

月経について知っておきたい Q&A

Q 月経痛で痛み止めの薬をのんでもいいのでしょうか？

A のんでもいいです。ただし、月経が来るたびに痛みがひどくなるのむ量が増えている。または薬をのんでも痛みがおさまらない状態が続く場合は産婦人科医に相談しましょう。

Q 病院に行くとどんなことをしますか？

A 初診の場合、体の状態を知るために医師が症状について質問します。診察の中で医師が内診を必要だと判断した場合は、「なぜ内診が必要であるか」を生徒に納得いくまで説明します。いきなり内診することはありません。同意が得られないときは内診を見送ります。また、相談だけでも受診でき、保護者だけで相談することも可能です。

Q 1日にどれくらいまで痛み止めをのんでよいのでしょうか？

A 薬の箱の裏に書いてある「用法・用量」にしたがってのむようにしましょう。「用法・用量」内で痛みがおさまらない場合は産婦人科医の診察を受けましょう。

Q 相談しやすい関係にするにはどうしたらよいのでしょうか？

A **生徒は？**
気になる体の変化や症状は話しやすい先生に話しましょう。

教員は？
月経についての正しい知識、生徒たちの体の状態正確に把握するため研修に参加しましょう。

保護者は？
生徒に心配な症状が見られるときは、保護者だけでもいいので産婦人科医に相談しましょう。

先生たちに知ってほしい！

月経痛をやわらげる“ピル”のコト

月経痛・月経不順・月経過多や子宮内膜症の治療に効果を発揮することが証明されている医療用の医薬品です。その作用から避妊薬としても使用されています。学校関係者や保護者の世代にとっては「ピル」は避妊目的のイメージが強いですが、月経痛治療の第一選択薬として保険薬もあります。まずは「ピル」の効用を知って、誤解をなくしていきましょう。

- 副作用は？**
近年の開発により副作用は軽減しています。
- どれくらいかかるの？**
月経痛の治療薬として、一部が保険適用になっています。処方される薬の種類によりますが、1か月1300～3000円が目安です。



URL <http://www.jecie.jp/>

事業主体 **日本子宮内膜症啓発会議 (JECIE)** 〒104-0045 東京都中央区築地1-4-8 築地ホワイトビル803
TEL: 03-6228-4804 / FAX: 03-6228-4364 E-mail: info@jecie.jp

参画団体 日本中学校体育連盟、全国高等学校体育連盟、全国高等学校長協会、全日本中学校長会、全国養護教諭連絡協議会、日本医師会、日本教育会、日本産科婦人科学会、日本産婦人科医会、日本思春期学会、東京産婦人科医会、東京都高等学校体育連盟、日本子宮内膜症啓発会議

JECIE会員の産婦人科医リストはこちらから



わかってあげたい女子中高生の悩み

教員のための

「月経トラブル」のつきあい方

勉強で…

- 月経中は頭が痛くなるので勉強しても覚えられない
- 眠くなってしまうので勉強が思うように進まない



部活の試合で…

- 試合が月経にあたりパフォーマンスが下がって試合に負けた
- 試合中の集中力が下がって記録が伸びなかった



旅行で…

- 旅行中に急に月経が来てしまい寝具を汚して恥ずかしい思いをした
- お腹が痛くてグループ行動についていけなかった



これらはすべて月経が関係しています

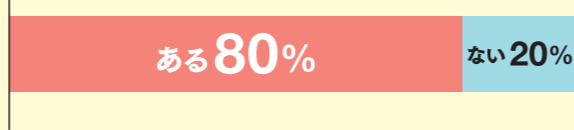
東京都福祉保健財団子どもが輝く東京応援事業
「ライフステージに応じた女性の健康増進のための思春期教育(中学生)サポート事業」(*1)



80%以上の女子中高生が 月経トラブルで悩んでいます

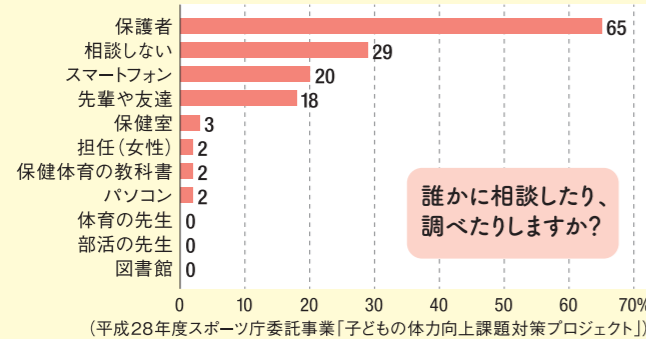
女子中高生に「生理で勉強や運動に影響を与える症状がありますか?」という質問に対し、「ない」と回答した生徒は20%。それ以外の80%の生徒はなんらかの症状を抱えているという結果が出ています。

月経による勉強・運動への影響



(平成28年度スポーツ庁委託事業「子どもの体力向上課題対策プロジェクト」)

●月経トラブルの相談先に関するアンケート結果



誰かに相談したり、調べたりしますか?

(平成28年度スポーツ庁委託事業「子どもの体力向上課題対策プロジェクト」)

相談できない環境も 女子中高生を苦しめています

月経にまつわる悩みは保護者に相談するという生徒が最も多く65%。養護教諭、担任(女性)の学校関係者に相談する生徒は5%という結果がでています。

今の症状を放っておくと将来病気になるかも?

月経前や月経中の生徒たちの様子を思い出してみてください。いま現れている症状には重大な疾患が隠れている可能性があります。

生徒の様子・見た目

- 欠席や遅刻・早退が多い
- トイレの回数が多い
- 保健室に行くことが多い
- 朝礼等で具合が悪くなることもある
- 体育や部活動の見学が多い
- 授業中に寝てばかりいる
- 顔色が悪い
- 集中力がない
- 元気がない
- イライラしている

いつもと違う



今の問題

- 欠席 ↑ 増える
- 成績 ↓ 下がる
- 体調 ↓ 悪化
- 部活動の成績 ↓ 下がる
- 意欲 ↓ 低下

何か病気が隠れている

- 月経困難症
- 月経前症候群(PMS)
- 過多月経・過長月経
- 無月経・希発月経
- 月経不順
- 多のう胞性卵巣症候群(PCOS)

将来心配されるコト

- 多のう胞性卵巣症候群
- 子宮内膜症
- 排卵障害
- 耐糖能異常
- 子宮体がん
- 心血管系疾患
- 生活や仕事への支障
- 卵巣のう腫
- 卵巣がん
- 不妊症
- 子宮内膜増殖症
- 骨粗しょう症
- うつ病

生徒たちと一緒に覚えよう

“ちゃんとした月経”ってなに?

正常な月経と異常な月経の見分け方を紹介します。

月経の持続日数・間隔は?

月経の持続日数は3~7日、間隔は25~38日が正常です。月経が1~2日で終わる、8日以上続く場合、また3か月以上、月経がこない場合は正常とはいえません。

月経の量は?

2日にナプキンを1~2時間で交換しなければいけないほどの出血や、2.5cm以上の血のかたまりが出るのは正常ではありません。

月経痛は?

ほとんど痛みがないのが正常です。毎月、しだいに月経痛がひどくなってきている、薬が効かない、薬をのむ回数が増えている場合は正常でないと考えられます。

体調不良と月経周期の関係は?

月経前2週間の黄体期(高温期)はイライラや過食、眠気など不調が起こる月経前症候群(PMS)になりやすい時期です。さまざまな症状があり学校生活に影響を及ぼすこともあります。

●月経周期1回分の基礎体温のグラフ例



低温期

体も軽く精神的にも安定。肌や髪のリズムも良くなります。

高温期

頭痛、腰痛、ニキビ、肌荒れなど不調気味に。イライラしたり、憂うつになることも。

思春期女子の 月経トラブルに関連した 病気と症状



これから紹介する月経トラブルが生徒にあらわれていることが確認された場合、放置するとどうなるかを生徒本人に説明し、養護教諭や保護者につないでいきましょう。

日常生活に支障が

（ 月経痛・月経困難症 ）

どんな症状？

月経直前、月経開始とともに症状があらわれます。腹痛、腰痛、下腹部痛、悪心などがおもな症状。日常生活に支障をきたすレベルの痛みです。

放置すると…

診察しても特に原因となる疾患や異常が見られない状態が「機能的月経困難症」。思春期女性に多いといわれています。これに対し、子宮内膜症や子宮腺筋症など疾患が原因である場合を「器質性月経困難症」といいます。将来、不妊や卵巣がんの原因になる場合もあるといわれています。月経痛がひどい場合は、思春期女性でも子宮内膜症が隠れている可能性があります。



月経痛がひどくて寝込む

（ 子宮内膜症 ）

どんな症状？

強い月経痛のほかに、月経以外の日でも腰痛や下腹部痛を感じることがあります。

放置すると…

卵巣が腫れて手術が必要となったり、骨盤のなかで癒着を起こし、さらなる痛みや不妊症の原因となります。

月経の量が多い、長すぎる

（ 過多・過長月経 ）

どんな症状？

出血量が異常に多いもの(140ml以上)を過多月経。出血の日数が8日以上状態を過長月経といっています。

放置すると…

貧血になり、動悸や息切れ、めまいや頭痛、疲れやすいなどさまざまな症状があらわれます。貧血が長期にわたると心臓などへ負担がかかることもあります。

月経の周期が不規則

（ 月経不順 ）

どんな症状？

一般的な月経周期は25～38日で変動は前後6日間ですが、月経が来る月もあれば、周期が変わる月もあり周期が乱れている状態をさします。

放置すると…

基礎体温を測り、高温期と低温期にわかれていない場合は排卵していない可能性があり、ほかの病気が潜んでいたたり不妊になることもあります。

月経がこない、間隔があきすぎる

（ 無・希発月経 ）

どんな症状？

月経が3か月以上こないのが無月経。39日以上3か月未満の間隔でくる月経を希発月経といいます。

放置すると…

将来、子宮内膜増殖症や子宮体がんという病気にかかるリスクが高くなる可能性があります。

気分のイライラやだるさも

（ 月経前症候群 ） (PMS)

どんな症状？

月経が始まる2週間くらい前から起こる体と心の不調。イライラ、眠気、だるさ、過食、乳房が張る…などの症状がみられます。月経が始まると症状が消えるのが特徴です。

放置すると…

精神的な不調が強くなる場合は月経前気分不快障害(PMDD)の可能性も。団体行動が難しく、イライラして学業や運動に支障をきたすことがあります。

月経が不順

（ 多くの胞性卵巣症候群 ） (PCOS)

どんな症状？

月経が不順であったり、希発月経、無月経などになることが多い。ニキビができやすかったり毛深かったりすることがあります。ぽっちゃりした体型の人に多い傾向がみられます。

放置すると…

将来、子宮内膜増殖症や子宮体がんという病気にかかるリスクが高くなります。

月経周期を記録するアプリ

スマホのカレンダーアプリで月経周期をメモすることができるのを知っていますか？ 月経周期を記録するアプリの中には、課金が生じるものもありますが、この「リルラ」は課金の心配がありません。また女性の身体や疾患についてのコラムが紹介されているので女子中高生におすすめです。



ダウンロードはこちらから

<https://lilula-app.jp/>

女性のための健康支援アプリ



アプリ「リルラ」の使い方

「リルラ」は課金のないアプリです。スマートフォンからアプリをダウンロード。「生理日管理」に書き込むと次回の月経が予測可能になります。また専門の医師監修のコラムもあるので正確な知識を身につけることができます。



専門医が
監修

先生→生徒をチェックする

生徒に以下の様子がないか毎日、チェックしてみてください。

- 欠席や遅刻・早退が多い
- トイレの回数が多い
- 保健室に行くことが多い
- 朝礼等で具合が悪くなることもある
- 体育や部活動の見学が多い
- 授業中に寝てばかりいる
- 顔色が悪い
- 集中力がない
- 元気がない
- イライラしている

1つでも生徒に
これらの症状が見られたら
養護教諭に相談してください。

大切なのは女子中高生の 悩みを連携して聞くことです

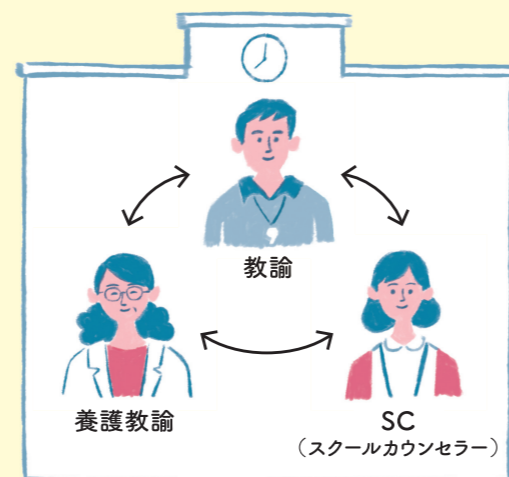
生徒が抱えている症状、不安、悩みを聞き取り、情報共有する学校だけでなく、保護者、産婦人科医を巻き込んだ連携が生徒

ことが月経トラブルを解決に導きます。の健康な将来につながります。

女子中高生を守るために必要な5つのこと

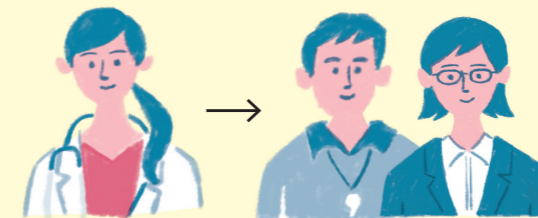
1 学校として 相談しやすい環境作り

生徒の体調に変化があるときは積極的な声掛けをし、生徒が教諭、養護教諭、スクールカウンセラーの誰に相談しても情報共有できるような環境を作りましょう。



2 教員の研修

女子生徒の体調の変化は個性があるため、より専門的な知識が必要となります。近隣の産婦人科医を招聘して定期的に研修を行いましょう。



3 生徒・保護者の啓発

左上の表の10つの項目のうち1つでも症状が見られた場合は、生徒と保護者に『知っておきたい女子中高生のカラダのこと』を見せてください。



4 産婦人科医への相談をすすめる

生徒に症状(P5 上の表)が見られたときは、『知っておきたい女子中高生のカラダのこと』を紹介したうえで、産婦人科への受診をすすめてください。保護者だけで産婦人科医に相談するのも可能です。



5 関係者の連携

教諭、養護教諭、スクールカウンセラー、保護者、産婦人科医が連携し、女子中高生が産婦人科医を受診するようすすめていきましょう。

