



健康ステップアップ



2015年12月
北星学園大学 医務室

第52号

あなたの生理（月経）は正常ですか？

女子学生のみなさんの中には、生理を煩わしいと思っている人も多いのではないでしょうか？生理前から体調が悪くなったり、生理中も寝込んでしまうことが多ければ「生理なんてなくてもいい！」とってしまうのも無理はありません。生理と上手に付き合っていくことは毎日の生活を楽しく、健康的に過ごすために必要不可欠なものです。今一度、自分の生理について見直してみませんか？

正常な生理（月経）とは？

	正常	異常
月経周期 <small>生理が始まった日から、次の生理が始まる前日までのこと</small>	25～38日	周期が短い(24日以下) 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
月経期間 <small>出血が始まってから終わるまでのこと</small>	3～7日	8日以上続く
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
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)

こんな症状ありませんか？

- ・3か月以上生理がない！ 無月経

原因

ストレスにより、脳の視床下部～下垂体～卵巣の働きが止まってしまい無月経になる。

ダイエットにより、卵巣の機能が低下し無月経になる。卵巣機能が低下すると骨密度も低下し、骨粗しょう症にもなる。

甲状腺の病気など他の病気がある

人口妊娠中絶の繰り返しにより子宮内膜が癒着し、無月経となる

無月経が続く 子宮の萎縮・更年期の状態 排卵障害・身体の老化 不妊の原因！

月経周期がバラバラ 月経不順

原因



・不正出血が続く ずっと出血があり、ナプキン・おりものシートが必要

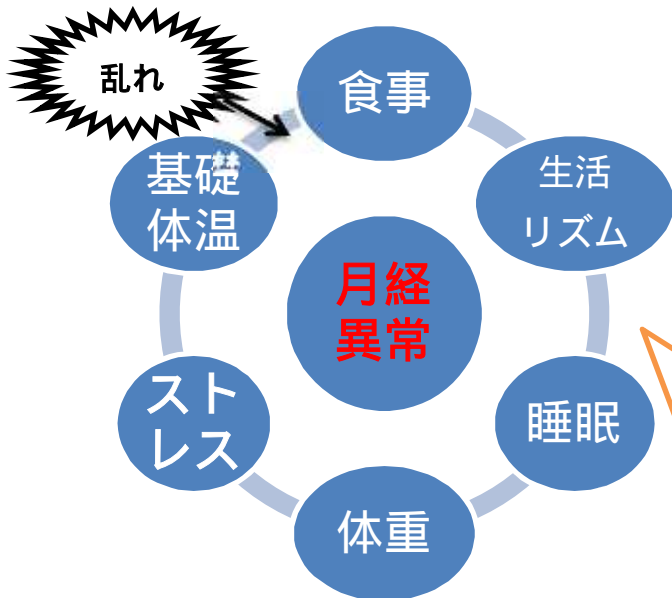
原因



病原菌の感染
 卵巣機能不全、月経異常
 子宮けい部または内膜のポリープ、子宮筋腫など
 子宮ちつ部びらん（ただれている状態）
 子宮けいがん、子宮体がん、卵巣腫瘍、子宮肉腫など
 流産、異所性妊娠など

いろいろなことが考えられます

月経に異常があれば 受診を検討しましょう！



病院で確認されること 言えるように！

初潮はいつか？
 月経不順はいつからか？
 月経不順の程度はどれくらいか？
 急激な体重減少や増加、ストレスが高い、環境の変化の有無はないか？
 他の病気にかかっていたり、内服している薬がないか？
 月経が遅れている場合、妊娠の可能性はないか？
 その後子宮や卵巣の異常がないか内診、超音波検査、採血などを行います



次回の学校医健康相談は...

1月13日(水)

時間は13:30~15:30です。

健康のことで気になることはありませんか？

学校医 新札幌豊和会病院 柳内先生 ★



医務室からのお知らせ



医務室開室時間

平日 8:45~18:00

(12/23~1/5まで閉室です)

(詳細は Campus Guide Web の医務室 HP でご確認ください)