

# 11月のほけんだより

アンケート  
特集号

尼崎市立尼崎双星高等学校  
保健室発行  
2022年11月4日

7月にみなさんに協力してもらったアンケートの結果から、「月経にまつわる様々な症状に悩んでいる女子」や、「月経でしんどそうにしている女子にどう関わったらいいのが教えてほしいという男子」など、月経についてもっと知りたい!と思っている高校生の姿が見えてきました。

## 「月経（生理）に関するアンケート調査」の結果

(尼崎市立3高校の生徒 回答率 47.4%)

### 「月経に関して体や心に症状がでる」ことを知っていますか?

#### 女子の95%が知っているという回答

『生理痛の対処法』や『病院受診の目安』が分からずに痛みをがまんしている人が多いことがわかりました。また、『周囲の人にわかってもらえないつらさ』についての意見も多くみられました。



#### 男子の72%が知っているという回答

『イライラ』や『腹痛』以外の症状(★印下記参照)を知らない生徒が目立ちました。『生理の人にどう接するべきか学びたい』という積極的な意見もありました。

→ そんな男子におすすめ漫画があります!  
『ツキイチ! 生理ちゃん』(小山健)



げっけいずいはんしょうじょう

### 月経随伴症状 (PMS・PMDD・月経困難症)とは??

月経 **前** に起こる症状

月経 **中** に起こる症状

- PMS (月経前症候群) ●PMDD (月経前不快気分障害)  
(PMSより精神症状が強い)
- ・月経の3~10日前から症状があらわれる
- ・月経が始まると軽減、消失する
- ・身体的症状だけでなく、精神的な不調もある

- 月経困難症
- ・症状が強い
- ・つねに鎮痛剤(痛み止めの薬)が必要
- ・日常生活に支障をきたす
- ・思春期は病的ではなく、成長過程によるものが多い

## ★ さまざまな症状がカラダとココロにあらわれます ★

#### ●カラダの症状

下腹部痛/下痢/頭痛/腰痛  
乳房の張り・痛み/むくみ  
肌荒れ/だるさ/眠気  
手足の冷え/過食

#### ●ココロの症状

イライラ/怒りやすい  
ゆううつ/不安感  
悲しくなる  
涙もらい/無気力

#### ●生活の変化

集中力の低下  
興味や意欲の減退  
物事が面倒くさくなる  
1人でいたい



### PMSの症状をやわらげるには???

#### \*日記をつける



「いつ・どのような症状が・どの程度出るのか」記録する  
さまざまな症状がPMSによるものだと認識できます。それだけで症状が軽くなる場合もあります。

#### \*生活習慣を整える



- ・十分な睡眠 適度な運動 ・リラックスタイムをつくる ・からだを冷やさない
- ・カフェインの多い物(コーヒー・紅茶・緑茶)や甘い物をひかえる

PMSを正しく理解し、自分の症状を知ることが大切です!

## みんなの生理痛！ある！ある！

おなかが痛すぎて…

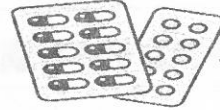


- ・学校を欠席、早退することがある（14%）
- ・保健室で休養、体育を欠席するときがある（17%）
- ・薬を飲まないといけないときがある（55%）
- ・部活の試合や試験と重なって困る

月経にともなう症状は個人差が大きく、症状や程度も様々です。周囲の人も思いやりをもって接してあげてくださいね。



## 内服薬について



アンケートでは、「薬を飲むことに抵抗がある」と答えた人は20%でした

➡ **がまんしないでいいんだよ！痛み止めの薬を飲んでもいいし、休める時は休もう！**

**痛み止めの薬は、飲むタイミングが大事です！**

痛みが強くなる前（痛くなり始めたらすぐ）に飲むことで、薬の効き目が十分に発揮されます

アンケートから「婦人科で、生理に関する不調を治療できることを知っている」…女子(81%)、男子(29%)

・「婦人科に行くのに抵抗がある」女子(34%)

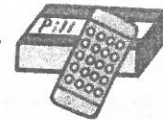
## こんな症状があれば早めに婦人科を受診しよう！



- ① PMSのつらい症状が毎月起こる
- ② 日常生活や対人関係に支障が出ている
- ③ 痛みや倦怠感が重く、学校を休むことがある
- ④ 月経が3ヶ月以上きていない
- ⑤ 月経が1週間以上続く

■こんな時も婦人科へ  
・生理の周期をずらしたい  
・ピルを処方してほしい

## ピルってなに??



ピルとは経口避妊薬(避妊のための内服薬)のことをいい、避妊効果が高い。

ピルを飲むことで、**女性ホルモン**を体に取り入れて、排卵を起こさせない(生理を止める)ようにする仕組み。3つの種類に分けられる。

- 低用量ピル・超低用量ピル：避妊（保険適用外）、月経困難症や子宮内膜症の改善（保険適用）
- 中用量ピル：避妊、生理日の周期をずらす、生理痛の軽減など
- アフターピル：性交渉後の緊急避妊薬

※ ピルを処方してもらうときは、診察（内診）は必要ありません。

問診（話を聞く）・血圧・体重測定だけで、医師が処方可能と判断すれば処方してもらえます。



## おすすめサイト



- 「生理のミカタ」女性のからだの悩みと生理痛のサイト：バイエル薬品（株）
- 「MICHICAKE by 女性のココロとカラダサポートプロジェクト」：コニカミノルタ
- 「女性の健康推進室ヘルスケアラボ」：厚生労働省 研究班
- 「鎮痛剤を取り扱っている製薬会社」や「産婦人科病院」のHP 等

## オンライン ピル（PMS、生理痛用低用量ピル）処方サービス

①LINEで診療予約 → ②産婦人科医の診療（オンライン） → ③ポストへお届け

※オンライン診療を勧めるものではありません。症状などによっては婦人科医院を受診することをお勧めします。

オンライン診療で  
低用量ピルの  
処方が可能

スマホやPCで  
診療OK

