

知ってる？ 生理の話



すこやかFAX相談
増刊リーフレット



生理について

生理について人に聞きたいんだけど恥ずかしくて聞きにくい、そんなことってあるよね。
そんなあなたの助けになれるといいな。



生理痛って どうして起こるの？

生理痛で保健室に行くことって、けっこうあるよね。みんなくらいの年代の生理痛の原因のほとんどは、子宮の出口が狭く月経血が外に流れ出にくいいため、子宮内の圧力が高くなって起こるのです。

子宮は平滑筋という胃などの消化器と同じ筋肉でできているため、連鎖して吐き気が起きたり、おう吐してしまうこともあります。これは胃が悪いわけではないので、心配はいりません。



痛み止めの薬って 飲んでもいいのかな？

おなかを温めて横になるのがもちろん良いのですが、痛みがひどい時には鎮痛剤(痛み止め)を使ってもかまいません。ただ使う場合は、とても痛くなってから服用してもあまり効果がないので、むしろ早めに使った方が効果があります。生理の2日目の朝などからです。


薬は使い慣れたものの方が良いので、一度産婦人科の先生に出してもらい自宅で服用してみて、問題ないかを確認してからが安心でしょう。その薬を学校に持って行って下さい。痛くなってからだと、鎮痛剤の座薬がむしろ効果的です。ただ、内服薬との併用はやめましょう。

生理の時 体育は休んだ方がいいの？

生理痛だからといって必要以上に体を休める必要はありません。

痛みの一番ひどい時以外はむしろ適度に体を動かしましょう。痛みのひどい時は先生と相談しましょう。

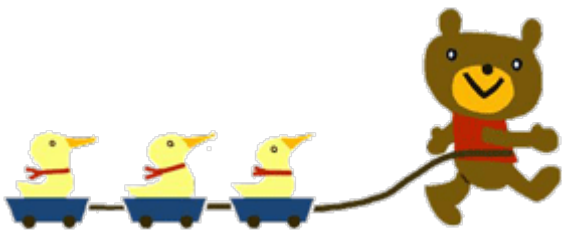




タンポンとナプキン
どっちがいいの？

月経血は本来外に出るものなので、どうしても仕方がない場合を除いてはタンポンの使いすぎはよくありません。

タンポンの使いすぎは月経血の逆流を起こし子宮内膜症の原因になるかもしれないと言われています。




無月経や
生理不順について教えて

初経年齢は個人差があるので、少しくらい遅れてもあまり神経質になることはないと思いますが、もし中学校卒業近くまで無ければ一度受診して良いと思います。また初めの3～4年は排卵も一定しないので、生理不順でも特に問題はありません。

また、ダイエットなどで体重を急に落としたり過激な運動を続けると生理が止まることはよくあります。その際は早めに受診して下さい。無月経になって長期間過ぎると治療しにくくなることがあります。また、不正出血の場合や不自然なおりもの等があった時は受診した方がよいと思います。

生理中にどんなことに
気をつけたらいいですか？



最近はおしゃれで、とても寒いファッションをしている生徒を見かけますが、これらは体を冷やし、生理痛を悪化させたり、冷え性を招いたりします。

体を必要以上に冷やさない注意が必要です。賢くファッションナブルに！

- ① 保温性のある下着などを使い体を冷やさないようにする。
- ② お風呂やシャワーで体を温めることや清潔にしておくことが大切です。

日常生活で気をつけること

→体の冷えに注意！

産婦人科の先生からのアドバイス



産婦人科はまだ小さい頃から受診しても構いません。もちろん内診はしませんし、せいぜいおなかの超音波を診る程度です。むしろかかった方が、(卵巣らんそうのう腫しゅなど)自覚症状がないうちに発見できることもあります。

それに産婦人科にかかる抵抗がなくなり、将来何かあった時にためらわず受診できるようになるメリットもあるかもしれません。一生のかかりつけ医としての産婦人科を持つと、とても安心して生活ができるのです。少子化や不妊症を防ぐ意味でも大事なことといえます。

私たちの町にある産婦人科医院

(五十音順)

病院名	住所	TEL (046)
愛甲クリニック	厚木市愛甲945-10	250-9162
厚木産婦人科医院	厚木市中町3-9-3	221-5166
厚木市立病院	厚木市水引1-16-36	221-1570
石川産婦人科	厚木市林2-25-50	223-0161
岡本医院	愛甲郡愛川町半原4431	281-0114
塩塚クリニック	厚木市旭町1-27-5MSビル4F	228-4628
湘南厚木病院	厚木市温水118-1	223-3636
田中クリニック	厚木市及川572	242-3511
とうめい厚木クリニック	厚木市船子237	229-3377
東名厚木病院	厚木市船子232	229-1771
並木産婦人科クリニック	厚木市妻田西2-17-12	223-1103
古屋産婦人科医院	厚木市妻田東2-3-3	224-8803
ユノクリニック	愛甲郡愛川町中津818-1	284-2111

上記のお医者さんなら、どこでも相談にのってくれるよ！

厚木医師会内学校保健相談事業事務局

FAX 相談は右記へ TEL 046-222-1259 FAX 046-223-0556