

女子大学生から
あなたに贈る
メッセージ

知ってほしい 月経から 自分のからだ



「月経」について学ぼう プロジェクトチーム

ー 在仙女子大学生 + リプロネットみやぎ ー

発行:リプロネットみやぎ (リプロダクティブ・ヘルス/ライツネットワークみやぎ)

連絡先:リプロネットみやぎ事務局

〒983-0852 仙台市宮城野区榴岡4-2-3 仙台MTビル2F
村口ぎよ女性クリニック

HP:<https://repro236.wixsite.com/repronet-miyagi>

e-mail:repro@muraguchikiyo-wclinic.or.jp

FAX:022-292-0167

もくじ

この冊子について	1
こんな会話から冊子づくりが始まりました	2
そもそも月経ってなに?	3
この体調、気分は月経のせい?	5
月経のサイクル・性周期を知ろう	6
月経痛はなぜ起こる? 産婦人科医に聞きました	7
月経がこない! 妊娠したかも...	9
ブルーデーを快適に	11
月経あれこれ Q&A	12
学生たちからのメッセージ	13
編集後記	14

この冊子は

この冊子は、「女性を中心にすべての人たちの性の健康」を守るために活動してきたリプロネットみやぎが、創設20周年事業として、仙台市在住の女子大学生たちと話し合いながら月経の基本知識をまとめたものです。

目的はふたつ。女性たちが自分のからだのことを知るために欠かせない「月経」について正しく理解し、月経と上手に付き合っていけるようになること。その正しい知識や情報を友だちやパートナーなどまわりの人たちにも伝え、「私のからだやこころ」についてちゃんと理解してもらえるようになることです。

月経は女性にとって、自分のからだの様々なことを教えてくれるサインです。この一冊をきっかけにあらためて月経のことを知り、女性という性を大切に過ごせるようにと願っています。

こんな会話から 冊子づくりが 始まりました。

友だち同士でからだのことを話すことはほとんどない。まして性についてなんてムリムリ。



性教育の時間に習ったこと、ほとんど覚えていない。

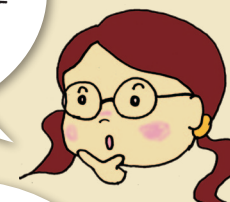


セックスって、相手もいないし、あまり興味ないなあ。

こうしてみると、自分のからだのこと、よく知らないって思った。

でもいろんなからだのトラブルで悩んでいる子が多い。月経痛とか、月経不順とか。

避妊のこともよく分からないから、妊娠したらどうしようって不安。



月経のこと、説明できる? なんで毎月あるのかとか、痛くなったりするのはなんで? とか。



理解することは大事。まずは月経についてまとめてみようか。

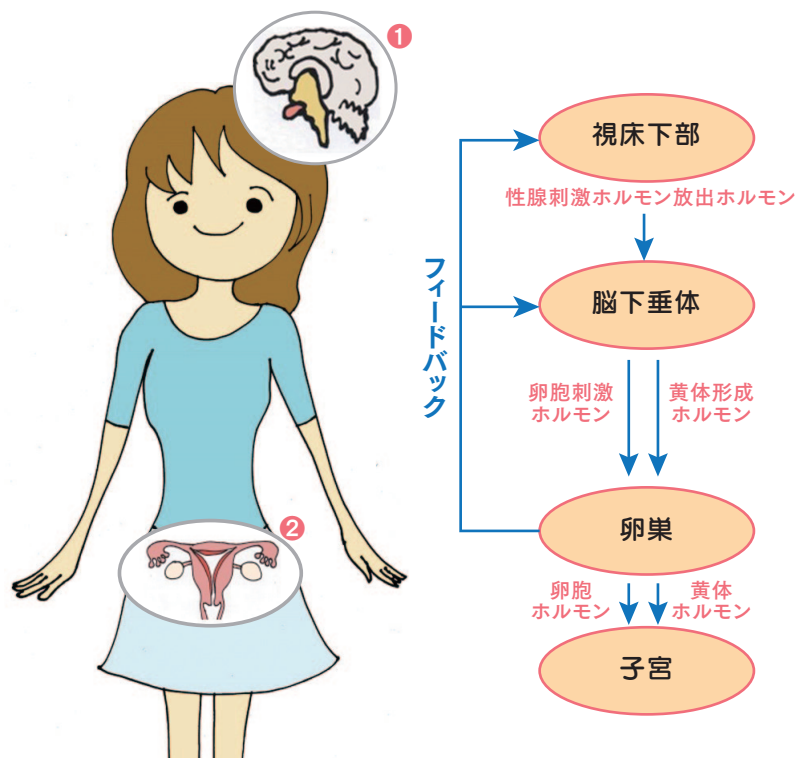
できない! でも必要な時はネットで調べる。



*「月経」と「生理」の呼び方がふたつあるのはなぜ?
一般に「生理」と呼ばれることが多いのですが、正式には「月経」と言います。

そもそも 月経ってなに？

女性のからだは、いつでも妊娠の準備をしているのです。それはホルモンのしくみであり、「脳」と「卵巣」と「子宮」の連携によって、ほぼ1カ月のサイクルで繰り返されています。妊娠しなかったときに「月経」が起こります。



① 総司令塔は「脳」にあります。

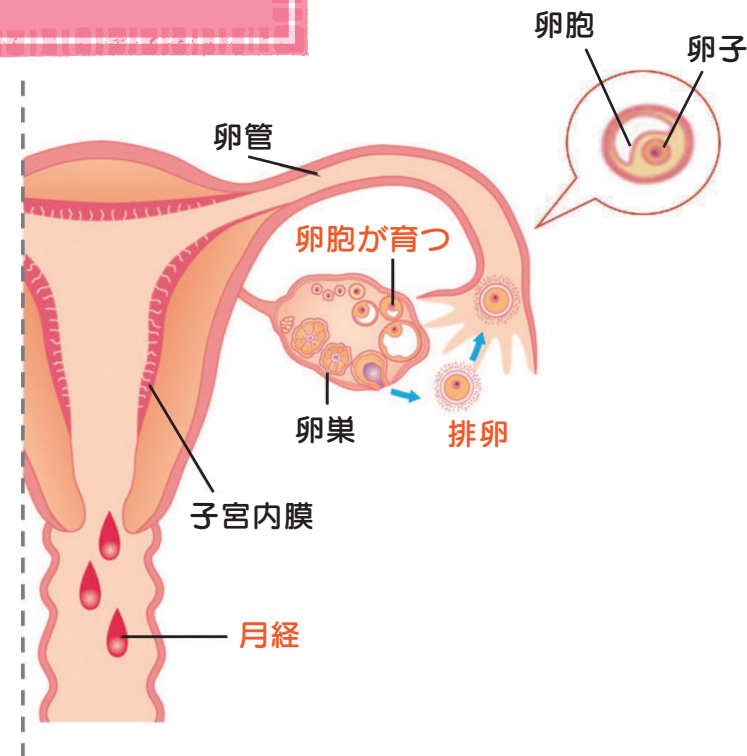
最高司令塔・視床下部が脳下垂体に指令を送り、その指令を受けて脳下垂体が「卵巣」に指令を送ります。

② 「卵巣」は脳下垂体からの指令により「子宮」に働きかけ、妊娠のための準備を始めます。「卵巣」は自分の準備状態を逐一報告しながら、「脳」の指令をコントロールもしています。これをフィードバックと言います。

なかなかうまくない無駄のない連携の仕組みですね。



妊娠の準備 「卵巣」「子宮」 「月経」の話



卵巣の中には赤ちゃんの基になるたくさんの卵子があり、卵子は卵胞に包まれています。

脳下垂体からのホルモン指令(卵胞刺激ホルモン)により、卵胞が育ち卵子が成熟し、卵胞ホルモンを作ります。このホルモンは血液の流れに乗って子宮内膜に働き(増殖期の内膜)、つまり赤ちゃんが育つ部屋の準備を始めます。

卵子が成熟すると、脳下垂体から排卵のためのホルモン指令(黄体形成ホルモン)が出て排卵します。卵子が卵巣から出て、卵管に辿り着くのです。

排卵した後の卵胞は黄体になり、卵胞ホルモンに加え、たくさんの黄体ホルモンを作ります。これらのホルモンによって、ふわふわの内膜(分泌期の内膜)になり、赤ちゃんの部屋作りが完了です。

妊娠が起これなければ、黄体は寿命が尽きて白体となり、ホルモンを作らなくなるため、赤ちゃんの部屋は崩れ落ちます。まさにそれが「月経」なのです。

この体調、
この気分は
月経のせい？

月経前や月経中は、いらいらするし、
おなか痛くてつらいよ〜。
みんな、どうなの〜？
あたし、どうかしちゃったの〜？



月経が近いと、チョコレートとか甘いものが食べ
たくなるのが不思議だな。胸が張ってくる感じ
もあるなあ。それに「おりもの」が多いのが気にな
るの。心配なのは、どんなおりものときなの
かな？多くても大丈夫かな？



私も、月経痛が辛い。からだむく
んで、肌荒れもひどくなるのが気になる
な。それに月経痛がひどいときは何も
できなくなる。でも「女の子だからがま
んしなさい」と言われて我慢してる。



私、初潮*が来たのは
中3の時。みんなより
遅くて不安だった。



部活や自主トレとかたくさんやって、
ダイエットしてるよ。最近、月経が
なくてくちんだけど大丈夫かな。
少し気になるな。



月経はあるけれど痛みは感
じたことがないなあ。お手入
れが面倒なくらいかなあ。
大変な人もいるんだね。



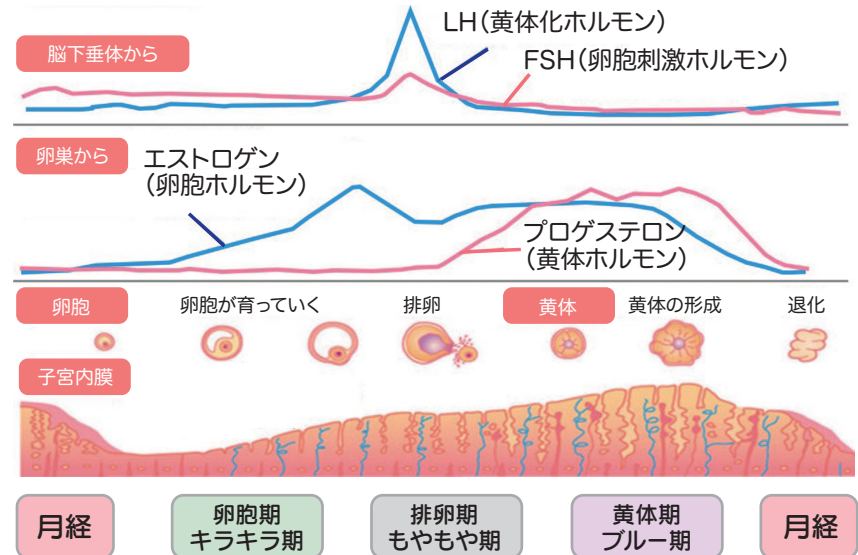
みんな言ってることが
違うよ！どういうこと？
誰に相談したらいいの？



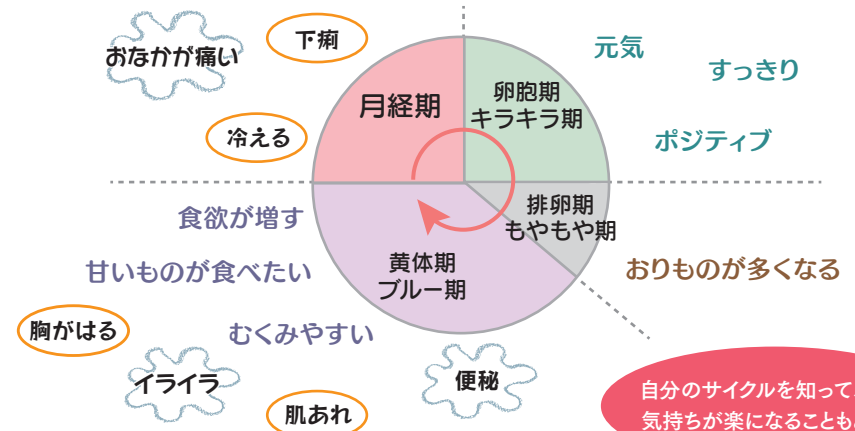
*「初潮」はよく使われる言い方ですが、
正式には「初経」と言います。

月経のサイクル・ 性周期を知ろう。

ホルモンの変化が
体調や気分に
影響します。



気分や体調の変化を書き出してみました。



自分のサイクルを知っておくと、
気持ちが楽になることもあるよ。

月経痛はなぜ起こる？

～産婦人科医に聞きました～

月経時に普段とほとんど変わらず平気な女性もありますが、約8割の女性は腹痛、腰痛、時には吐き気、めまいなどを訴えます。手元の鎮痛剤で済むこともあります。うち約2割の女性は治療が必要な病気が原因していることもありますので要注意です。

月経痛の原因は？

月経は子宮内膜が剥がれて子宮から押し出される現象です。プロスタグランジン(PG)が分泌されて子宮収縮を起こし経血を押し出します。そのことで痛みを感じてしまうのです。特に思春期の女性では、子宮が十分発育していないことで子宮の出口(頸管)が狭く痛みを感じやすかったり、精神的に未熟だったりするために、月経への不安感、緊張感、嫌悪感などの心理的要素もあるかもしれません。

PGは同時に腸管にも働くので、軟便になったり、時に下痢を引き起こしたりすることもあります。また腹膜が刺激され、吐き気や嘔吐などを引き起こすこともあります。

腹痛・腰痛・めまい・・・
症状も痛みの程度も
ひとそれぞれ



月経痛がつらい!「月経困難症」

月経痛がひどく、日常生活に支障が出るくらいひどい状態を「月経困難症」といいます。PGが過剰に産生される、また子宮筋の感受性が強いために、強烈な子宮収縮によると考えられています。他に子宮内膜症などの病気が原因している場合もありますので、産婦人科の受診を勧めます。

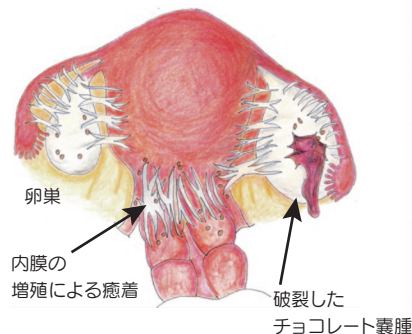
その痛み、もしかしたら子宮内膜症かも

「月経困難症」のうち、10人に1人は「子宮内膜症」があることがわかってきました。

子宮内膜症は、子宮内膜がもともとの子宮内膜以外の場所に発生し、増殖を繰り返す病気です。子宮の周囲の腹膜や、卵巣、卵管、腸管の表面などに発生し、増殖を繰り返します。とくに卵巣内部に発生して血液が溜まるのがチョコレート嚢胞です。原因としては、月経血が逆流して、卵管から腹腔内に流出することで起こるといわれる説が有力です。月経を繰り返すことで進行していくので、不妊症の原因になります。

病気が隠れていることもあるんだね。

背中から見た子宮



月経前のその症状、PMS(premenstrual syndrome)かもしれません

月経開始3～10日くらい前から月経までの間に起こる心やからだの不調をPMSといいます。気分がしずむ、やる気が出ない、イライラなど、また腹痛、頭痛、むくみ、乳房の張りなどが見られます。精神症状が強い場合は、月経前不快気分障害(PMDD premenstrual dysphoric disorder)と言います。女性ホルモンの変動が関わっていると考えられています。

月経痛、PMS の対処法は

月経痛やPMSは鎮痛剤や精神安定剤、抑うつ剤、漢方薬などの薬で緩和されるかもしれません。それでも辛い時は、ピルがお勧めです。子宮内膜症などが原因の場合もあり、必ず産婦人科を受診してください。

「いつもと違う!」からだのサイン 産婦人科受診のポイント?

月経が不順

正常の月経周期は25～38日、出血持続日数は3～7日が目安です。月経不順は次の月経までの間隔が短かったり、長かったりした場合です。疲労やストレスなどによってホルモンバランスが乱れることで起こります。一時的なことでも自然に元に戻る場合もありますが、しばらく続くときは産婦人科の受診を勧めます。

女性のからだって
とてもデリケートなのね。

月経がない、無月経

無月経は、3ヵ月以上月経がない状態をいいます。過度なダイエット、強いストレスや環境の変化などによります。無月経が長期化すると原因が改善しても容易に月経が戻ってこないこともあります。

経血量が多い 出血が長引く

ホルモンバランスの乱れによって、出血が10日以上何日も続き、貧血が起こることもあります。若い女性でもたまに子宮筋腫が原因していることもあります。

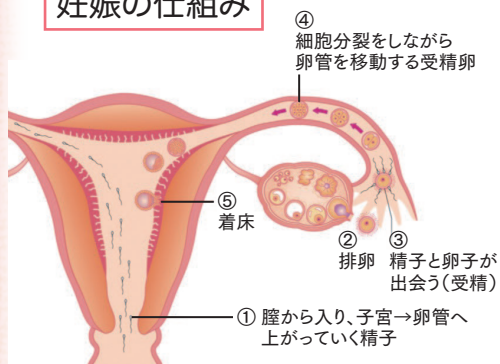
おりものが多い、いやなにおいがする、かゆみがある…

女性にとって、多少のおりものはあって普通のことです。排卵の前では水っぽく、月経前には黄白色のものが多少増える傾向にあります。おりものが増え、クリーム色の膿のようなおりものだったり、いやなにおいがしたり、かゆみがあったり、あるいは血が混ざっていたりした場合は、産婦人科の受診を勧めます。

月経がこない！ 「妊娠したかも…」

セックスがある？ あるいは妊娠しているかもしれません。
不安な気持ちはわかりますが、先延ばしにせずに
産婦人科を受診しましょう。

妊娠の仕組み



セックスをすると

- ① 精子は、子宮から
卵管へと上っていきます。
- ② 卵巣から排卵された卵子が
- ③ 精子と出会い受精すると
- ④ その受精卵は細胞分裂をしながら
卵管内を進み
- ⑤ 子宮内膜に着床します。

この一連の流れで
妊娠は成立します。

*日本産婦人科医会作成 性教育用スライドより

望まない妊娠をしない。 いつ妊娠するか、決めるのはわたし

わたしの性や妊娠に関わるあらゆることについて「決めるのはわたし自身」。これはすべての女性たちの性の健康を守るために国際的に定められた大切な権利です。
(リプロダクティブ・ヘルス/ライツ 性と生殖のための健康と権利・1994年 国際人口開発会議@カイロ)

●決められるわたしになるために

わたしとパートナーが対等に向き合っていくことが大切です。
それぞれがかけがえのない自分たちの性を生きるために、
リプロネットみやぎは様々な活動を通じて、このメッセージを
伝え続けています。



● 判定するには

妊娠しているかどうかの判定の参考となるのが、妊娠検査薬による検査です。しかし、妊娠検査薬は補助的なものであり、最終的には医師の診察により診断されるものです。妊娠検査薬で陽性であっても、子宮外妊娠などの場合もあり正常な妊娠かどうかまでは診察をしないとわかりません。できるだけ早く産婦人科に行きましょう。

● 妊娠がわかったら

妊娠していることがわかったら、なるべく早く、親などの保護者、学校の養護教諭、女性健康支援センター、児童相談所など、信頼できそうな大人に相談しましょう。その上で、子どもを産んで育てるか、養子縁組制度や里親制度を利用するか、それとも産まないで中絶するか、自分の気持ちを大事にしながら決定していきましょう。重要なのは、一人で抱え込まないことです。あなたを助けてくれる人はきっといるはずです。なるべく早い段階で周りの大人に相談し、今後について話し合しましょう。

● 望まない妊娠を避ける

女性のからだは、いつでも妊娠の準備をしています。セックスが予想される場合には必ず避妊しなければなりません。男性側が行う避妊法としてのコンドームは、失敗も多く、確実な避妊法ではありません。女性の意思で行うことができる避妊法としてのピルは重要な選択肢です。ピルは避妊にとどまらず、月経に伴う不調を改善し、月経痛やPMSの改善にも効果があります。

● ピルってどんな薬？

ピル(経口避妊薬)の主な成分は、女性ホルモン(エストロゲンとプロゲステロン)です。ピルを飲むと、女性のからだは妊娠しているのと同じような状態を作るので、避妊効果や月経前後のホルモンの乱れを整える作用があります。婦人科を受診し、ピルの仕組みや副作用などの理解を深め、自分に合ったピルを選択しましょう。

● 緊急避妊ピルってどんな薬？

避妊をしなかった、膣外射精で心配、コンドームが脱落・破れてしまった…など、妊娠が心配な時には、性交後72時間以内に使用する緊急避妊ピルがあります。

● 自分のからだの状態を知るために～基礎体温の測定を習慣にする

女性のからだは月経の周期(女性ホルモンの変化)によって、低温期と高温期があります。排卵されるとプロゲステロンが高くなり、0.3℃以上高温になります。月経が来ればまた低温期に戻ります。基礎体温を測ることで、自分の月経周期や排卵日を知ることができます。

基礎体温は、朝起きたらすぐに婦人体温計を使い、口の中で測ります。基礎体温を記録してグラフ化しておく、日々の体調の変化を知ることができるので、継続的に記録してみましょう。

ブルーデーを快適に

からだを温めよう!

腹巻やカイロで温めると少し痛みが和らぐことがあるよ。



辛い時は薬を!

腹痛などが辛い時は、我慢せずお薬を飲もう。ポイントは早めに飲むことだよ!



リフレッシュしよう!



音楽を聴いたり、ストレッチをしたり、マッサージをすることで落ち込んだ気持ちをリフレッシュさせよう。

睡眠を十分にとろう!



眠気が強くて疲れやすい時は、しっかりと眠ることからだが休まるよ!

無理はしなくて大丈夫!

仕事や勉強は無理せず、美味しいものを食べて、心に余裕を持って生活しよう。



相談しよう!

気持ちが不安定になりやすいので、家族や友達、先生に話すことで、気持ちが楽になったり、落ち着いたりすることがあるよ。



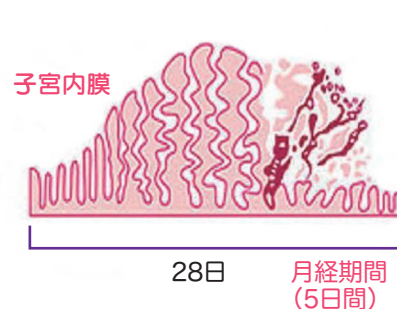
月経あれこれ Q&A

Q:月経前に無性にチョコレートが食べたくなるのはなぜでしょうか。

月経前には、よく食欲が増す、甘いものが欲しくなる、チョコレートが食べたくなるなど、よく耳にします。月経前は黄体ホルモンが増え、からだも心も不安定になりやすく、ひどい場合はPMSやPMDDと診断される方もいます。そうした不安定な状況を補うべく、自分への癒しや励ましとしてチョコレートが欲しくなるのではないのでしょうか。

Q:生理の時に血の塊が出てくることがあります。

生理のときの血は、ケガした時の血とどう違うのでしょうか?



月経血は、通常、固まらないように出てくる仕組みがあります。しかし月経血量が多い時など、たまたまその仕組みがうまく働かず塊として出てきてしまうのです。

月経血は、脱落し剥がれた子宮内膜とその際に血管から出る出血(40~60%)が混ざって出てくるもので、一見ドロツとしています。普通にケガをした時の血とはまったく違うのです。

Q:部活や旅行などで、月経を止めてしまうことはからだに悪くないですか?

月経周期はホルモンによってコントロールされています。先に説明したように、卵巣からの卵胞ホルモンと黄体ホルモンが子宮内膜を作り、妊娠しなければ血中のホルモン量が下がり、子宮内膜が剥がれ月経が来ます。これらと同じホルモンを服用することで血中のホルモン量を調整し、月経の時期を早く終わらせたり、遅らせたりできるのです。いずれにしても一時的に使うことですのでまったく心配はありません。しかし、人によってはホルモン剤で吐き気をもよおしたり、気持ち悪くなったりする人もいますので、必ず受診し、医師に相談してください。

Q:痛いときはいつでも市販の痛み止めを飲んで大丈夫ですか?

頭痛の際に普通に鎮痛剤を使うなどと同様に、月経痛で鎮痛剤を一時的に服用することは、何ら心配ありません。

学生たちからのメッセージ

● 東北福祉大学福祉心理学科専攻 メンバー

この冊子が月経をめぐるからだのことに少しでも安心と気づきをお届けできれば幸いです。月経の仕組み、ホルモンによるからだの変化、そして月経との付き合い方など、私自身編集に関わっていくうちにたくさんの学びを得ました。このプロジェクトに参加したことで、性について様々なことを考えるきっかけにもなりました。(S.W.)

今回このプロジェクトに参加し、毎月なんとなく来る月経について真剣に考えるようになりました。新型コロナウイルス感染症流行の影響で思ったように編集に関われなかったことはとても残念です。今回学んだことをこれから養護教諭として子どもたちに還元できるように頑張ります！(N.F.)

月経が始まって間もない時期は不安に感じるが多々あると思うので、この冊子が読んだ人の不安解消に繋がればいいなと思います。編集に取り組む過程で、月経があることが当たり前になっているからこそ疑問に思わなかったことを改めて調べてみると、いろいろな発見があり、私自身自分のからだについて知る良い機会になりました。(Y.F.)

この冊子が、月経との付き合い方が変わるきっかけとなり、少しでも月経のトラブルを減らすことができれば良いなと思います。月経は女性のからだどころ、人生にも様々な影響を及ぼします。自分のからだのしくみをよく知り、月経と上手く付き合っていく大切さを実感し、それが女性たちの性の健康につながればと願っています。(K.T.)

自分の生活の一部になっていた月経について、この活動を通じて改めて考え、学ぶことがたくさんありました。これまで月経については「大変」というイメージが強かったのですが、それだけではなく、自分のからだを大切にしようと思うようにもなりました。将来養護教諭として月経について悩みを抱えている子どもたちに、この学びを生かし、自分の性を大切にしていけることを伝えていきたいです。(K.K.)

月経について考え、学びながら、月経のある自分のからだとはじっくり向き合うことができました。また月経周期の中で起きる気分や体調の変化についても、ホルモンの働きの変化なのだと受け止められるようになり、不安が軽減しました。この冊子が、同年代の女性の皆さんが月経についての理解を深め、自分のからだについての正しい知識を持ち、安心して過ごすことができるきっかけになれば嬉しいです。(Y.S.)

学生たちからのメッセージ

● 東北大学医学部看護学科専攻メンバー

月経の冊子制作に携わったことをきっかけに、女性のからだの仕組みについていかに自分が無知であったかということと同時に、それらについて知っていることの重要性を学ぶことができました。

女性のからだの仕組みについて知ることは、子どもを産む予定がライフプランになかったとしても、月経についての悩みが全くなかったとしても、また女性ではないとしても、健康管理や相手のことを知り理解する上で大切なことです。この冊子をきっかけに、皆さんが性について主体的に考え、自分のからだに関心を持ち、性についての自己決定ができるようになってくれたらなと思います。(M.K.)

冊子作成の過程での学びはとても勉強になりました。私たちと同年代の人たちは、性についても様々な悩みや不安があると思います。まずは月経の知識を通じて性についての正しい知識を身につけてもらい、悩んでいるのは、自分一人ではないと知ってもらいたいと感じています。

そして、自分のからだや性のことは、自分自身に選択権や決定権があるという考え方を大切にして欲しいです。この事業に携わることができ、良かったです。ありがとうございました。(M.H.)

編集後記

これまでリプロネットみやぎでは、若い世代を対象に「性の健康」についての様々な情報提供を行ってきました。伝えてきたのは、性は生命を生み出す尊いものであり、豊かな人生を送るために無視できない大切なものだということです。

多様な性のテーマの中から8人の大学生たちが選んだのは、女性の性の基礎となる「月経」。中学や高校の保健体育の授業などで習ったものの、しっかり理解しているという実感がなく、この機会に学び直したいという気持ちに後押しされて編集作業がスタートしました。打ち合わせが8回を数えた頃に新型コロナ感染予防のため中断を余儀なくされました。以後の作業は大学生たちとの話し合いをもとにリプロネットみやぎのスタッフが中心となって進め、最終段階で再度大学生を交えて仕上げることができました。

「女性のからだはいつでも妊娠するようにできている」。月経の学びから女性のからだへの理解を深めた大学生たちの「女性という性に誇りを持って、健やかに生きよう」というメッセージが多くの人々に届くことを願っています。