

月経に伴う体調不良について

第二次性徴を迎えた女子生徒にとって、月経による不快感や心身の不調は避けては通れないものです。もちろん、初経を迎え、毎月きちんと月経がくることは『健康のあかし』とも言えますが、月経前から月経中にかけて心身の不調に悩まされることを喜ぶ人はいないでしょう。

保健室にも、月経による不調で授業参加が出来ない人や、腹部を温めるための湯たんぽを求める人がたくさん来室しています。日常生活に支障をきたす程の不調がある人は、婦人科を受診し、かかりつけ医をつくることをおすすめします。特に高校受験を控える3年生は、我慢をせず、早めに医療機関を受診し、月経痛の緩和や月経周期のコントロールについて相談しましょう。

月経前の心身の不調PMS（月経前症候群）

月経の3～10日前に始まる精神的・身体的な不調を『PMS』といいます。



不安やゆううつが強くなる



頭痛や下腹部痛が起こる



眠気が強くなる、体がだるい



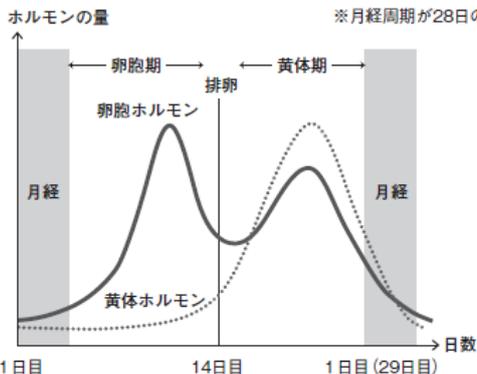
感情の起伏が激しくなる



食欲が増し、食べ過ぎてしまう

★女子生徒の皆さん★
月経周期に関わらず、カバンの中に生理用品を2〜3個入れて登校しましょう！

原因は女性ホルモンの大きな変動



卵泡ホルモン

- ・妊娠に備えて子宮内膜を厚くする
- ・乳腺の発達を促す・丸みを帯びた体をつくる

黄体ホルモン

- ・子宮内膜を妊娠しやすい状態にする
- ・体に水分をため、食欲を増進させる
- ・基礎体温を上げる

月経の3～10日前（黄体期）は、2つの女性ホルモンの分泌が大きく変動するため、心身に不快な症状を起こしやすくなります。PMSは、怠けや生活習慣の乱れによるものではありません。

裏面に続きます。

座って授業を受けることが
困難な場合もあります。

月経期の体調不良 “月経困難症”

月経の初日から2日目頃に強く
現れる症状を『月経困難症』と
いいます。



下腹部痛が起こる



腰痛や頭痛が起こる



吐き気や下痢が起こる



疲労感や脱力感がある



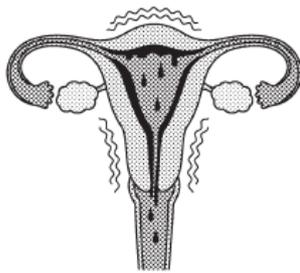
いらいらしやすい



おなかの張り、食欲不振が起こる

月経困難症の原因の多くは子宮の収縮

不要になった子宮
内膜（月経血）を、
子宮の外に押し出
すために子宮が収
縮することで、痛
みを感じます。



10代は子宮が未成熟で、狭い子宮頸部けいぶを月経血が
通るために、強い収縮が必要になることもあります。



痛みが強くなり、薬の
量が増えている場合は、
子宮内膜症などの病気
の可能性もあるので、
婦人科を受診します。



下腹部の痛みは、温めることで和らぐ場合も
あります。市販の鎮痛薬も効果的です。

つらいときは婦人科へ相談

思わぬ病気が隠れている
こともあります。



鎮痛剤の使用以外にも、低用量ピルによる症状緩和や月
経周期のコントロールという選択肢もあります。

PMS や月経困難症で、日常生活に支障をきたしている人
は、医療機関にご相談ください。

婦人科受診 3のルール

- ① 3か月以上の無月経
- ② 出血が3週間以上続く
- ③ 1か月に3回出血がある（3回生理がくる）
- ④ 痛み止めの使用が月に3回以上（1日3回や1日1回を3日間等）
- ⑤ 昼も夜用ナプキンが3時間もたない
- ⑥ 中3を過ぎても初経がこない

【参考：サッコ先生の！ライフスキル講座】