Laurier
ロリエ

からだのノート ～おとなになるということ～

LESSON 3

ここが知りたい！Q&A

みんなの顔が一人ひとりちがうように、
からだの成長（せいちょう）も人によってちがいます。
でも「わたしだけ？」とか、
「聞きたいけど、はずかしい…」なんて、
なやんでいる人もいるかな？
あなたの質問にお答えします！

●女の子編（へん） …… 15
●男の子編 …… 20

監修 東京大学医学部附属病院　秋野なな先生

花王株式会社　〒103-8210 東京都中央区日本橋茅場町 1-14-10
お問い合わせ先 「ロリエ初経教育セット事務局」Tel.03(5933)1501

女の子編

Q 月経じゃないときに、卵の白身みたいなものが出て心配…

A 女性ホルモンがはたらいている女性ならだれにでもある「おりもの」とよばれる分泌液です。膣の中にバイキンが入るのを防いでくれる、大事な役割もあります。からだのじょうたいや、人によって、おりものはとうめいだったり、少し黄色っぽかったり、色や量、ニオイはさまざま。

おりものが出て、下着がぬれてきもちわるかったり、汚れがつくのが気になる人は、おうちの人と相談しておりものシート（パンティライナー）を使ってみてね。ナプキンよりとてもうすくて小さいもので、下着に貼って使います。おりものが下着につくのを、かんたんに防げますよ。

月経がはじまっていなくて、おりものがある人は、そろそろはじまるサインだと思ってね。ただ、はじまるまでの期間は、一人ひとりちがうので、ナプキンの用意だけはしておいて、あせらずに待ちましょう。

Q 初経になると、身長がのびなくなるってホント!?

A からだの成長のしかたは、人によってちがいますが、初経になるとピタッととまるなんてことはありません。

いろいろな調査で、『身長が急にびっくりするほどのびたあとに、初経をむかえる人が多い』ということがわかってきました。そして、初経をむかえると身長ののびが少なくなるので、「初経がきたからもう身長がのびない」と思いちがいをする人がいるのでしょうね。

Q 月経が1カ月に1度もなかったり、2度もきたり。どうしてですか？

A 初経になったばかりのころは、月経の周期が、はっきりときまらないことが多いです。そのため、１カ月に１度もなかったり、月のはじめとおわりに２度きたりすることもあります。

なかには、初経のあと次の月経がなかなかこない人もいます。これは、からだがまだおとなになりきっていないから。そんなに心配しなくてもだいじょうぶです。３カ月以上月経がないようなときは、おうちの人に相談して、産婦人科のお医者さんにみてもらいましょう。

女の子編

Q 毎月、月経があったら、貧血になりませんか？

A 月経がはじまると、女の子は、同じ年ごろの男の子にくらべて、どうしても貧血ぎみになります。栄養のバランスに気をつけて、レバーなど貧血に効果のある食べものを積極的にとってください。

「太るのがイヤ！」なんていって、むりなダイエットをしたりすると、からだのリズムがくるって、月経がとまってしまうことがあります。

みなさんのからだは、まだまだ成長しているとちゅうです。朝ごはんをぬいたりしないで、毎日3食、きちんと食事をしましょうね。

Q 月経の日を変える薬があるって聞いたんですけど…

A このような薬は、ホルモンにえいきょうをあたえるものなので、小学生くらいの年齢では、使わないほうがよいと思います。

ただ、「とくべつなとき（修学旅行、受験など）に月経の予定があって、どうしてもこまる」というときには、産婦人科のお医者さんに相談してください。その場合は、予定の1カ月くらい前に受診して、薬ののみかたを教わるようにしましょう。

Q 月経になると、おなかがいたくてこまります

A おなかのいたみは、子宮の筋肉がのびちぢみしておきるものです。

おなかや腰をあたためたり、おふろに入ったりして、筋肉のきんちょうをやわらげてあげましょう。自分の好きなことをして、気分を変えるのもよい方法ですね。

おなかを静かにマッサージしたり、腰を動かしたりする軽い運動も、血行がよくなっていたみがやわらぎます。

いたみどめの薬は、おうちの人や保健室の先生に相談してからのみましょう。

Q ときどき、かたまりのようなものが出るの。病気だったらどうしよう…

A 親指ぐらいのかたまりだったら、心配ありません。月経のときに出る経血は、血液だけでなくて、子宮内膜の一部がまじりあったものですから、ときにはかたまりもあります。

色も、赤でなく、黒っぽかったり茶色っぽかったりしますが、気にしなくてもだいじょうぶ。初経のころは、黒っぽいものが少し出るだけの人もいます。

女の子編

Q 友だちより月経の期間が長くて、なんだか不安です

A 月経の期間も人によってちがっていて、3日とか1週間とかいろいろです。だから、お友だちとちがっていても気にすることはありません。

ただ、10日以上もつづく場合は、ちょっと貧血が心配ですね。おうちの人や保健室の先生に話して、産婦人科のお医者さんにみてもらいましょう。

Q 月経のときに、洋服がよごれそうで心配です

A 最初のうちは気になるかもしれませんが、ナプキンを正しく使っていればだいじょうぶですよ。

月経のときに使うサニタリーショーツをナプキンと一緒に使ったり、もしものときのために、月経中はうすい色の洋服はさけて、なるべくこい色のものを着るようにすると安心ですね。

Q 月経のときは、どんなことに気をつけたらいいですか？

A 月経は病気ではありませんから、ふだんと同じようにすごしてくださいね。

体育の授業やクラブ活動だって、おなかや腰がひどくいたいとか、気分がわるいとき以外は、ふだんどおり参加して、運動してもだいじょうぶですよ。ナプキンは、スリムタイプや羽つきを使うと、動きやすくて安心ですね。

プールのときは、おうちの人や担任の先生、保健室の先生に相談しましょう。

Q 学校や外出先で、急に月経がはじまったら、どうすればいいの？

A 学校では、保健室の先生にお話して、ナプキンを借ります。借りたナプキンは、あとでお返しするのがエチケットですね。でも、こんなことがないように、ふだんからカバンにひとつ、ナプキンを入れておくと安心です。

外出先では、あわてないでティッシュを厚めにあてておきます。はじめは量が少ないですから、落ち着いて家に帰りましょう。

女の子編

Q 月経のとき、お風呂に入ってもだいじょうぶなの？

A もちろんだいじょうぶです。もし、お湯やお風呂場をよごしてしまったら、自分できれいにしておきましょう。銭湯や旅館などでは、湯船に入らないで、シャワーだけにするのがエチケットです。

月経のときは、ふだんよりもからだを清潔にしておきましょう。そうすれば、気分もさっぱりします。

Q もうすぐ修学旅行。どんな準備をしたらいいですか？

A ナプキンは、とちゅうで足りなくなったりしないように、ふだん使う枚数よりも多めに持っていくようにします。スリムタイプのナプキンなら、かさばらなくていいですね。それと、夜用ナプキンを少し用意しておくと安心です。生理用ショーツも忘れずにね。

まだ初経をむかえていない人も、もしものときにそなえて、ひととおり準備していきましょう。

Q ナプキンの買い方、みんなどうしているの？

A ナプキンを買うの、なんだかはずかしいっていう人がいるかもしれません。でも、女の子に月経があるのは、とても自然なことですね。だから、はずかしいと思うことはないですよ。

月経がはじまったら、毎日の生活でも、そろそろおとなになる準備をしなくてはいけませんね。いままで、なんでもおかあさんに買ってきてもらっていた人も、これからはいっしょに行って、自分の好きなナプキンをえらぶようにしましょう。

Q タンポンってどんなものですか？

A タンポンというのは、わたをギュッとかためたもので、膣の中に入れて経血を吸収します。ナプキンとちがって、経血がからだの外へあまり出ないので、たとえば水泳のときなどに便利です。使うときは、おうちの人と相談しましょう。

女の子編

Q 月経のとき、まわりの人に知られたらイヤだなあ…

A 月経は、おとなに近づいた女の子にとって、とても自然でたいせつなこと。いつものように、ふつうにしていればいいのです。

でも、ナプキンはそのまま持ち歩いたりしないで、ポーチなどに入れておくといいですね。

「経血のにおいで、みんなにわかっちゃいそう…」なんて心配している人もいるかもしれませんが、自分で思っているほど、ほかの人にはわからないものですよ。気になるときは、からだを清潔にして、ナプキンもこまめにとりかえるようにすれば安心です。

Q 月経がウツるって、ホントですか？

A なかよしの友だちと、前の月はちがったのに今月はいっしょだ…とか聞くことがありますね。

でも、科学的には「ウツる」というのは考えられないこと。それより「もうすぐテスト…」なんて、不安な気持ちがつづくと、早くなったりおそくなったり。自分自身の気持ちのほうが関係しているみたいですよ。

初経のあとしばらくは、周期がとても不安定です。月経の日を手帳やカレンダーに記録しておくと、やがてあなたのリズムもわかってきます。

MEMO

男の子編

Q 旅行でいっしょにお風呂に入ったら、友だちよりペニスが小さくてショック…

A 人のからだはどこを見ても、ほかの人とくらべると、形も大きさもちがうのがあたりまえ。ペニスだって同じです。

それに、みんなのからだは、今どんどん成長しているところです。ペニスだって毎日大きくなっています。ずっと今のままということはないので、安心してください。

ちなみに、ペニスは上から見ると小さくて、横から見ると大きく見えたりするものです。自分のは上から見るけれど、友だちのは横から見るでしょう。だから、友だちのペニスが大きく見えることは多いようですよ。

Q ペニスがぼっ起するのは、どうして？

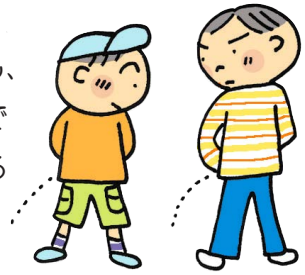
A 男性のペニスは、スポンジのような海綿体というものでできています。エッチな刺激を脳が受けると、それに反応して、スポンジに水がしみこむように血液が流れ込んできて、ペニスがかたく大きくなります。10代、20代のうちは、エッチなことを考えていなくても、無意識のうちにぼっ起することもあります。

また、朝おきたときにぼっ起するのは、睡眠のメカニズムと関係があることが知られています。完全に目がさめるとおさまります。だから、おしっこをすると元どおりになるんですね。

Q からだは大きいのに、声変わりしないし、性毛もはえてきません。

A 成長のしかたは、人によってそれぞれです。からだが大きいからといって、いろいろなからだの変化が早くおこるとはかぎりません。

でも、声変わりも、性毛がはえるのも、時間の問題。あなたはあなたのペースでおとなになっていくのですから、あせることはありませんよ。



Q 精液とおしっこは同じところから出るのに、どうしてまじらないのかな？

A たしかに、精液もおしっこも「尿道」をとおって出てくるのですが、絶対にまじることはありません。

というのは、尿道の中にうまいしくみがあって、精液が出るときにはおしっこが出るところを閉じ、おしっこが出るときは精液が出るところを閉じることができるようになっているからです。