

健康ステップアップ

月経のこと、どれくらい知ってますか？



<月経がない！と、どうなるの？>

月経は女性の体の状態を表す指標です。「月経がないと楽、困ることはない」と思っている人もいるでしょう。しかし、月経不順（月経がたまにしかこない、月経の周期がバラバラなど）は「からだのメンテナンスが必要だよ！」という身体からのメッセージです。

月経不順の原因には強いストレスにより脳が卵巣の働きを止めたり、ダイエットにより卵巣機能低下したり、その他の病気が潜んでいることが考えられます。また、月経不順を放置しておく、子宮が萎縮して排卵障害を起こします。それが原因で不妊になったり、病気が進行して治療が困難・長期化することがあります。

「月経が何か変かもしれない」と思ったら一人で悩まず、医務室または病院に相談してください。

<わたしの月経は大丈夫？>

月経の正常、異常は知ってますか？自分の月経を確認してみましょう！



月経周期（生理が始まった日から、次の生理が始まる前日まで）が **25～38日**

短すぎたり長すぎたり、また3か月以上月経がないのは異常です

月経期間（出血が始まってから終わるまで）が **3～7日**

8日以上続く場合は月経ではなく、不正出血の可能性がります

月経量は **経血に大きなレバー状の凝血が混じってない、** **昼でも夜用ナプキンが3日以上必要でない**

昼でも夜用ナプキンが3日以上必要、大きなレバー状の凝血が混じるのは過多月経の可能性がります

月経痛は**軽い腹痛、腰痛、頭痛**で市販薬を**たまに内服**する程度

生活に支障をきたすほどの痛み（学校、会社を休む）は月経困難症の可能性がります

すべてに✓がつけば、月経は正常です。 **月経周期は毎月記録**しましょう！

<OC（低用量ピル）について>

月経困難症（月経の時の様々な痛みや不調で日常生活に支障がでるもの）で辛い思いをしている学生さんには是非知ってほしい話です。月経困難症は我慢するものではありません！

月経困難症は低用量ピルを内服することでつらい症状が大きく改善されます。OCには卵胞ホルモンと黄体ホルモンの2種類の女性ホルモンが含まれており、**排卵を抑制 子宮内膜を薄くするため月経が軽く楽になります。**また、**子宮頸管の粘液を変化させる**ため正しく内服すればほぼ100%避妊できる、という大きく2つのメリットがあります。



ピルの効果はこんなにあります



ピルは婦人科で検査を受けてから処方されます。きちんと内服、通院することが大切です。

MR ワクチン受けてますか？

関西で麻疹の感染が広がっています。潜伏期間（10～12日）を考えると今後さらに感染者が増えていく事が考えられます。ワクチンを1回も受けていない、又は1回しか受けていない学生さんは接種することを是非お勧めします！

予防方法は予防接種のみです！

医務室からのお知らせ

医務室の開室時間は9月14日（水）まで8:45～17:00となります。

9月15日（木）からは8:45～18:00です。来室、問い合わせをする際は **CAMPUS GUIDEWeb**（在学生ホームページ）もご参照下さい。

