量ピル/ミニピルの内服。IUS(子宮内避妊システム)の装着。卵管結紮(けっさつ)術など。
・男性の精管結紮術(パイプカット)

【予期せぬ妊娠】
予期せぬ妊娠をしたとき、産む・産まない・将来のこと等で悩んだとき、相談できる機関があります。また緊急避妊薬の薬局販売の拡充で、望まない妊娠を防ぎ、女性が不安を抱え続けられないようにする取り組みが広がっています。

【産後うつ】
産後うつは女性だけでなく、男性もかかることがあります。悩んだら産婦人科(女性)や心療内科(男性)に相談してみましょう。

【育児休業制度】
育休は、一定の雇用条件を満たしていれば性別に関わらず取得ができます。

*妊娠・出産・子育て・性のことなど
相談機関を裏面に掲載しています。

男性の取得できる制度

【産後パパ育休】
育児休業とは別に、産後8週間以内に4週間(28日)を限度として2回に分けて取得できる制度です。(取得には、一定の雇用条件を満たしている必要があります)

*産休・育休は、法律で定められた制度です。勤務先に確認してみましょう。

更年期

(45～55歳頃)

「更年期」は、男女ともにホルモンの分泌量の減少から“更年期障害”といわれる心身の不調があらわれる時期です。また親の介護が始まり、生活環境が変わることもあります。生活習慣病に気を付けて、健康管理を続けましょう。

女性の心身の変化・検診

【子宮頸がん検診・乳がん検診】
引き続き定期的な検診と、セルフチェックを続けましょう。

【子宮体がん検査】
不正性器出血が続く場合は、子宮体がん検査について婦人科に相談しましょう。

【女性の更年期障害】
女性ホルモンが急激に減少する閉経後のおよそ10年間に起こります。

- ✓ 女性の更年期障害チェックリスト
- 顔がほてる
- 汗をかきやすい
- 顔や手足が冷えやすい
- 息切れ、動悸がする
- 寝つきが悪い、眠りが浅い
- 怒りやすい、すぐイライラする
- くよくよしたり、憂鬱になることがある
- 頭痛、めまい、吐き気がある
- 疲れやすい
- 肩こり、腰痛、手足の痛みがある

*症状に困ったら婦人科や、更年期外来、女性外来を受診しましょう。

更年期障害の改善ポイント

- ・たばこやお酒を控える。
- ・リラックスできる方法を見つける。
- ・悩んだら専門機関に相談する。

男性の心身の変化・検診

【前立腺がん検診】
50歳以上の男性の検診受診が推奨されています。検診内容は、血液検査です。

【男性の更年期障害】
更年期の症状は男性にも起こります。男性ホルモンの低下や、ホルモンバランスの乱れが原因とされています。

- ✓ 男性の更年期障害チェックリスト
- 関節や筋肉に痛み
- 汗をかきやすい、のぼせ
- 寝つきが悪い、眠りが浅い
- 不機嫌になる、イライラする
- 神経質になった
- 不安になりやすい、パニック状態になる
- 疲れやすい
- 憂鬱になることがある
- ヒゲの伸びが遅くなった
- 性欲の低下

*治療は、泌尿器科や男性更年期障害専門外来を受診しましょう。

*検診やワクチン接種について、詳しくは健康増進課(0744-22-8331)へお問合せください。

※参考資料：女性の健康推進室ヘルスケアラボ ホームページ
働く女性の心とからだの応援サイト ホームページ
そのときのために、知っておこう 育児休業制度 ホームページ
家庭でできる性教育サイト 命育 ホームページ等

老年期

(55歳～)

「老年期」は、男女ともにホルモンの分泌量が乏しくなり、骨粗しょう症や生活習慣病のリスクが高まる時期です。症状で気分がすぐれないときは、相談できる専門医がいることを知っておきましょう。

女性の心身の変化

【GSM（閉経関連尿路性器症候群）】
女性は閉経後、女性ホルモン低下に伴い膣や尿路に様々な症状が出る場合があります。それらを総称してGSM（閉経関連尿路性器症候群）と呼びます。

〈症状〉膣や外陰部の乾燥・かゆみ・性交痛・おりものの臭いの変化・頻尿・尿失禁・膀胱炎など

*改善方法 骨盤底筋トレーニング、膣用保湿剤の使用、ホルモン補充療法、レーザー治療など

【骨盤臓器脱（子宮脱、膀胱脱、直腸脱）】
出産や年齢を重ねることで骨盤底筋が弱くなり、子宮、膀胱、直腸などがだんだんと下がってきて、膣から体外に出てしまう病気をいいます。

〈症状〉膣の違和感(何かが挟まっているような感じ)
・臓器が膣外に出ることにより、下着にこすれて出血する
・臓器脱による感染症・尿や便が出にくい・下腹部痛など

*改善方法 骨盤底筋トレーニング・ペッサリー療法などの保存的治療と、手術治療があります。

*婦人科や泌尿器科で治療法があります。我慢せずに受診をしましょう。

性別に関わらず考える健康課題

【骨粗しょう症】
骨密度の低下や骨質の悪化によって骨強度が低下して骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。

- ✓ 骨粗しょう症チェックリスト
- 身長が縮んだり、背中が丸くなってきた
- ちょっとしたことでも骨折した
- 体を動かすことが少ない
- 家族に骨粗しょう症の人がいる
- お酒をよく飲む方だ たばこをよく吸う
- どちらかといえばやせ型だ 閉経を迎えた(女性)

*気になる症状があれば、整形外科を受診しましょう。整形外科での定期的な骨粗しょう症検診を受けるのもおすすめです。

ライフステージによって様々な健康課題がありますが、いずれも今の自分自身を知るための心身のサインです。その変化を受け止めて、どのように向き合っていくかは

自分で選択して、決めていく事ができます。

困ったときは、一人で悩まずに相談機関や医療機関を頼りましょう。

また子どもも大人も「包括的性教育」を学ぶことで自分と、周りの人の心身の変化を理解し、大切にする気持ちが育ちます。

自分の心身を大切に想い、ライフステージのなかで選択していく事で自分で決めた、自分の人生を歩むことに繋がっていくといいですね。
私の身体は私のもの
おすすめの本は裏面に