

# 自分自身の健康、気にかけていますか？

長かった夏休みもまもなく終わります。

お休み中、いつも通りの生活を送った人もいれば、夜更かしなど不規則な生活を送っていた人もいるでしょう。若い時は多少の無理もききますが、今の生活が後々の健康に響いてきます。

自分の体は自分で守る！

自分自身の健康に目を向け、気がかりなことや些細な不調を感じた時はそのままにせず、しっかり対処していきましょう。

## 女性の健康について正しい知識を持ちましょう！

アプリや手帳を使って  
月経周期を記録しましょう！

### 🌙 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

絶対に放置しちゃダメ!!



### 🌙 月経時の痛みについて

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**」の可能性ががあります。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しましょう！**

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。月経痛の治療にピルが処方される場合は、健康保険の適用となるため負担額は月1,000円ほどです。

なお、薬事法により保健室では薬のお渡しはしていませんので、鎮痛剤が必要な方は自分に合ったものを用意してください。

### 🌙 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ます。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ので、気になる方は婦人科を受診しましょう。

### 🌙 学校医による健康相談について

9月20日（水）15:00～17:00に学校医の大内みやこ先生が来校します。

日頃気になっていることや気がかりなことは相談してみましょ。

事前に予約していると待ち時間が少なく済みますので、希望する方は保健室まで連絡してください。1人ではちょっと…という方はお友達と一緒にOKです。

