



保健室だより 2月号 2026



看護師在室予定 黄色：9：00-16：00、緑色：9：00-11：00、白色：不在

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	9:00-16:00		9:00-16:00	9:00-16:00	9:00-16:00	
8	9	10	11	12	13	14
	9:00-16:00			9:00-11:00	9:00-16:00	
15	16	17	18	19	20	21
	9:00-16:00		9:00-16:00	9:00-16:00	9:00-16:00	
22	23	24	25	26	27	28
			9:00-16:00	9:00-16:00	9:00-16:00	

★学生のみなさんへ

学校感染症（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、速やかに保健管理センターWebサイトにある **Forms** で報告してください。

[学校感染症に感染した場合 | 保健管理センター](#)

月経（生理）で悩んでいませんか？

実は、本学でも月経に関する不調を抱える学生は少なくありません。2025年度の学生健康診断 Web 問診では、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 21.5%でした。保健室には、月経痛が強く、ベッドで休養を取るために来室される方もいます。月経に伴う不調は、人によって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取ることで、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。痛みの強さは人によって大きく異なりますが、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、授業に集中できない、動けない等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。子宮内膜炎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「痛くなりそうかも」と思ったタイミングで早めに内服する。痛くなってからだに効果を得にくい。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、内服薬をお渡ししません。必要な方は、普段から持ち歩きましょう。

日常生活の支障が大きい、毎月強い痛みがある等の場合は、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、月経の周期、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。

参考：[女性の健康推進室](#) [ヘルスケアラボ](#) | [厚生労働省研究班監修](#)

厚生労働省は、3月1日～8日を
「女性の健康週間」と定めています。

鶴見キャンパス保健室