

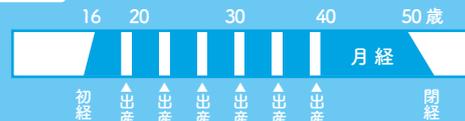
月経に
まつわる不調は

がまんしないで！



月経は、11～13歳の頃に始まり、閉経(50歳頃)まで続きます。
通常月経は、25～38日周期(月経が始まった日から
次の月経の前日までの日数)できて、3～7日間出血が続きます。

昔の女性 生涯の月経回数は50～100回



現代女性 生涯の月経回数は450回に増えた



☑ 月経前・月経中の身体や心の変化をチェックしてみよう！

月経3 ～ 10 日前	<input type="checkbox"/> 下腹部痛	<input type="checkbox"/> 毎回ではなく、たまに月経前に感じることもある <input type="checkbox"/> ほぼ毎回月経前に感じるが、気にならない程度 <input type="checkbox"/> 日常生活に支障はない	<input type="checkbox"/> 月経が近づくと、下腹部痛・腰痛・頭痛・乳房痛などの痛みを強く感じ、いつもと同じ生活が送れない <input type="checkbox"/> 日中の眠気が強かったり、逆に眠れなくなったりする <input type="checkbox"/> 集中力が低下する	裏1を参照
	<input type="checkbox"/> 腰痛			
月経中	<input type="checkbox"/> 頭痛・頭重感	<input type="checkbox"/> 自分で感情のコントロールができる	<input type="checkbox"/> うつ気分や落ちこみがひどく、つらい <input type="checkbox"/> 情緒不安定になる <input type="checkbox"/> いらいらしたり、怒りっぽくなり、人や物に当たることがある	裏2を参照
	<input type="checkbox"/> 乳房痛			
月経中	<input type="checkbox"/> 手足のむくみ	<input type="checkbox"/> 毎回ではなく、たまに痛くて痛み止めを飲むことがある <input type="checkbox"/> 量が多い日は、2～3時間に1回くらいナプキンを交換する <input type="checkbox"/> ナプキンがずれなければもれることはない	<input type="checkbox"/> 月経のたびに痛み止めを飲まないと、いつもと同じように動けない(学校や仕事を休むなど) <input type="checkbox"/> 痛み止めを飲んでも、効果を感じない <input type="checkbox"/> 段々月経痛がひどくなっている気がする	裏3、4を参照
	<input type="checkbox"/> 体重増加			
月経中	<input type="checkbox"/> お腹のはり	<input type="checkbox"/> 量が多い日は、2～3時間に1回くらいナプキンを交換する <input type="checkbox"/> ナプキンがずれなければもれることはない	<input type="checkbox"/> 昼でも夜用のナプキンが必要 <input type="checkbox"/> 普通のナプキン1枚では1時間もたない <input type="checkbox"/> 経血にレバー状の固まりが混じる	裏5を参照
	<input type="checkbox"/> 眠気			
月経中	<input type="checkbox"/> イライラ			
	<input type="checkbox"/> 憂うつ			
月経中	<input type="checkbox"/> 不安			
	<input type="checkbox"/> 怒りっぽい			
月経中	<input type="checkbox"/> 下腹部痛			
	<input type="checkbox"/> 腰痛			
月経中	<input type="checkbox"/> 頭痛・頭重感			
	<input type="checkbox"/> お腹のはり			
月経中	<input type="checkbox"/> 手足のむくみ			
	<input type="checkbox"/> 出血量が気になる			

特に問題はないでしょう

産婦人科で相談しましょう

富山県女性健康相談センター・
不妊専門相談センターでは、
電話相談や面接相談(予約制)を行っています。

お問い合わせ ☎076-482-3033

富山市湊入船町6-7 サンフォルテ2階

相談日程	火	水	木	金	土
9:00～13:00	電話	面接	電話	面接	電話
14:00～18:00	面接	電話	面接	電話	面接

※祝日・年末年始はお休みです

富山県妊婦・
出産悩み
ほっとライン



相5
談1
5で

1

PMS（月経前症候群）

月経開始前3～10日の間に続く不快な症状を、PMSといいます。月経開始とともに、症状が減退・消失するのが特徴です。女性の7～8割が月経前に何らかの不快な症状を感じており、その中にPMSの女性は3～4割くらいいと言われます。黄体ホルモンの増減で神経が過敏になり、心の変化も起こりやすくなります。ストレスや生活習慣も影響していると考えられます。

2

PMDD

（月経前不快気分障害）

PMSの中でも、不安感や抑うつ・怒り・悲しみなど精神的な症状を強く感じる場合を、PMDDと呼びます。PMSの女性の3～5%にPMDDがみられます。

3

月経困難症

月経直前または月経開始時に、強い下腹部痛や腰痛、頭痛などが現れ、日常生活に支障をきたす場合を月経困難症といいます。月経困難症には2つのタイプがあります。子宮の出口が狭いことや、子宮内膜でつくられるプロスタグランジンが過度に子宮筋を収縮させるために強く痛みを感じるタイプ。もう一つは、子宮内膜症や子宮筋腫などの病気が原因のタイプです。自然治癒しないだけでなく、不妊症の原因となる場合もあります。

4

子宮内膜症

子宮内にあるはずの子宮内膜が卵巣や腹膜に生着し、炎症や癒着を起こします。月経痛がひどい場合が多く、卵巣チョコレート嚢胞(卵巣に血がたまる)になったり、他に下腹部痛や腰痛、性交痛、排便痛などを引き起こしたり、不妊症の原因になることもあります。

5

子宮筋腫

良性の腫瘍で、30歳以上の女性の3人に1人にみられます。月経困難症だけでなく、経血が増加し貧血になることがあります。



お薬

痛み止め（鎮痛剤）

痛みを和らげるお薬です。月経痛がある人は、痛くなる前に鎮痛薬を使いましょう。ドラッグストアで買えます。産婦人科では症状に合わせて、鎮痛薬や漢方薬などが処方されます。

低用量ピル

低用量ピルを飲んでいる間は排卵が起こらず（避妊効果）、月経痛、経血による貧血、PMSなどの改善がはかれます。他にも月経日を移動させる効果もあります。また内服をやめれば、妊娠が可能になります。産婦人科で処方されます。

主な対処方法

セルフケア

- スマホアプリ・手帳・日記帳などを使い、月経周期と自分の身体や心の変化を記録しましょう。
- 「ストレスをため込まない、ウォーキングなどの軽い運動をする、睡眠を十分にとる」などを心がけましょう。
- バランスのとれた食事をとりましょう。
- コーヒーや紅茶などのカフェインを控えましょう。
- お酒を飲み過ぎないようにしましょう。
- 禁煙しましょう。
- 身体を冷やさないようにしましょう。（カイロでお腹や腰を温める、足湯や半身浴をする、靴下やひざ掛けを使う等）



厚生労働省
「食事バランスガイド」

安心して相談できる、かかりつけの産婦人科（婦人科）をもちましょう！

婦人科を受診するときの注意点

- 行く前に ▶▶▶▶ 電話やオンラインで、診察の予約を取りましょう。
- 持参する物 ▶▶▶▶ 健康保険証、お薬手帳、基礎体温表（測っている場合）、お金を持参しましょう。
- 受診の流れ ▶▶▶▶ 受付⇒問診表の記入⇒診察（相談するだけでもOK）、必要に応じて検査（内診が不安な人は医師・看護師に伝えましょう）⇒会計
※医師に相談したい内容を、あらかじめメモして受診することをお勧めします。

