

ねえ、ねえ、知ってる？

女子大生のカラダと生理痛のこと



健康なでしこ 鑑定

あなたは、身体のサインそのままにしていない？こんな人は要注意！
1つでも当てはまっていたら、婦人科を受診しましょう！

- ☐ 毎月必ずつらい生理痛がある
- ☐ セックスのとき奥のほうที่痛い
- ☐ 排便痛がある
- ☐ 生理のとき以外で、下腹部が痛むことがある
- ☐ 生理の時に飲む鎮痛剤（痛み止め）の量が増えてきた

セルフチェック形式だね！
どのくらい当てはまってる??



生理にまつわる

女子大生に 身近な病気

生理前にイライラしたり、頭痛や肌がむくむことを**PMS（月経前症候群）**、更に重い症状を**PMDD（月経前不快気分障害）**といいます。

PMDDは感情のコントロールがきかず、周りの人との関係に支障をきたすこともあります。

※PMS: Premenstrual Syndrome PMDD: Premenstrual Dysphoric Disorder

生理中に起こる腹痛、排便痛や性交痛などの日常生活に支障をきたす程の不快感を、**月経困難症**といいます。（月経困難症の程度については、右の表を参考にしてください）

これらをほうっておくと、**子宮内膜症**になり、将来の病気のリスクが高まることも近年わかっています。

子宮内膜症は、本来子宮の内側にある内膜と似た組織が、子宮以外の場所で生理のたびに増殖する病気です。月経がある女性の10人に1人にみつかっています。子宮内膜症が進行すると、不妊や卵巣がんになってしまうこともあるといわれています。

月経困難症の程度

軽	なし	なし
軽度		仕事（学業・家事）に若干の支障あり
中等度		横になって休憩したくなるほど 仕事（学業・家事）への支障をきたす
重度		1日以上寝込み、 仕事（学業・家事）ができない
重		

Harada T et al. Fertil Steril. 2008 より一部改変

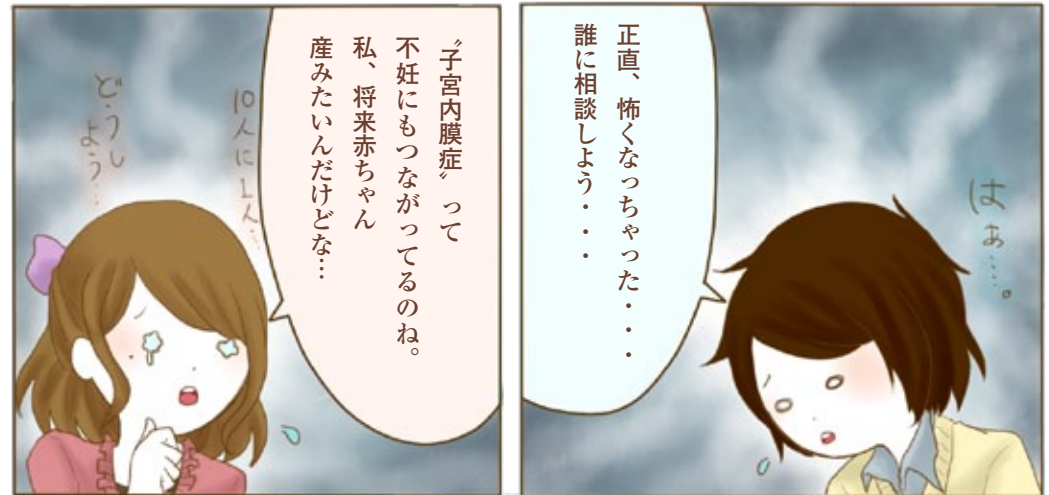
子宮内膜症にならないためにできるコト

市販の痛み止め薬には生理痛をやわらげる働きはありますが、子宮内膜症を治す働きはありません。そこで、**低用量エストロゲン・プロゲステン配合薬（低用量EP配合薬）**などのホルモン剤です。**月経困難症やPMS・PMDDの辛さを軽減し**、子宮内膜症の治療にも効果があるといわれています。

※エストロゲン、プロゲステロン：ともに卵巣ホルモンの一種で、子宮内膜症の進行や抑制に関与します。

生理痛は、不妊にも
つながっているんだって！





1

病院探し

まず、私より婦人科について知ってるお母さんやお姉ちゃんにオスメの先生や病院を聞いて、インターネットで検索☆

2

予約

病院を決めたら、早速電話で予約！

3

準備

普段気になるけど誰に相談すればいいか迷っちゃう症状や悩みを先生に相談できるよう、メモにまとめておいたよ！生理周期や量の多さ、最後に生理が来た日も聞かれたから思い出しておこう☆

5

先生とお話

問診票に記入した内容をもとに、先生とお話。日常の身体に関する不安や悩みをここで相談！婦人科での検査に抵抗がある場合は、相談のみでもいいんだって！私は内診が恥ずかしいことを打ち明けると「タオルを巻いてもいいですよ」と言ってもらえたよ☆

6

内診

タオルを巻いて、いよいよ内診。ドキドキ。内診台は歯医者さんの椅子みたい。看護師さんが緊張しないように声をかけてくれたよ。

7

おわり

ホルモンバランスを整えるために、試しに低用量EPを処方してもらって、毎日定時に飲むことになったよ！また何か気になることがあったら、先生に相談しに行く予定！



いま、

押さえておきたい

3

つのポイント

Point.1

生理痛は当たり前ではありません

生理痛は年齢とともに軽くなるのが一般的です。日常生活に支障をきたす症状は、不妊や卵巣がんにつながる病気の可能性があります。

Point.2

婦人科医は女性のカラダのプロ！

たくさんの女性を診ている婦人科医は、女性のカラダとココロのプロです。何か心配な症状が出たり、不安な気持ちになった時は、気軽に相談しましょう。また、大学生のうちにかかりつけのお医者さんを見つけておくと、社会に出てから安心して仕事をしたり出産を考えることができます。

Point.3

診察を受け、体質に合った薬を処方してもらいましょう

市販の鎮痛剤は、痛みを抑えるだけで体質の改善や治療にはなりません。自分のカラダの特徴や仕組みを知った上で低用量 EP 配合薬など、自分にあった薬を選びましょう。

婦人科に行かず、
痛み止めだけを飲んでいたら
病気の発見が
遅くなってしまうってことだね！

婦人科って
妊娠した人が行く
イメージだったんだけど、
生理のこととかも
相談に行っても
いいんだね！
意外！！

普段気になって
いることが
相談できる場所が
見つかった気がする！
婦人科のお医者さんって
素敵なんだね！



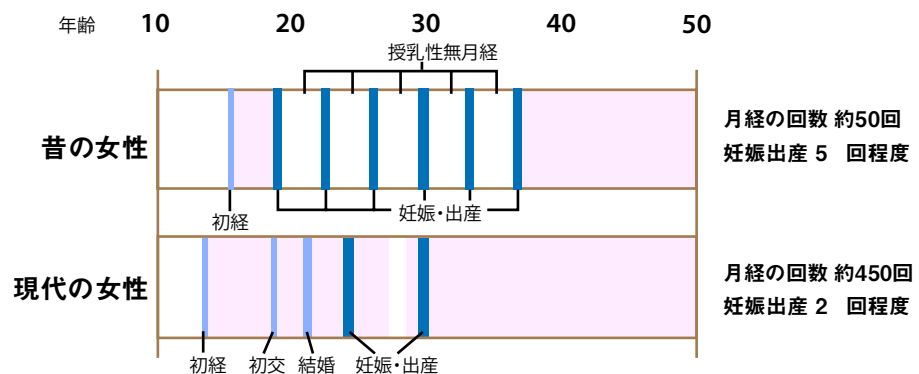
戦前の女性の月経回数は生涯で50回程度でしたが、現代の女性は少子化のために約9倍の450回とされています。月経のたびに症状が進行すると考えられている子宮内膜症は現代病ともいえます。

現代女性に 増えています

現代女性の約80%が生理痛を経験していると言われています。生理痛は月経困難症・子宮内膜症など女性の疾患のサインです。症状のある方は必ず婦人科を受診してください。

生理痛が知らせる サインに 気づきましょう

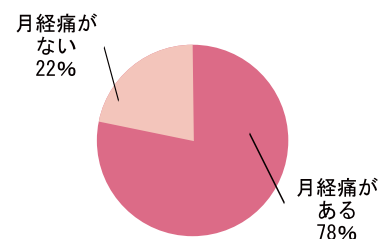
女性の月経パターンの変化



Short RV: Proc. R. Soc. Lond. B. Biol. Sci.: 195, 3-24, 1976改変

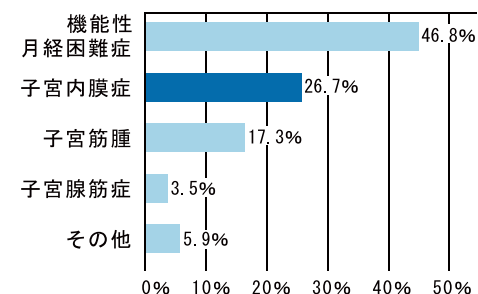
生理痛(月経痛)の有無

(有効回答 10~40歳代 n=1,497
(全年齢))



働く女性健康研究センター：2005年～2007年
月経関連障害が働く女性のQWLに
及ぼす影響に関する調査研究より
データを一部抜粋

月経痛を主訴とする疾患別 推定受療患者数



平成12年度 厚生労働科学研究：
女性の各ライフステージに応じた健康支援システムの
確立に向けた総合的研究よりデータを一部改編

就活が始まる前に、
一度診てもらって
おかなきゃね～。
友だちにも、
教えておこっと。

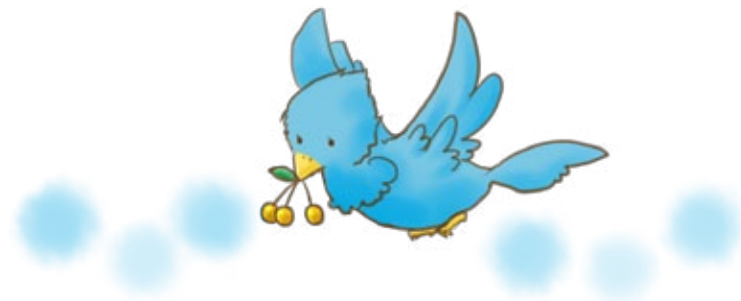
昔に比べて今は
生理の回数が
約9倍に増えてるんだね！

生理痛がある方は、
一人で抱え込まず
一度婦人科を
受診しよう！

詳しい情報は
JECIE のウェブサイトから

JECIE

検索



監修

明樂重夫 (日本医科大学 女性診療科・産科 教授)



日本子宮内膜症啓発会議

〒104-0045 東京都中央区築地1-9-4 ちとせビル(株)朝日エル内

[TEL] 03-3546-8155 [FAX] 03-5565-4914

[E-mail] info@jecie.jp [HP] <http://www.jecie.org/>