

ほけん だより

令和5年11月21日(火)
練馬区立関中学校
保健室

保健室には色々な症状を抱えた生徒が来室します。中には人に言いにくい症状もあり、最初の問いては、本当の症状を言えない場合も少なくありません。今回の保健だよりでは、思春期の男女に起こりやすい注意を要する病気(症状)について記載します。



思春期に気を付けて欲しい病気・症状

～こんな時にはすぐに受診をしましょう！～

男子：急な腹痛に注意（精巣捻転症）

泌尿器科への
受診が必要！

男子の陰囊の中には、精巣という臓器があり、男性ホルモンや精子を作っています。精巣には、「精索」と呼ばれる、血管(動脈・静脈)・精管(精子の通り道)・リンパ管・神経が束になったものがつながっています。精巣捻転症は、この精索が突然ねじれてしまい、精巣に血液が流れなくなる病気です。



↓詳細は、『日本泌尿器科学会』ホームページをご覧ください。



思春期の男子に多く、夜間～朝方に発症することが多いのが特徴です。夏よりも冬の寒い時期に多いことから、これからの季節はより注意が必要です。

発症すると、陰囊だけではなく、下腹部に急な激しい痛みが生じ、吐き気や嘔吐を伴うこともあります。

精巣の機能を回復させるには、発症から6～8時間以内^{※1}にねじれを解消し、血流を戻さなければなりません。(※1・時間については諸説ありますが、できるだけ早急な処置が必要です)

しかし、症状があっても、痛みの部位が陰囊のため、恥ずかしがって、家族や周囲の人に正しく相談できず、受診が遅れることがあります。思春期男子の「急な腹痛」は、精巣捻転症の可能性を考え、「痛い場所はどこなのか」「陰囊の痛みや腫れはないのか」を、確認する必要があります。

精巣捻転症に限らず、陰囊の痛みや腫れ・違和感は専門医への早期の受診が必要です。症状がある時には、時間を置かずに**#7119^{※2}**(救急相談センター:状況に応じて、病院の紹介や、救急車の要請を行います)に相談してください。(※2・緊急性が高いと判断できる場合は、迷わず**119**番通報をしましょう)

裏面に続きます。

女子：月経に伴う諸症状に注意

月経とは、子宮内膜などがはがれ落ち、子宮から経血が出ることを言います。女子にとって月経は、第2次性徴の中でも最も大きな変化かもしれません。

10代は月経周期が安定しないことが多いので、多少の乱れは心配いりません。ですが、以下の症状がある時には、思わぬ疾患が隠れているかもしれませんので、早めに産婦人科(婦人科)を受診しましょう。

月経に伴う諸症状 受診の目安(3のルール)

*3ヶ月以上の無月経	*3週間以上持続する出血	*1か月に3回以上の出血
*月経時の痛み止めの使用が、1か月の間に3回を超える ..1日1回×3日間や、1日3回服用を超えて、4回以上服用する		
*夜用の生理用品を使用しても3時間もたない(出血量が多い)		
*中3卒業式を過ぎても初経(初めての月経)がこない		

**産婦人科
(婦人科)への
受診が必要!**

月経に伴う体調不良について

① 月経前症候群(PMS)

月経の始まる1週間前くらいから、月経が始まる直前までに感じる心身の不調

- *心の不調・イライラ、不安、集中力の低下、やる気の低下など
- *体の不調・だるさ、頭痛、肌荒れ、腹痛、めまいなど



② 月経困難症

月経期間中の、生活に支障がある程の腹痛や腰痛、体の各部位の張りなどの諸症状

*生活に支障が出る程の痛みがある場合は、月経以外の要因が隠れている場合がありますので、産婦人科(婦人科)への相談をおすすめします。

*高校入試など大切な日に月経があたらないよう、事前に調整することが出来ます。(低用量ピル・中容量ピルの内服による月経移動)月経に伴う体調不良が辛く、月経移動を希望する場合は、早めに受診をして医師に相談をしましょう。

※余裕をもって受診することで、月経移動の方法(前にずらすか、後にずらすか等)の選択肢が増えます。

※月経日(直近3か月程度)や、月経が重なって欲しくない日を記録してから、受診をしましょう。受診の前に病院にどんなタイミングで受診するか、準備するものはあるか確認しておくと安心です。