

ほけん通信。

学校 年 月 日発行

月経による体調不良“PMS”と“月経困難症”

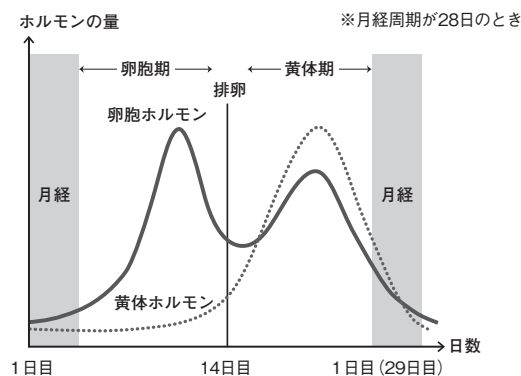
指導 InabaClinic 院長 稲葉 可奈子 先生

月経は赤ちゃんを産むときのための体の準備です。毎月きちんと月経が来ることは、「健康のあかし」でもあります。月経に伴って起こる心身の不調についても知っておきましょう。

月経前の心身の不調PMS（月経前症候群）



原因は女性ホルモンの大きな変動



卵胞ホルモン

- ・妊娠に備えて子宮内膜を厚くする
- ・乳腺の発達を促す・丸みを帯びた体をつくる

黄体ホルモン

- ・子宮内膜を妊娠しやすい状態にする
- ・体に水分をため、食欲を増進させる
- ・基礎体温を上げる

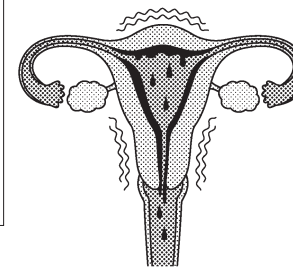
月経の3～10日前（黄体期）は、2つの女性ホルモンの分泌が大きく変動するため、心身に不快な症状を起こしやすくなります。PMSは、怠けや生活習慣の乱れによるものではありません。

月経期の体調不良“月経困難症”



月経困難症の原因の多くは子宮の収縮

不要になった子宮内膜（月経血）を、子宮の外に押し出すために子宮が収縮することで、痛みを感じます。



10代は子宮が未成熟で、狭い子宮頸部を月経血が通るために、強い収縮が必要になることもあります。

痛みが強くなり、薬の量が増えている場合は、子宮内膜症などの病気の可能性もあるので、婦人科を受診します。



下腹部の痛みは、温めることで和らぐ場合もあります。市販の鎮痛薬も効果的です。

月経や体調の記録をつけてみよう



手帳やスマートフォンのアプリに記録すると、月経日や体調の変化を予測できるようになり、婦人科受診の際にも役立ちます。

つらいときは婦人科へ相談

