

健康ステップアップ★

2012年7月
北星学園大学 医務室
(38号)

女性のカラダをもっと知ろう！

男子も女子も

基礎体温を測ろう

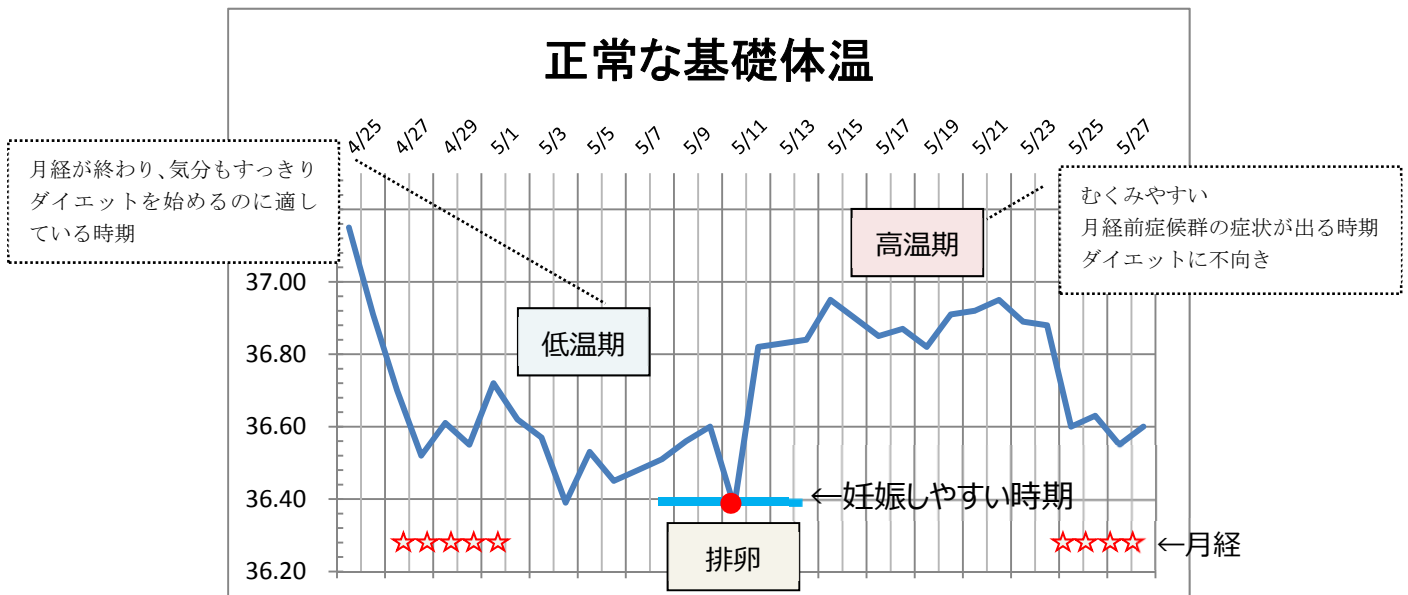
「基礎体温」を知っていますか？健康な女性は、毎月周期的にホルモンバランスが変化し、月経を迎えます。基礎体温を測ることで、体調の変化を知ることができますよ。

基礎体温が分かるとこんなに便利！

- ・次の月経がいつ来るか予測できる。(旅行の計画などに便利！)
- ・月経以外の出血がある時に、どうしてそうなったかを考えるのに役立つ。
- ・排卵日(妊娠しやすい時期)がわかる。
- ・月経が遅れているとき、妊娠かどうかがわかる。
- ・月経前症候群のある人は、そうなる時期を予測できる。



正常な基礎体温



婦人体温計で測ります

普通の体温計では基礎体温は測れません。メモリが細かい婦人体温計を用意しましょう。ドラッグストアなどで1000~5000円位で購入できます。デジタルのものは自動で記録してくれ、アラームも鳴るので測り忘れ記録忘れがなくて便利です。

基礎体温の測り方

朝、目が覚めたら体を動かさないうちに、横になったまま布団の中で、舌の下に体温計を当てて測ります。毎朝、できるだけ同じ時間に測りましょう。3ヶ月以上測り続けると、月経周期がわかってきます。

排卵日以外なら妊娠しない？



排卵の前後3日間は妊娠しやすい時期ですが、実際の排卵日を特定するのは難しく、超音波検査などを行わなければわかりません。赤ちゃんを望まないのであれば、いつも避妊は必要です。

月経不順について



「月経が無くて困らない」、「毎月の煩わしさがなくて楽」と思う人もいるようですが、健康であれば**本来毎月あるはずのものが無い**というのは、体からの何かの異常サインです。月経不順は婦人科疾患の可能性、不妊につながる可能性があります。月経が安定するのは初潮から4～5年とされています。それを過ぎても不安定な方は一度婦人科を受診してみてください。

基礎体温はお医者さんの大切な情報になります。ぜひ基礎体温を持って受診してください。

子宮がん検診を受けましょう



近年、20歳代から30歳代にかけて飛躍的に増え、身近になっているのが子宮頸がんです。早期に発見できると手術も簡単に済み、妊娠・出産も可能です。『恥ずかしい』『痛そう』など、つい避けてしまいがちですが、受けて得られる安心感には変えられません。20歳を過ぎたら定期的に検診を受けましょう。お母さんやお友達を誘って一緒に受診するのもいいですね。毎年誕生月に受診すると忘れにくいですよ。

* * 札幌市では、20歳以上の偶数歳であれば、市の補助を使って受診することができます * *

子宮頸がんワクチンについて



子宮頸がんの原因となる物質にヒトパピローマウイルス（HPV）があります。予防接種をすることでこのウイルスへの感染を防ぎ、子宮頸がん発症を予防します。ワクチン接種は主にセクシャルデビュー前の12歳前後を対象にすることが多いですが、HPVには何度でも感染する可能性があるため、すでに性交経験がある女性でも、ワクチンは有効です。

生理用ナプキンの貸し出しについて

ここ数年、生理用ナプキンをもらいに医務室を利用する学生さんが増えています。医務室は応急処置をするところですので、基本的には1回分しかお渡ししていません。また、差し上げるのではなく、お貸しして返却してもらっています。毎日何人もの方が借りに来るため、常にたくさんストックしておくことは困難だからです。借りた方は、1週間以内の返却をお願いします。

月経は病気ではありませんし、基礎体温で説明したように、予測可能なものです。いつ月経がきてもあわてないよう、メイク道具と同様に生理用ナプキンもいつもカバンに入れておくのが女性として大切な心がけですね。



医務室の開室時間

～8月9日（木）

月曜～金曜 8:45～18:00

夏季休業中の利用について

時間変更と閉室日がありますので、ご注意ください。

閉室：8月10日（金）～8月19日（日）

17時閉室：8月9日（木）～9月14日（金）

ホームページでも確認できます。

北星学園大学 キャンパスガイド
ウェブをご参照ください。

