

1

思春期と健康



- 思春期における体の変化について説明できる。
- 思春期の心の発達にかかわる健康課題が説明できる。

1 思春期には、生殖器が発達する

1 女性の体と思春期 思春期^①には、性ホルモン^②の分泌が高まり、生殖器が発達します^③。女性の場合、初経を迎えてから数年間は、排卵が起きなかったり、起きてても不規則なことが少なくありません。しかし、思春期後半に向かうにつれて、排卵と月経が一定のリズムをもつようになり、性周期が安定します。性周期は基礎体温^④の変化で知ることができます^⑤。こうした時期に無理なダイエットをすると、卵巣や子宮の発達が妨げられ、月経不順や無排卵、無月経を起こすことがあります。

2 男性の体と思春期 男性の場合、思春期には精巣が発達し、射精が起こるようになります。射精とは性的興奮によって陰茎が勃起し、精液^⑥を体外へ放出することで、性的快感がともないます。なお、自ら生殖器に刺激を加えて性的快感を得ようとする（マスターベーション）が、健康を害することはありません。

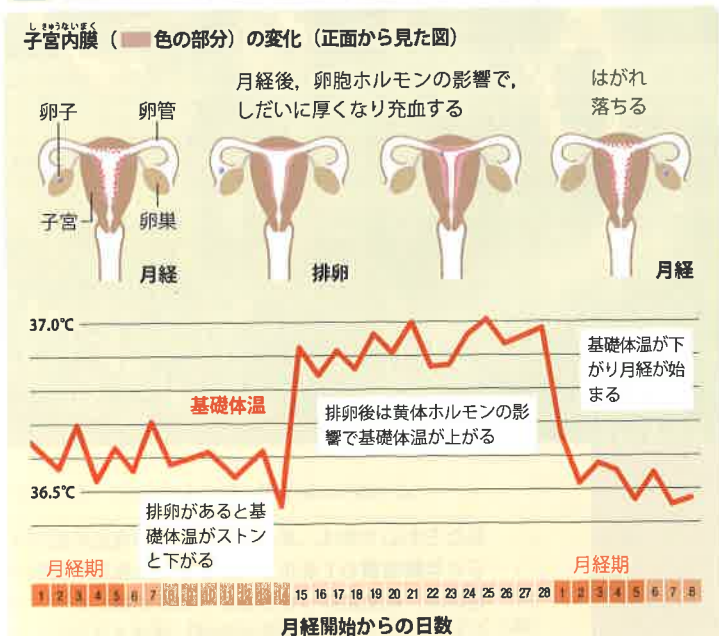
図1 生殖器系(側面)女性



図3 生殖器系(側面)男性



図2 女性の性周期(月経周期が28日で妊娠しなかった場合)



女性の体のなかでは、目に見える月経だけでなく、さまざまな周期的変化が起こっている。時期によって、ホルモンの分泌量が変化することにより、子宮内膜の厚さは連続的に変化する。また、体温も排卵や月経の前後で変化する。

2 思春期には、不安や悩みが多い

1 思春期と心の発達 日々変化する体に向きあう思春期は、自分の容姿や体型が気になり、体の変化に不安や悩みをもつことがあります。

また、思春期はさまざまなことに挑戦をしながら自分の可能性を確かめ、試行錯誤を繰り返しながら、子どもから大人へと成長していく時期です。そのため、何かをしなければならないと思っているのに何をすべきか見えなかったり、したいことがあっても、経験や力が不足しているために思いどおりにならなかったりして、欲求不満^⑦を起こしたり、悲観的になったりしやすい時期でもあります^⑧。

2 思春期の健康課題 結果を見通す力が十分育っていないのに、挑戦することをためらわない気持ちが、喫煙・飲酒・薬物乱用や無理なダイエット、バイクの暴走など、場合によっては一生を台なしにする行動を選択させてしまうことがあります。また、不安や悩みをもち精神的に不安定であることが他人への暴力行為や、極端な場合には自らの命を絶つことなどに結びつくことがあります。自暴自棄になったり悲観的になったりする前に、自分の置かれている状況を冷静に見つめ直し、解決のためにいま自分ができることは何かを考えることが必要です^⑨。

④ p.42「欲求と適応機制」参照。

図4 不安定な心理状態についてたずねた結果

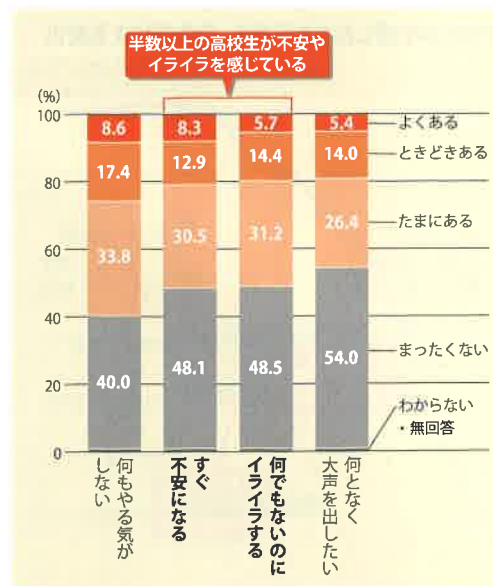


図5 思春期に起こりやすい問題行動



やってみよう

- 思春期ならではの不安や悩みにおいて、男性特有のもの、女性特有のものにはどんなものがあるかあげてみよう。