



保健室だより 2月号

2024



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

看護師在室時間 白色：不在

黄色：9:00～16:00

緑色：13:00～16:00

* 学生がインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症と診断された時は、申請 Forms から報告してください。申請 Forms は保健管理センターWeb ページにあります。

月経（生理）で悩んでいませんか？

2023年度の学生健康診断によると、月経時の症状で日常生活に支障があると回答した女子学生は22.2%いました。他に、月経前症候群（PMS）で医療機関を受診していると回答している学生もいました。保健室には、月経痛のため、ベッド休養をしに来室される方もいます。月経の影響で、日常生活に支障がある学生が、少なからずいます。

女性ならではの不調で、それぞれに症状のあらわれ方や辛さに違いがあります。我慢するものと思っている人もいるかもしれませんが、自分に合った対処法をとり、痛みや不調を最小限にして過ごしたいですね。

【月経（生理）痛とは】

子宮内で月経血を押し流そうと子宮を収縮させるホルモン（プロスタグランジン）の働きにより生じます。多少の痛みは生理的な現象で、月経の直前からあらわれ、終了とともに消失します。月経痛が強く、日常生活に支障をきたしているものを月経困難症といいます。子宮内膜症や子宮筋腫などの病気が原因である場合もあります。

～対処法～

◆ 血行を促す。骨盤内に血液がうっ血していると痛みが増すので、ストレッチで体を動かしたり、入浴したり、保温性のある下着やカイロを使用し、お腹や腰を温める。

◆ 鎮痛剤を早めに「痛くなりそうかも」のタイミングで内服する。痛くなってからだと効果を得にくい。痛みの原因となるプロスタグランジンをブロックできる薬が効果的です。

★保健室では、原則、内服薬をお渡ししません。必要な方は、持ち歩きましょう。

日常生活の支障が大きいときは、婦人科を受診し相談しましょう。

【月経前症候群（PMS premenstrual syndrome）とは】

生理3～10日位前に始まる、さまざまな精神的・身体的症状のことで、月経が開始すると改善します。女性ホルモンの変動が影響していると言われています。

精神的症状には、イライラ感、怒りやすい、無気力、集中力低下といったものがあります。

身体的症状には、乳房緊満感、体重増加、むくみ、頭痛、肩こりといったものがあります。

月経前症候群を疑う時は、生理のリズム、身体・心の調子を記録し、婦人科を受診し相談しましょう。

※ストレスが、月経痛、月経前症候群に影響すると言われています。自分の月経周期を知り、自分の体調をふまえ、無理をしないスケジュールを組むようにしましょう。

※月経に関わる異常症状は、周期や日数、出血量などもあります。心配なことがあるときは、婦人科を受診し相談しましょう。