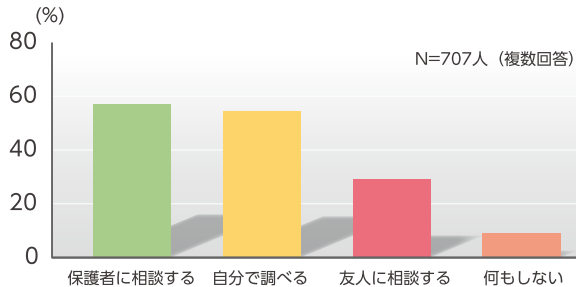


5. 安心して医療機関へ行きましょう

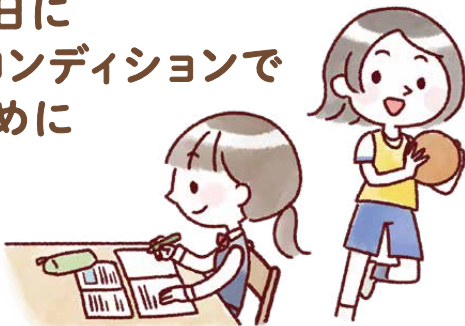
月経に関して気になることがある時には60%の人は保護者に相談していますが、55%の人が自分で調べています。また10%の人は何もせず、不調を一人で抱えて困っている可能性があります。

月経で気になることがある時にどうしていますか



婦人科の診察では、内診のことが気になると思います。高校生にはお腹の上から痛くない超音波を当てて診察することが多いです。最初の問診（話を聞く）の時に、内診はしたくないと伝えることもできます。安心して医療機関を受診してください。

大切な日に ベストコンディションで 臨むために



婦人科を受診し、ホルモン剤を処方してもらって飲むことで、月経周期をコントロールすることが可能です。現在は新しい薬の開発も進み、副作用は極めて少なくなっていますし、合わないと思ったら薬の種類をかえることで自分に合う薬が見つかります。ホルモン剤を飲むことが将来の妊娠に悪影響を及ぼすことはありません。月経による支障や不安なく、みなさんにとっての大切な日に最高のパフォーマンスを発揮してもらいたいと思います。

Q 月経のたびに痛みが強くなっていますが大丈夫ですか？

「生理痛（月経痛）は病気ではない」と言う人もいますが、月経痛は子宮内膜症の症状の一つであることがわかってきました。子宮内膜症は、子宮腺筋症や卵巣チョコレート嚢胞などの原因となり、妊娠しにくくなる不妊症や癌を招く恐れもある病気です。日常生活に支障をきたすほどの月経痛や、痛み止め薬を飲まないで過ごせないような月経痛が続く時は放置することなく、婦人科を受診し、早期に子宮内膜症を発見する、もしくは子宮内膜症を予防することが大切です。

Q 医療機関を受診した方がよいのはどんな時？

リーフレットの最初の表に書かれている月経の異常に心当たりのある人は、自分で判断せずに婦人科を受診しましょう。特に3か月以上月経が停止している場合、日常生活に支障がでるほどの痛みがある時、痛みが月経の度に強くなっている時、月経血の量が増えている時は早めに受診しましょう。婦人科の中でも「思春期外来」のあるところがお勧めです。受診するかどうかを迷うときは、保健室の先生（養護教諭）に相談してみましよう。

月経痛に代表される月経困難症や、月経前にイライラや頭痛・腹痛などが見られる月経前症候群、子宮内膜症などに対する治療には、低用量ピル（OC）や低用量エストロゲン・プロゲステン配合剤（LEP）などがあります。医師から治療の説明をよく聞いて、心配なことは尋ねましよう。

Q 男子ですが、月経について知っておいた方がいいことはありますか？ また何かできることがありますか？

性別に関わらず、月経についての正しい知識をもつことは大切です。月経の時の過ごし方、月経の時に必要なグッズなどについて知っておくと、身近な女性が困っている時に役立つと思います。また、思いやりのある言葉や態度で、「しんどいの？」「何かできることがあれば言って」「何か手伝おうか」などと声をかけられると、ほっとする女性もいると思います。ぜひ、男子も月経について学びましよう。

快適な学校生活と
ベストパフォーマンスを
発揮するために
知っておきたい月経の話

大事な試合や
試験に月経が
重なる困るな

月経痛が強くて
いやだな
どうにかできないかな

友だちが月経痛で
悩んでいるみたい
良いアドバイスを
してあげたいな

1. あなたは月経について正しく知っていますか？

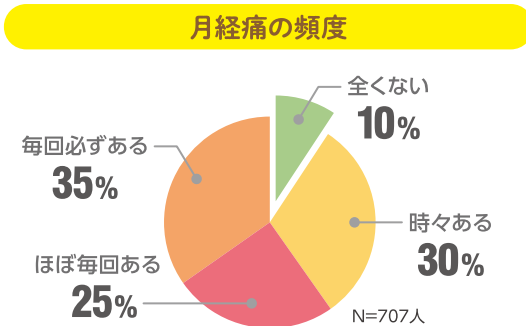
月経（生理）は、脳と卵巣から分泌されるホルモンのバランスによって引き起こされます。思春期以降の女性のからだでは、妊娠に向けて厚みを増した子宮の内膜が妊娠しなかった場合にはがれて排出されるという変化が、一定の周期で起こっています。これが月経です。

	正 常	異 常
月経周期	25日～38日 規則的	24日以内、39日以上 不規則 3か月以上停止している
月経期間	3日～7日	2日以内、8日以上
月経血の量	多い日でもナプキン 交換が2時間に1回程度	多い日のナプキン交換が 1時間に1回程度 多い日でもナプキンに軽く 付着する程度
月経痛	痛みなし 痛み止め薬を服用しなく てもよい程度	痛み止め薬を服用しても 効かない 以前に比べだんだん強くな っている

以下の内容は、2021年に
コミュニティ家族ケア研究会がA県内で
実施したアンケート調査の結果を
基にしています。



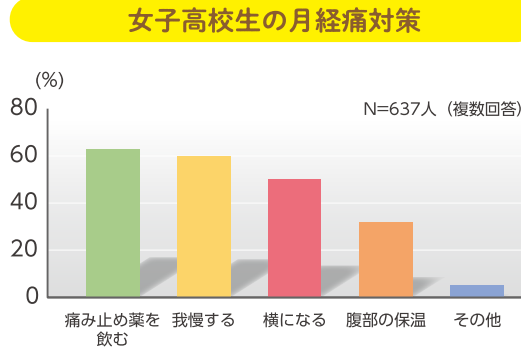
2. 月経痛がある女子高校生はどのくらいいるの？



月経痛のない人はわずか10%で、女子高校生の90%に月経痛がありました。

3. 月経痛対策、みんなはどうしているの？

「痛み止め薬を飲む」が最も多く63%でしたが、60%が痛みを「我慢する」とも回答していました。このことから、我慢できなくなってから痛み止め薬を飲む人がいることや、多くの女子高校生が月経痛に耐えながら学校生活を送っていることがわかります。



Q 月経痛で痛み止め薬を飲んでもいいの？

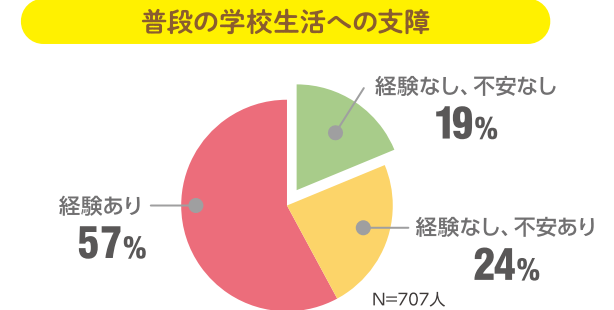
大丈夫です。身体への影響を心配する声をよく聞きますが、きちんと飲む量を守れば問題ありません。薬の種類にもよりますが、通常、6時間くらいあければ大丈夫です（※市販薬の場合は説明書きを必ず読み、飲み方や飲む薬の量を守りましょう）。また、喘息やアスピリン過敏症などアレルギーがある人は内服できないタイプの薬があるので、必ず医師や薬剤師に相談してください。

Q 薬を飲んでも効かないことがあるのはなぜ？

痛み止め薬を飲む404人に飲むタイミングを尋ねたところ、47%の人は痛みが強くなってきた時あるいはがまんできなくなった時に飲んでいました。痛み止め薬が効かない理由は薬のメカニズムにあります。月経痛には子宮内膜から産生されるプロスタグランジンが関係しています。プロスタグランジンが過剰に産生された後に薬を飲んでも効果が得られにくいので、一番効果的なのは、月経開始直前や、痛くなりそうと感じた時に飲むことです。

4. 月経をコントロールして、快適な学校生活を送ろう！

月経により普通の学校生活に支障をきたした人は57%、今後に不安がある人は24%でした。このように女子高校生の7～8割が支障を経験していたり、不安に思ったりしていることがわかりました。



また、試験に月経が重なり思うような結果が出せなかった人は41%、今後に不安がある人は37%でした。運動部活動の試合に月経が重なり思うような結果が出せなかった人は42%、今後に不安がある人は25%でした。

以上のことから、月経をコントロールすることは、試験や部活動や学校生活に支障のない、充実した学校生活を送るために大切だと言えます。

事 例

Bさんは、高校に入学した頃から、月経の度に激しい月経痛に悩まされていました。2年生の時、運動部活動の大切な試合の日に月経が重なり、倒れてしまったことがきっかけで、婦人科を受診してホルモン剤を処方してもらい飲み始めました。薬に身体が慣れるまでに少し時間はかかりましたが、月経痛が軽くなり、また月経日をずらすことで試合への支障もなくなり、楽に過ごせるようになりました。その後、受験もベストコンディションで臨むことができ、志望する大学に合格しました。