保健室便り

令和７年１月号
大島商船高等専門学校保健室

学年末が近づき、1年が過ぎていく早さを実感する時期となりました。学内では、学年末試験を憂鬱に感じている人、長期の学年末休業に予定を立てている人など様々だと思います。今年はいろいろな感染症が流行し、コロナ禍以降、体調管理に対して気を遣うことが、年々増えているように思います。春の新生活まで、心身の体調を崩すことなく過ごしてほしいと願っています。

今月の保健室便りでは、先月に引き続き性教育に関する内容をお伝えしたいと思います。

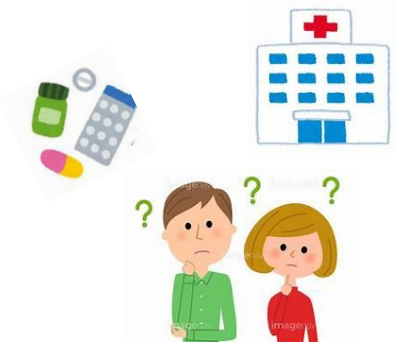
1. 性感染症について

1）性感染症はどういう人がなるの？

性感染症は、病気の原因となる菌やウィルスが、性器やその周辺、精液、膣分泌液、血液などにいて、性行為によって粘膜からうつります。他者との性行為がある人であれば誰でもなり得るものです。

性器同士の接触だけではなく、口などからも感染します。感染しても症状が出ないこともあるので、気がつかないうちにパートナーにうつしてしまうこともあります。

2）性感染症はどういう症状がでるの？



性器に痛みがある
性器から膿が出る
性器にイボのようなできものができたり腫れていたりする
排尿時に痛みがある
性行為の時に痛みがある
精液やおりものの状態（色やにおい）がいつもと違う
腹痛がある
・・・など
※ただし、自覚症状がない性感染症もあります。

3）性感染症はどうしたら予防できるの？

性的な接触をしないことが最も有効です。性的接触をするときにはコンドームを使用すると、性感染症の予防に効果的です。ただし、コンドームで覆いきれないところからの感染もあり得るので、万全ではありません。皮膚や粘膜に異常がある場合は、性的な接触は避け、早めに医療機関を受診してください。

口腔粘膜からも感染します。女性器に対してはデンタルダムやコンドームを切り開いて使用するなどの予防方法もあります。

4）主な性感染症

（1）性器クラミジア感染症

日本において最も多い性感染症です。20代の男女（特に女性）に多いです。山口県でも増加しています。症状が軽いため自覚しにくく、受診に至らないことが多いです。無自覚のうちにパートナーや出産児へ感染させることもあるので、注意が必要です。

【症状】

2～3週間の潜伏期間を経て、男性は排尿時の痛みや痒みがありますが、症状が軽く無自覚のこともあります。症状が進むと、前立腺炎、精巣上体炎を起こすこともあります。

女性は透明のおりものの増加がみられますが、無症状のことも多いです。症状が進むと、子宮内膜炎や子宮外妊娠、不妊症の原因になったり、肝臓周囲の炎症が起こり激しい腹痛が生じることもあります。

（2）梅毒

梅毒は近年、全国的に急増している性感染症です。山口県でも急増しています。女性は20代前半の人が特に多く、男性は幅広い年代で多く見られます。（下表参照）

【症状】

3週間の潜伏期間を経て、感染した部位（性器、口など）に赤いしこりやただれができます（このときには痛みはありません）。その後、一旦症状は消失しますが、約3か月後に、発熱・倦怠感・発疹が生じます（この時の発疹にも痛みはありません）。その後いったん発疹は消失しますが、そのまま放置すると数年後に心臓や脳、血管、筋肉など全身に様々な症状が現れ、治療が困難になります。

山口県内梅毒発生推移（男女別）

※山口県では各健康福祉センター（保健所）でHIV検査と同時に無料で梅毒検査を受けることができます。詳しくは、県健康増進課又は最寄りの保健所へお問合せください。

参考：NPO 法人ピルコン HP https://pilcon.org/
山口県 HP「性感染症の予防について」 https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/soshiki/47/18964.html

2. 学年末試験に向けて

学年末試験は進級において大切な試験と思っている人が多いのではないでしょうか。
その分、プレッシャーやストレス、結果に対する不安を感じる人も多いと思います。

プレッシャーやストレス、不安は、“良い結果を出したい（良い点を取りたい、進級したい）”という、自分自身の思いがあるからこそ、湧き上がってくるものです。誰しもが大なり小なり抱くもので、悪いものではありません。自分自身に“勉強しなければならない”と自覚するための信号にもなるからです。不安になっているのは、自分自身が試験に向き合っているからなのです。

ただし、負の感情が大きくなりすぎて、身体症状（無気力、食欲不振、集中力の低下、不眠、感情が不安定になるなど）の不調が生じ、勉強が手につかなくなるのは逆効果となります。負の感情が大きくなりすぎたときに、以下のことを見つめなおしてみてください。

・試験の評価だけが自分の価値だと思い込んでいませんか？
・評価が悪い＝先生や保護者に失望されると思い込んでいませんか？
・常に良い成績をとり続けなければ自分の人生は失敗してしまうと思い込んでませんか？
・どうせ自分には良い評価（結果）などもらえないと思い込んでいませんか？

上記のような思い込み（思考のクセ）をしている場合は、思考の仕方を変えることで不安を和らげることが期待できます。ただ、上記のような思い込みは、無意識的に起こることもあります。そういう場合は、誰かに話すことで自分の思い込み（思考のクセ）に気づくことができ、思考の仕方を変え、不安を和らげることにつながるかもしれません。プレッシャーや不安が強いときには、相談室や保健室へ話しに来てほしいと思います。