

ほけんだより 2月

令和6年2月

知ってる？生理のこと

Q.生理はなぜくるの？

生理がくるのは「妊娠できるように子宮が準備をしていたけれど、妊娠しなかったから」です。

だいたい1ヶ月に1度ぐらいのペースで、子宮の内側は妊娠しやすいように厚く成長します。そして、妊娠しなかったときは子宮をきれいにリセットするために、厚く成長した部分がはがれ落ち、血液の状態になって流れてきます。これが「生理」です。



Q.何日間、続くのがふつうなの？

だいたい5日間ぐらい続く人が多いですが、人によってちがいます。生理が3日ぐらいで終わる人もいれば、8日ぐらい続く人もいます。

Q.生理痛ってなぜおこるの？

生理中は子宮から経血（生理の血）を出すために、ギュッと子宮がちぢまるような動きをします。お腹の下のほうが痛くなるのは、それが原因です。痛みの程度は人によってさまざまで、「ちょっと違和感を感じる」という人もいれば、「立ち上がれないぐらい痛い」という人もいます。

痛み止めが効かないぐらいの生理痛は、子宮内膜症と呼ばれる病気などが原因で起こっていることがありますので、一度は婦人科を受診することをおすすめします。



Q.薬をいつも飲んでしていると、効き目がなくなるってほんと？

正しく用法・用量を守っていれば「効き目がなくなる」ということはありません。

鎮痛薬は飲むタイミングにポイントがあります。

痛くなる前、または痛くなり始めたらすぐに飲んでください。「痛みが我慢できなくなってから飲む」という飲み方では効果が得られません。

知ってる？「PMS」のこと

生理前は「黄体ホルモン」と呼ばれる女性ホルモンが増え、体にいろんな変化や不調を引き起こします。「イライラする……」「悲しくて涙がでてくる……」といった精神的な変化も起こりやすいです。このような生理前の不調は「PMS」、または「月経前症候群」と呼びます。

ピーエムエス

- ・吐き気
- ・頭痛
- ・胸やお腹の張り
- ・眠気
- ・むくみ
- ・イライラする
- ・情緒不安定になる
- ・強い食欲
- ・だるさ
- ・便秘

生理の3~10日前くらいから続くもので、生理がくるとやわらいだり、なくなるのが特徴

Q.PMSを治す方法はあるの？

漢方や「低用量ピル」と呼ばれる薬を飲むことで症状をやわらげることができます。「ピル」と聞くと、「避妊薬（妊娠しないようにする薬）」と思う人も多いかもしれませんが、実はひどい生理痛やPMSの治療薬でもあります。

低用量ピルのメリット

旅行や部活の試合などの大切な日と生理が重ならないように調整できる。
生理が重なりたくない日の3~4か月前に受診するのがおすすめ！

生理が始まる日が確実にわかる

生理痛・PMSの症状がやわらぐ

子宮内膜症の予防や症状緩和

経血量が減る

ニキビが抑えられる



婦人科で処方してもらえます。

参考：生理のトリセツ

