

保護者に知ってほしい

# 女子中高生のカラダのこと

保護者の方へ



お子様の月経時の体調の変化を観察してあげてください。正常の月経では“耐えられない痛み”“学校を休まなければいけないほどの不調”がみられることはありません。これらの症状のなかには、月経困難症、月経前症候群(PMS)、過多月経・過長月経、多のう胞性卵巣(PCOS)などの病気が隠れていることがあります。また、病気を放置すると将来、子宮内膜症、不妊症、卵巣のう腫などの病気になる可能性もあります。

保護者ご自身の経験で判断せず、月経がづらいのは病気のサインかもしれないと疑って、お子様の体調の変化を観察してみてください。気になることがあるときは、保護者だけで産婦人科医に相談することも可能です。右下のQRコードから産婦人科医を選んで相談してみてください。

## 生徒の月経トラブルが見られたときに

### 保護者ができること

月経の持続日数、間隔、痛みの変化をメモしておけば、体調がどう変化するかわかるようになります。スマホのカレンダー、専用のアプリでメモするのもおすすめです。子どもの月経について何か気になることがある場合は、保護者だけで産婦人科医に相談することもできます。

- 月経の記録をノートやスマホのアプリにつけてもらう
- 気になることがあれば保護者だけでもいいので産婦人科医に相談する

### “月経ノート”で記録

自分の体調のことを月経ノートをつけておけば、月経周期や自分の体調を理解できます。産婦人科にかかるときも月経ノートを見せれば、医師に体の状態が伝わりやすくなります。

6	7	8	9	10	11
☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️
🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴

🔴 出血量 ☹️ 気分↓ 🍵 薬をのむ

スケジュール帳に月経が始まった日、終わった日、出血量などを記録しましょう。

### “アプリ”で記録

スマホのカレンダーアプリで月経周期をメモするのもおすすめです。ただし、月経周期を記録するアプリの中には、課金が生じるものがあるので注意しましょう。

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

女性のための健康支援アプリ  
Lilula

ダウンロードは  
こちらから



#### ●アプリ「リルラ」の使い方

「リルラ」は課金のないアプリです。「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月経・月経痛のコラムもあるので正確な知識を知ることができます。

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

事業主体 日本子宮内膜症啓発会議 〒104-0045 東京都中央区築地1-4-8 築地ホワイトビル803 (JECIE) 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



知っておきたい

# 女子中高生のカラダのこと

月経にまつわるこんな症状

思いあたりませんか？

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



月経のコトを  
知れば  
これらの心配は  
解決できます！

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(中高生)サポート事業」

## 月経中、こんな症状ありませんか？

いつもと違う

- 学校を定期的に休む
- トイレの回数↑
- 保健室に行くことが多い
- 朝礼などで気分不良
- 部活動や体育の見学
- 授業中にすぐ眠くなる
- 顔色が悪い
- 集中力↓
- 元気がない
- イライラしている
- 頭が痛い
- お腹や腰が痛い

➔ 1つでもあてはまったら  
正常な月経とは言えない  
可能性があります

月経中の様子を観察してみましょう。左の表の12の症状のうち、1つでも当てはまると正常な月経といえない可能性があります。

### 何か疾患が隠れている可能性も

左の表の症状が見られる場合、月経困難症、月経前症候群(PMS)、過多月経・過少月経などの病気が隠れていることも。さらにその疾患を放置すると、子宮内膜症、不妊症などをひきおこす可能性もあり、現在の学業や運動、そして将来のライフプランに影響します。



## “ちゃんとした月経”ってなに？

### 月経の持続日数・間隔は？

持続日数：3～7日  
間隔：25～38日

※月経が1～2日、8日以上続く場合、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？

20～140ml

※ナプキンを1～2時間で交換しなければいけないくらい、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、月経痛がひどくなっている、薬をのんでも効かない場合は産婦人科へ。

### 月経前の体調は？

月経前2週間の黄体期(高温期)はイライラや過食、眠気などが起こる月経前症候群(PMS)になりやすい時期。症状はさまざまです。

## 学校ではこの人たちに相談しよう

一人で悩まず、まずは今の悩みを聞いてもらいましょう。話すことが問題の解決につながります。

### 生徒



- ➔ 保護者
- ➔ 保健室の先生
- ➔ スクールカウンセラー

### 保護者



- ➔ 保健室の先生
- ➔ スクールカウンセラー
- ➔ 産婦人科医

こんな症状のときは

## すぐに産婦人科医に相談を！

月経前、月経中の様子を思い出して、下の7つの項目のうち1つでもあてはまる場合はすぐに産婦人科を受診しましょう。

- 毎月、月経痛がひどい
- 薬が効かない、のむ回数が増えている
- 月経前に自分の感情がコントロールできない
- 生活や運動に影響がでる
- 月経が8日以上ある
- ナプキンを1～2時間で交換しなければいけない
- 2.5cm以上の血のかたまりが出る
- 3か月以上、月経がない

## 知っておきたい月経のこと [Q&A]

Q 月経痛で痛み止めの薬をのんでもいいの？

A のんでもいいです。ただし、痛みがひどく薬をのむ量が増えている、のんでも良からならないときは産婦人科医へ。



Q 月経のことは何科の先生にみてもらえばいいの？

A 「産婦人科」「婦人科」「レディースクリニック」「ウイメンズクリニック」「女性科」「思春期外来」へ。



Q 病院に行くとどんなことをするの？

A 医師が症状について問診します。いきなり内診することはありません。相談だけでも受診できます。



Q どんな治療があるの？

A 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薬があります。その作用から避妊薬(ピル)としても使用されています。「ピル=避妊目的」を連想される方も多いと思いますが、月経痛治療の最前線では第一選択薬として保険薬もあります。

### 副作用は？

近年は開発により副作用は少なくなっています。

### 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円が目安になります。