

月経

(1) 月経について知ろう

◎月経とは

一定期間に規則正しく反復する生理的な子宮の出血をいいます。性周期により増殖した子宮内膜が剥がれ落ちることにより起こります。

◎月経は体や心の状況に大きく影響される

月経は右図のように、様々なホルモンの影響を受けています。そしてそのホルモンの分泌には、脳が大きく関わっています。ですから月経はストレスやダイエット等、いろいろなことで影響を受けるのです。

◎正常な月経とは

月経周期 : 25日から38日

月経持続日数 : 3日から7日

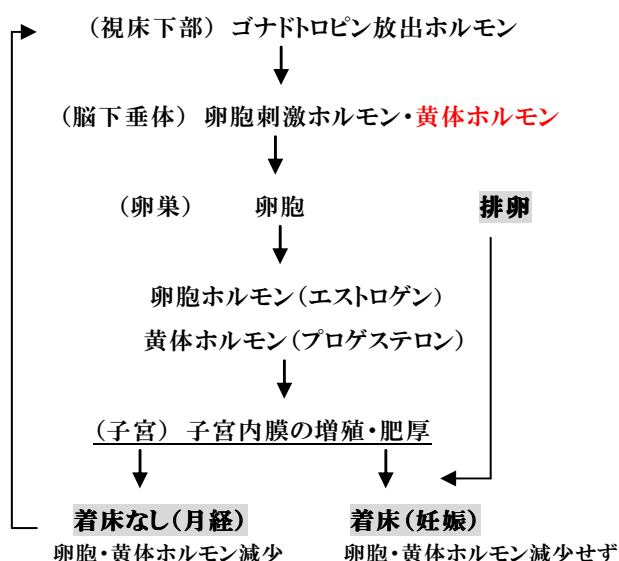
経血量 : 22gから120g (ナプキンが1時間もたない、血液の塊があるなどは要注意)

◎月経周期を勘違いしていませんか？

月経の初日から次の月経の前日までの日数を「月経周期」といいます。

月経周期は毎回少しずつ違うのが普通です。自分の最長周期と最短周期を把握してください。

《月経のメカニズム》



(2) 月経を快適に

月経痛がひどい人は、自分にあった対処法を身につけましょう。

★月経前は、糖分、塩分、脂肪、カフェインの摂取を控える。

また、適度に体を動かし (マンスリービクス等) 十分な睡眠をとる。

☆血液循環を良くし骨盤内の水分貯留を防ぐことが大切★

☆ガードル等で体を締め付けない。

★保温により痛みが軽減される。服装に注意してカイロ等を利用する。夏でも冷房に注意！

☆常備薬のある人は予め準備しておく。

薬は自分にあったもので、毎月1～2日位の服用ならほとんど問題はない★

鎮痛剤は、痛み出す前の服用が効果的です。ぎりぎりまで我慢しないでね～

☆シャワーを浴びたり、ちょっとおしゃべりしてみたり、明るく、ゆったり過ごしてみましよう。

(3) こんな人は保健センターへ

月経の周期異常 : まだ初経が起こらない人や3ヶ月以上月経が停止している人

月経困難症 : 月経時に吐き気や強度の腰痛や腹痛、頭痛がある人。経血量が非常に多い人

月経前症候群 : 周期的に月経の2週間ぐらい前から「十分眠ったのに眠い」「頭痛がする」「むくむ」「いらいらする」「判断力が低下する」という症状がある人

(4) 基礎体温をつけよう

月経は心身の様々な要因に影響されます。

基礎体温は排卵の有無、月経の時期などのほか、心身の状態を知る資料にもなります。

また、月経異常等で受診する際にも必要になります。

「毎月〇日頃が月経だから今月も」等という考え方はやめて、基礎体温をつけ自分の体をしっかり把握しましょう。