



月経痛は当たり前ではありません！

医務室には月経痛が辛くて薬を飲む、ベッドで休養する、月経不順のためナプキンを借りに来るといった学生さんがよく来室されます。20歳前後の女性はホルモンの分泌量が不安定であるため、強い月経痛に悩まされることも多く、またストレスや無理なダイエットなどによる月経不順の人も見られます。大学生活を楽しく送るために、自分の月経について見直してみませんか？

月経の正常・異常とは

	正常	異常	考えられる疾患
月経周期	25～38日	周期が短い 頻繁に出血がある いつも間隔が40日以上 たまにしかこない 3か月以上月経がない	頻発月経 機能性子宮出血 (不正出血) 稀発月経 無排卵性出血 無月経
月経期間	3～7日	8日以上続く	過長月経
月経血量	50～180ml	極端に少ない 多い(昼でも夜用ナプキンが3日以上必要、 タンポンとナプキンの併用必須) 以前と比べて多くなったなど 大きなレバー状の凝血が混じる	過小月経 過多月経
月経痛	軽い腹痛、腰痛、 頭痛など	生活に支障をきたすほどの痛み (学校を休まなくてはならないなど)	月経困難症

月経痛から考えられる病気

機能性月経困難症
子宮内膜症
卵巣機能不全
子宮腺筋症
子宮筋腫
など

これらは治療が必要な病気です！
一度、婦人科へ受診しましょう！



月経困難症の種類

種類	機能性月経困難症	器質性月経困難症
原因	プロスタグランジンによる子宮収縮、骨盤内の充血、過多月経による経血の排出困難、子宮発育不全、ストレスなど	子宮内膜症、子宮腺筋症、子宮筋腫、子宮の形態異常、性器の炎症、クラミジア感染など
発症時期	初経後 1、2 年後から	初経後 10 年頃から
多い年齢	10 代後半から 20 代前半	20 ~ 40 代
痛みの時期	月経開始後や月経時のみ	月経中だけでなく、月経時以外にも生じる
治療法	薬物療法(鎮痛剤、ホルモン薬、漢方薬)	原因となっている病気の治療(薬物療法、手術)

子宮内膜症とは？

本来子宮内にあるべき子宮内膜に似た組織が子宮外の場所に発生して、月経が起こるたびに増殖・悪化する病気です。月経がある女性の 10 人に 1 人は子宮内膜症にかかると言われており、近年増加傾向にあります。一番多いのは卵巣にできるものでチョコレートのお胞と言われています。症状は痛み(月経痛・排便痛・性交痛)、不妊、がん化です。

以下の症状はありませんか？

毎月必ず月経痛がある

月経の日数が増えた気がする

鎮痛剤を生理のたびに飲んでしまう

月経中(月経以外にも)に排便痛がある

これらの症状がすべて当てはまるなら、
婦人科へ行ってみましょう！

これからすぐできること、やってみましょう！

月経の記録(月経周期)を手帳やスマホに記録しよう！

ナプキンは常に鞆にいれておく。女性としてのマナーです！

基礎体温表(最低 1 ヶ月)を記録してみる！

ひどい痛みは我慢しない！婦人科で相談してみましょう！医務室でも相談できます。

症状の有無に関わらず、20 歳を過ぎたら 2 年に 1 度は子宮がん検診を受けましょう！！

医務室の利用時間は
平日 8 : 45 ~ 18 : 00
(8/18 ~ 9/12 は 8 : 45 ~ 17 : 00)
次回の学校医健康相談は 7/9 予定です

