

体からのサイン、無視していませんか？

今月のテーマは女子には外せない「月経（生理）」の話です。

一生のうちで約40年ほどの付き合いが続きますが、なんと約8割の人が月経やそれに関する不調に悩んでいると言われています。

月経は体の状態を知らせるサイン！トラブルは放置せず、しっかり対処していきましょう。

🌸月経の周期

- 正常 25～38日
- 頻発月経 24日以内
- 稀発月経 39日以上90日未満
- 無月経 90日以上月経がない

🌸月経の期間

- 正常 3～7日
- 過短月経 2日以下
- 過長月経 8日以上



アプリや手帳を使って
月経周期を記録しましょう！

🌸月経時の痛みについて

絶対に放置しちゃダメ!!

厚くなった子宮内膜が剥がれ落ちる際に、内膜から「プロスタグランジン」という物質が出ることで起こります。月経痛があること自体は異常ではありません。

ただ、鎮痛剤がないと過ごせない、痛みが強くて起き上がるのもつらいなど、日常生活に支障がある場合は「月経困難症」の可能性がります。その原因の一つでもある「子宮内膜症」は不妊の原因になるので要注意！

痛みがひどい場合は早急に受診を！

鎮痛剤や漢方、LEP剤（≒低用量ピル）の処方改善することが出来ます。なお、月経痛の治療にピルが処方される場合、健康保険の適用となるため負担額は月1,000円ほどです。

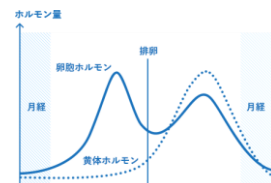


🌸月経前の不調について

月経が始まる1週間ほど前からイライラや情緒不安定、眠気、過食、頭痛、むくみ、便秘などが出現し、月経が始まるとそれまでのつらさがスーッと無くなる…。

このような症状を「月経前症候群（PMS）」と言い、約6割近くの女性がPMSに悩んでいると言われています。中には社会生活にも支障が出るほど精神症状が酷く出る人もいますが、まだ認知度がさほど高くないため治療を受けていない人が多くいるのが現状です。

PMSは女性ホルモンが正常に働いているからこそ起こる症状で、きちんと排卵をしている証拠でもありますが、そのホルモンの働きに体が適応できないと不調を感じやすくなります。ホルモン療法や漢方で改善が見込めます。



🌸学校医による健康相談について



1月22日（金）15：00～17：00に学校医が来校します。
日頃気になっていることや気がかりなことを医師に相談してみましょう。

月経（生理）は個人差があり、人それぞれのつらさや悩みがあります。

しかし、若いうちに対処すれば改善や悪化を防ぐことが出来るものがほとんどです。

特に無月経は絶対そのままにせず、産婦人科を受診しましょう!!

【問い合わせ先】仙台白百合女子大学保健室 ☎022-374-5032 ✉hoken@sendai-shirayuri.ac.jp