



梅の季節になりました。スーパーに梅がたくさん並んでいますね。

「梅エキスは肩こりに効く」と聞き、去年、必死に作ったことを思い出しました。作っていてかえって筋肉痛&肩こりに…。あんなに手間暇かけて作ったのに、今では冷蔵庫の隅っこで忘れられています。

今年こそは、梅パワーで梅雨のだるさをのりきりたいものです♪

## ☆定例会がありました☆

「思春期・青年期のマスターベーション」について、宮原先生よりお話をいただきました。

マスターベーションで大切なことは、男女どちらも「一人になれる場所です（お風呂やトイレ、自室などプライベートな場所）」「後片付けをする」「性器を傷つけない」「最後までいくこと（射精する・快感を得る）」だそうです。

男の子のマスターベーションについて、外部講師を呼べたらしいな・・・という話も出ていました。

## 安日先生に子宮頸がんワクチンや婦人科検診について 教えていただきました♪

ワクチンは現在、二種類のウイルス対応したのですが、今年中には四種類のウイルス対応したものが認可されるでしょうということでした。ウイルスはセックスによって感染するそうですので、それより前に受けておくことが望ましいそうです。セックスの経験がある場合でも接種できるそうです。



## 婦人科検診は受けた方がいいの？

子宮頸がんの場合、セックスの経験があればその時から受けていた方がいいそうです。また、その他に子宮体がんや卵巣がん、乳がんのこともあるので、検診は受けていた方がいいということでした。子宮体がん（生理不順・不正出血などの自覚症状あり）は、妊娠・出産の経験がない場合リスクが高くなるそうですし、卵巣がんは自覚症状がなく、早期発見が難しいそうです。

検診は、内診以外に超音波での検査ができるそうです。定期的に検診を受けると安心ですね。

最後に、月経が「3ヶ月ない」「3週間続く」「月に3回ある」のいずれかに当てはまる場合、婦人科を受診してくださいということでした。「3のルール」を覚えておくといいそうです♪

## <会員継続についてのお知らせ>

8月の定例会は「からだ探検隊」の見学を予定しています。その日は混雑が予想されるため、11月の定例会の時に手続きを行いたいと思います。よろしくお願いします。

