

健康ステップアップ

2013年9月
北星学園大学 医務室



月経と上手く付き合おう！



4月に行った健康診断で、自覚症状で当てはまるものとして「月経痛が重く、寝込むほどである」にマルをつけた女子学生は全体の14%いました。医務室を利用する理由として月経に関する相談は多く、授業中などに月経に関連した痛みが耐えられないといった学生がよく来室します。休むことができない講義や予定などがあり、月経に関連したつらい症状で悩んでいる学生さんは、もう一度自分の月経を振り返ってみませんか？

<月経時の不快症状>

腹痛、頭痛、眠気、ニキビ、便秘、イライラする、憂うつになるなど

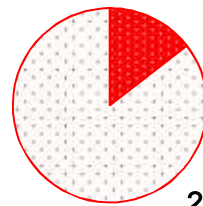
<重い月経痛がある学生の割合>

本学女子学生

あり14%

2485名中

(359名)



2013年度 健康診断時調査



あなたの月経は正常ですか？

正常な月経

月経周期は25日～38日
出血の持続期間は3～7日
量が多い時でも2時間に1度程度
ナプキンを替えれば大丈夫
月経痛はほとんどなく、通常どおり
日常生活がおくれる

月経に異常が 考えられるもの

月経周期が39日以上、または24日以下
出血の持続期間が8日以上
月経量は、ナプキンの交換が異常に多かったり、日常生活で不自由を感じるほどナプキンを交換しなければならない
月経前や、月経中に寝込んだり、日常生活に支障がでる



病気の可能性も・・・

毎月、月経がきているか、月経周期は何日か、手帳やカレンダーなどに記録する習慣をつけましょう!!!

月経でつらい思いをしないために・・・

(日常生活において)

痛みを我慢せず、鎮痛剤を使うこともおススメです。正しい使い方は痛みがでそうだな...と思ったら飲むようにしましょう。痛みがひどくなってからでは効かない事が多いです。また、あまり薬が効かない場合は婦人科に相談しましょう。

冷えは月経痛を悪化させます。軽い運動が効果的です。

食事はバランスを考えて、偏った食事をしないように。

音楽を聴いたり、アロマオイルを使うなど自分がリラックスできるようにするのが一つです。

(低用量ピルについて)

2008年4月に月経困難症において低用量ピルの使用が保険適応となりました。

ピルをのむことで月経周期が一定になり、月経に関連した痛みなどが緩和します。月経が始まる日が固定されるようになるので、旅行や買い物、仕事や試験などのスケジュールが立てやすくなります。ピルを使うことは女性の生活をより快適にする1つの選択肢であり、生活設計をサポートすることができます。



| ピルのメリット | ピルのデメリット |
|-------------------------------|----------|
| 避妊効果 | 悪心 |
| 月経痛の緩和 | 不正性器出血 |
| 月経周期の調節 | 血栓症 |
| 月経血量の減少 | 循環器疾患 |
| ニキビ・多毛症の改善 | |
| がんの予防 (卵巣がん・子宮体がん・子宮筋腫など) | |
| 炎症などの症状の改善・予防 (骨盤内炎症・貧血症状) | |

月経痛やピルについてわかりやすいHPは...
ピル・わかるページ
OC-for-me 自分のカラダと話せるサイト
エナエナ 大人の保健室
日本子宮内膜症啓発会議
生理のミカタ

ひとりで我慢・悩まないで！

月経に何らかの不安を抱えている人は少なくないでしょう。しかし、仕方がない・我慢すればよいものと思いませんか？毎月ある月経が日常生活に支障がでる場合は正常なものではありません。つらい月経を一人で抱え込まずに、一度産婦人科で相談してみませんか？「婦人科には行きづらい・・・」という人は、まずは医務室へいらしてください。あなたが月経に振り回されずに生活できるよう、一緒に考えていきますよ！北星学園大学には「学生医療互助会」という医療費の給付制度もあります。詳しくは医務室まで。

9/17～1/29 まで医務室の開室時間は月曜日から金曜日の
8:45～18:00 です。

月に一度、学校医の先生に健康相談が出来ます(予約優先です)
次回は・・・10月9日(水) 13:30～15:30

参考：ピル・わかるページ (HP) エナエナ大人の保健室 (HP) 生理のミカタ (HP)
ふわふわ。り (HP)

