

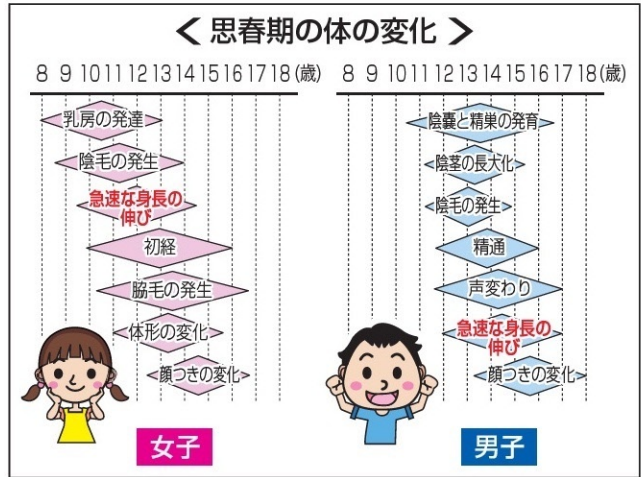


人は誰でも子供から大人に成長します。子供から大人に変化する時期を思春期といいますが、8歳ごろから18歳ごろまで続きます。体が急激に大人へと変わっていくにもかかわらず、精神的にはゆっくりと成長していくので、急激な体の変化に戸惑い、不安定になりやすい時期です。

思春期の変化のうち、体が大人へと変わっていくことが第二次性徴です。体の変化は一斉に起こるのではなく順番があります。女子の第二次性徴の順序は乳房の発達→陰毛の発生→初経→脇毛の発生→皮下脂肪の増大(体形の変化)→顔つきの変化です。乳房の発達で思春期が始まったことに気付くことが多く、初経の1〜2年ほど前に現れます。

思春期の体の変化

第二次性徴、大人へと



今井篤志氏
産婦人科医

男子では、精巣・陰嚢の発達→陰茎の長大化→陰毛の発生→精通→声変わり→急速な身長伸び→顔つきの変化

女子では、乳房の発達→陰毛の発生→急速な身長伸び→初経→脇毛の発生→体形の変化→顔つきの変化

女子も男子も第二次性徴の間、急速な身長伸びがあり、図1、その後の成長は頭打ちになります。

月経開始の平均は12歳前後ですが、個人差があります。月経は小学6年生から中学生時代に始まるのがほとんどです。月経が始まらない場合、将来妊娠できるかどうかの重大な原因が隠れていることがあります(2013年4月22日付本欄参照)。月経は、最初の2年ほどは不規則

生→精通(初めて射精を経験すること)→声変わり→脇毛・ヒゲ・体毛の発生→筋肉の増大→顔つきの変化の順に現れます。陰毛の発生や声変わりが思春期に入ったことに気付くきっかけになることが多く、陰嚢や陰茎の変化ではまだ分からないことがあります。

ところで、第二次性徴という言葉があるくらいですから、第一次性徴もあります。第一次性徴は男か女かの決定です。まだ胎児の時に、精巣を持つか卵巣を持つかが決まることです。思春期になり精巣や卵巣が働き始めると、男性ホルモン(アンドロゲン)や女性ホルモン(エストロゲン)を分泌し、体つきの見た目をそれぞれ「男らしく」「女らしく」する第二次性徴の原動力になります。

女子は男子より早く始まる

男子の場合、戸惑うことのひとつが精通です。精通とは、男子が大人に成熟していく過程で、生まれて初めて射精を経験することです。夢精により経験することがほとんどです。男子では第二次性徴に伴い、精液が生産されるようになり、少しずつたまっていきます。蓄積の限界を超えると、睡眠中に夢精という形で体外へ放出されます。または、好奇心で性器を刺激することで精通を経験します。

思春期は体の成長が急速で個人差が大きいので、本人のみならず周囲の大人も不安に陥る時期です。悩みを抱え込まず専門家に相談しましょう。(松波総合病院腫瘍内分沁センター長、羽島郡笠松町田代)