生理のこと、知っていますか？

ほけかんだより　10月

1，生理（月経）の基本

生理は、妊娠に備えて厚くなった子宮の内膜が、妊娠しなかった場合に血液と一緒に体外へ排出される現象です。周期の目安として、一般的に**25～38日周期**で訪れ、
出血が続く期間は**3～7日程度**が正常範囲です。

2，PMS（月経前症候群）とは？

生理が始まる約3日～2週間前から、ホルモンの急激な変動によって現れるさまざまな心身の不調を指します。生理が始まると、症状が軽くなったり消失したりするのが特徴です。

〈 主な症状 〉

☆**心の症状**：イライラ、情緒不安定、不安感、抑うつ、集中力の低下

☆**体の症状**：下腹部痛、乳房の張り、頭痛、むくみ、倦怠感、肌荒れ、過食傾向

3，心と体を楽にするセルフケア

PMSや生理中の辛さは、日々の工夫で少し和らげることができます。

☆体を温める



入浴はシャワーで済まさず湯船につかる、温かい飲み物を選ぶなどして血行を促進し、冷えを防ぎます。

☆軽い運動



ウォーキングやストレッチなどの軽い運動は、気分転換や血流改善に効果的です。

☆無理をしないスケジュール



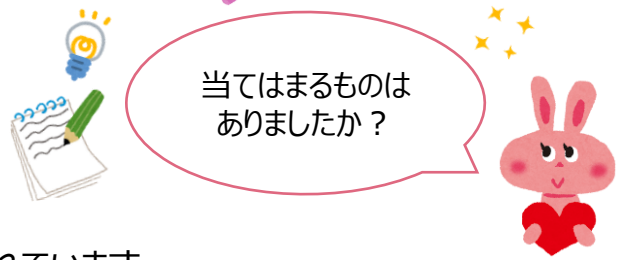
PMS期や生理中は「頑張りすぎない日」と割り切り、予定を詰め込みすぎないようにすることも大切です。

4，医療機関に相談してみよう

★3か月以上生理が来ない**無月経**、貧血につながる**過多月経**などは医療機関を受診しましょう。

次の項目に当てはまる場合、医療機関を受診する目安にしましょう！

- □ 生理が3か月以上来ない
- □ 生理痛で授業や日常生活に支障がある
- □ 出血量が多い
- □ 以前より痛みが強くなった



★低用量ピルという選択肢

低用量ピルは月経困難症やPMSの治療としても選択されています。
メリットとデメリットを考えた上で、婦人科へ受診・相談し、医師の指示を必ず守りましょう。

メリット

・ホルモンバランスを整えることで月経痛やPMSの症状を緩和できる
・生理不順や過多月経の改善に役立ち、月経周期が安定する。

デメリット

・吐き気や頭痛、不正出血など、服用開始1～2か月は副作用が生じる可能性がある。
・まれに血管が詰まる血栓症のリスクが高まる。