

月経について 今一度考える

富山県立大学看護学部

工藤里香

2022年8月6日

お話しすること

01. 月経

月経の普通って何でしょう？

02. 家庭内月経教育

家庭の中で、母親が考えていること

03. 養護教諭から見た 思春期女子の健康行動

養護教諭が児童・生徒に対して思っていること

04. 月経の貧困とは

みんなの生理officialより

05. 私たちができること

思春期女子が快適に過ごすために、私たちができていることを一緒に考えてください！！

2 月経について、今一度考える

月経

もっと女の子がHAPPY！に生きる

～自分の身体を知り、自分で決定する～

<https://sites.google.com/view/onnanokogahappy>

このサイトからパンフレットをダウンロードできます

3 月経について、今一度考える

もっと女の子がHAPPY！に生きる
～自分の身体を知り、自分で決定する～

月経

普通の月経で困ったこと、悩んでいることはない？
チェックをしながら考えてみよう！

月経のキホン

初経
初めの月経は10～15歳くらいまでに始まります。(平均12歳) 初めての月経は、多量な出血が特徴で、腹痛が一緒に伴った後に月経は始まります。

月経周期
月経はだいたい1ヶ月(25～38日)に1回起こります。初経から数年間は、月経と月経の間が長くなることもありますが、平均して28日程度の長さの周期が繰り返されていきます。

月経の持続期間
月経は3～7日間続きます。(平均5日) それより短い、長い場合、重くは異常とは限りませんが、あまり長く続いて西産科で相談してください。個人差があるので相談してみましょう。

月経血
月経期間中の月経血量は20～140mlが正常といわれています。自分で測ることはできません。月経中に生理用ナプキンやタンポンを使用する場合は、体熱が必要になる場合は月経血が多量だと考えられます。月経血が多量だと、貧血の原因となります。

2

ちょっと気になるこんな症状

高校生になっただけで月経がまだ来ない

一人ひとりの身体の成長には個人差があります。胎児の成長や思春期の到来、骨格の成長など、本人の身体の変化が選みず、おのりの出るなどの変化は月経が始まる前から始まっています。18歳までに初経がないと「原発性無月経」と診断されますが、日本人では15歳までに98%が初経が始まるとされているので、高校生になっただけで来ないとは産婦人科で原因を調べることをお勧めします。



月経前にイライラしたりだるくなる

月経の3〜10日前からイライラしたり、だるくなるなどの症状は、月経前に起こる「月経前症候群」による体の調子の変化と考えられています。不眠、不安、集中力低下などの心の症状と、頭痛、便秘、下痢などの身体の症状があります。月経が始まるまで症状がなくなっていくはず。

適度な運動や、十分に睡眠をとるなど、規則正しい生活を心がけましょう！
 基礎体温をつけるなど、身体の変化がわかりやすくなります。
 症状がひどい場合は治療も可能です。
 まずは産婦人科で相談してみてくださいね。

ちょっと気になるこんな症状

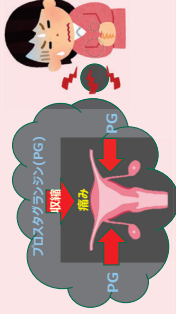
月経痛で鎮痛剤が欠かせない！！ そもそもなんで痛いの！？

月経は、「緊張しなかつた」といふサイン

排卵から2週間待ってまた妊娠しなかつたら、子宮の筋肉をしっかりと収縮させることにより、準備した子宮内臓を押し出して押し出します。

その時に、痛みと呼ばれる「プロスタグランジン (PG)」が子宮をぎゅーっと収縮させるので、痛みが起きます。この痛みは、出産の陣痛に似ています。

このPGが作られないようにしたり、働かないようにさせる薬が鎮痛剤です。痛みが軽い (PGが少なく) うちに鎮痛剤を使った方が、少ない薬でよく効き、胃腸などの副作用も軽くなります。



横になつていないと辛いという強い下腹部痛や 腰痛など生活に支障が出るような強い月経痛を 「月経困難症」といいます。

痛みの原因によって、2種類に分けられます。

機能性月経困難症

若い世代や出産経験のない人は、月経血が通る子宮の出口 (子宮頸管) が狭いため、月経血 (子宮内臓) を押し出すために子宮の収縮が過剰になり、痛みが強くなる傾向があります。検査を受けても明らかでない原因がわからないものは、この機能性月経困難症です。

器質性月経困難症

月経痛の原因が子宮内臓病や子宮筋腫などの病気により起こる月経痛を器質性月経困難症と呼びます。年齢が上がり、月経の回数や重さが増える傾向があります。



月経痛の原因は診察を受けなければ分かりません。また、陣痛の経過とともに原因が明らかになることも多いです。いづれにしても、痛みを我慢する必要はなく、鎮痛剤や処方箋などの対症療法で症状を和らげることが可能です。低用量ピルなどのホルモン療法は病気の治療や予防につながります。
 産婦人科で相談して相談してみよう。

～月経痛と付き合うために～

市販の鎮痛剤を飲んでいいの？

- ❖ 薬物療法
 薬物療法は、鎮痛剤を飲むことで痛みを抑えることができます。市販の鎮痛剤は、プロスタグランジンの産生を抑制する作用があります。副作用が少ないので、安心して飲むことができます。ただし、胃腸障害や腎臓障害などの副作用があるため、飲みすぎには注意してください。
- ❖ 薬物療法
 薬物療法は、鎮痛剤を飲むことで痛みを抑えることができます。市販の鎮痛剤は、プロスタグランジンの産生を抑制する作用があります。副作用が少ないので、安心して飲むことができます。ただし、胃腸障害や腎臓障害などの副作用があるため、飲みすぎには注意してください。
- ❖ 薬物療法
 薬物療法は、鎮痛剤を飲むことで痛みを抑えることができます。市販の鎮痛剤は、プロスタグランジンの産生を抑制する作用があります。副作用が少ないので、安心して飲むことができます。ただし、胃腸障害や腎臓障害などの副作用があるため、飲みすぎには注意してください。



産婦人科ってどんなところ？

産婦人科とは、産科と婦人科のこと。
産科：妊娠と出産する人のための検査や治療をします
婦人科：それ以外の女性特有の病気を診えます
(例えば、月経や卵巣の悩み、性感染症、避妊、不妊など)

月経のトラブルに対応するのは産婦人科です。
「婦人科」または「産婦人科」を受診することにより、

問診

来院の理由（心配な症状）についての概、月経について確認します。
初産から2～3年経過後の月経、月経前や月経後など考えられるように
もしいつと聞いていよう。基礎体温をつけている場合は持参しましょう。
性交経路やパートナーの習慣、現在の妊娠希望の有無も、検査や治療の方
針を定める重要な情報です。できる限り正確に答えましょう。
女性特有の悩みや不安、妊娠中の病気や産後の病気について、アドバイスなどにつ
いても相談します。

診察・検査

問診の内容から、必要と判断した検査を医師が選択して行います。
一般検査：血圧、体温、体重、脈率、尿検査など
血液検査：貧血の有無、ホルモン検査など
内診：膣鏡という小さな鏡を使ってお腹の中を覗き、子宮や卵巣の
状態を確認したり、膣内に綿を入れお腹の中を触ります。
画像検査：最もよく行われる検査は超音波（エコー）です。
お腹の上から音波を送って子宮や卵巣の位置や大きさ、血流を把握
し、卵巣に卵を溜め込めるかどうか（閉経）を判断します。尿検査は妊
娠検査を測る方が子宮や卵巣が見えやすくなります。
経尿検査：卵巣エコーの方がより詳細な情報を得られます。
性交経路が外れれば経尿、なければ経尿から経尿で行
うのが一般的です。

産婦人科に行くときは？

初めての産婦人科受診や、
性交経路がない場合は
内診を行わないこともあります。
ご希望に応じて医師にご相談ください。

持ち物

保険証、お金、急のためのナプキン



初めての受診時は
3000円～5000円
の現金を持参してください。

※不在時または事前の電話予約
受診時に手持ち現金を預けおくことをおすすめします。

服装

- ・内診や超音波検査を受ける際には、下着を脱ぐので、診察室で脱げる長めのワンピースをおすすめします。内診がなくても超音波の診察や経尿エコーがあるからと裸でいられないのでお腹を出しやすい上下が分かれた服がおすすめです。
- ・靴を脱ぐこともあるので、フーズなどの靴に時間がかかるものも避けるといいですね。



産婦人科ってどんなところ？

産婦人科とは、産科と婦人科のこと。
産科：妊娠と出産する人のための検査や治療をします
婦人科：それ以外の女性特有の病気を診えます
(例えば、月経や卵巣の悩み、性感染症、避妊、不妊など)

月経のトラブルに対応するのは産婦人科です。
「婦人科」または「産婦人科」を受診することにより、

問診

来院の理由（心配な症状）についての概、月経について確認します。
初産から2～3年経過後の月経、月経前や月経後など考えられるように
もしいつと聞いていよう。基礎体温をつけている場合は持参しましょう。
性交経路やパートナーの習慣、現在の妊娠希望の有無も、検査や治療の方
針を定める重要な情報です。できる限り正確に答えましょう。
女性特有の悩みや不安、妊娠中の病気や産後の病気について、アドバイスなどにつ
いても相談します。

診察・検査

問診の内容から、必要と判断した検査を医師が選択して行います。
一般検査：血圧、体温、体重、脈率、尿検査など
血液検査：貧血の有無、ホルモン検査など
内診：膣鏡という小さな鏡を使ってお腹の中を覗き、子宮や卵巣の
状態を確認したり、膣内に綿を入れお腹の中を触ります。
画像検査：最もよく行われる検査は超音波（エコー）です。
お腹の上から音波を送って子宮や卵巣の位置や大きさ、血流を把握
し、卵巣に卵を溜め込めるかどうか（閉経）を判断します。尿検査は妊
娠検査を測る方が子宮や卵巣が見えやすくなります。
経尿検査：卵巣エコーの方がより詳細な情報を得られます。
性交経路が外れれば経尿、なければ経尿から経尿で行
うのが一般的です。

月経グッズ

様々な月経グッズがあります。
使い分けすることで、快適に過ごせることができます。
自分にあったものを選択してみてください。

ナプキン

月経用品としてはおなじみ、
紙や布の素材で、お腹の裏
みみ、自分に合わせての選んで
使ってください。

ムレやかたまりが気になる場合は素
材などをチェックしてみてください。



月経量が多い時の補助用品

ナプキンと一緒に使う補助用品です。
外陰部に挿み込んで使用します。
約2時間分の吸収力をアップさせる
ことができます。
トイレでの経血漏れを防ぐことができます。

布ナプキン

布製で、洗って使えるナプキンです。
肌に優しいので、敏感のナプキンで
かぶれやすい人は試してみるとよい
でしょう。おりの巾や厚み、多い
日用等があります。

使用後はしっかりと洗って乾燥させ
ておくことが大切です。
長期にわたって繰り返し使えるメリット
があります。

過多月経専用ナプキン

CLINICS (クリニクス)
夜用ナプキン5枚分の吸収力
があります。
粘着（はばかひ）が強い、
大量に出る、多い、
長い、など多い月経
向けのナプキンです。

image: freetax.comのロゴはfreetax.comのロゴを使用した。

サニタリーシート

伸縮性があり、ナプキンがよれにくく
くずれにくいので、長時間の月経
用品が濡れても濡れずることが
できます。

ムレやかたまりが気になる場合は素
材のものをチェックしてください。

月経カップ

錐形でタンポポのように入力器内に入れて月経血をためて使用します。
適切な洗浄・保管すれば最大10日間使用できます。

シリコン

- ・月経血が漏れない
- ・ナプキンのように蒸れや
- ・かぶれない
- ・おりの巾が広い
- ・清潔に保てる
- ・最高12時間連続使用可能
(タンポポより風(使える))

お手入れ

- ・使用後は流水でよく洗ってください。使用後は、
月経中は1日1回最低限の洗浄は必ず行なう。
・月経前、後は清潔に保つておくことで完全に使用できます。
・使用上の注意
- ・使用に当たっては、必ず説明書をお読みください。
・使用前後は手を洗ってください。

超吸収ニタリーシート

月経血を吸収して染みてくずれにくく
使えます。約20ml
の月経血を吸収します！
月経血の多い日はナプキンなど
との併用、少ない日はシート
のみで過ごすことができます。

家庭内月経教育

- 8歳から22歳の娘を持つ母親11名へのインタビュー

- 母親の体験
 - 【初経の記憶】
 - 【学校での体験】
 - 【家庭での体験】

母親の月経に対する態度・意識・行動と
思春期女子への母親による
家庭内月経教育の実例（2017）

工藤里香・牛越幸子

タンポン

箱内に入れて、直接月経血を吸収します。月経血の吸収量によって軽い日用、レギュラー、多い日用があります。普段と変わらない生活を送りたい人にとっていいアイテムになります。ただし、タンポンの使用は一般的には高校生以上が推奨されています。

TSSを予防するため、1回の使用は8時間以内にしてください。

TSS（トキシック・ショック・症候群）

TSSは、私たちの皮膚や鼻の穴、膣内などに普通に存在する「黄色ブドウ球菌」という細菌が、毒素を発生して引き起こされるごくまれな病気です。タンポン使用に起因する起病があります。発症すれば非常に短期間で重篤な状態になる可能性があります。発症すると命の危険があるため、注意が必要です。発生させないよう以下の注意が必要です。

- ・タンポンの使用は8時間以内にとどめ、必ず毎日交換してください。
- ・使用の際は手指をきれいに洗いましょう。
- ・おむつが多い、汚い、におい臭には、使用を避けましょう。
- ・使用中に急な発熱、吐き気、下痢、めまいなどの症状が起これば、直ちにタンポンを抜き、発熱・めまいなどの場合は速に医療機関の受診が求められます。



母親の体験

- 初経の記憶
 - あいまいな記憶
 - 嬉しい記憶
 - 嫌な記憶
 - お祝いとしての記憶

- 学校での体験
 - あいまいな記憶
 - 暗いイメージ
 - 保健室での個別対応
 - 友だちの存在

- 家庭での体験
 - 母親の対応
 - 祖母の対応
 - 姉の存在

母親から見た娘の体験・状況

娘の状況

- 初経を予測する
- 娘の状況を知る

娘の体験

- 初経を祝う
- 娘の友達の状態
- 娘の学校での教育内容を確認する

母親の家庭での教育

家庭での教育

- 自分の行為を見せる
- 月経用品の準備・心がまえ
- 体験から対処方法や娘の質問に答える

21 月経について、今一度考える

母親がわからないこと

- 未経験
- 自分の知らない情報について
- 情報を得たい気持ち

養護教諭から見た思春期女子の健康行動

- ・ A県の小学校もしくは中学校に勤務している養護教諭8名へのグループインタビュー

【5つの構成概念】

- ・ 限られた環境での月経への対応
- ・ 月経に関するキーパーソンである母親
- ・ 養護教諭の対応
- ・ 病院や医療職との連携
- ・ 学校教育における反復学習の必要性

小学校・中学校の養護教諭から見た思春期女子の月経に関する健康行動を構成している概念（2022）

工藤里香・古山美穂

22 月経について、今一度考える

ストーリーライン

学校という場において、時間や場所の制約、そして知識不足から月経の状況に応じた服装やナプキンの選択、処理の不十分さといった「不適切な月経への対応」が思春期女子に見られる。「月経に関するキーパーソンである母親」について、母親の月経痛や鎮痛剤の内服、タンポンに対する考え方、自分の子どもへの注意深い観察ができて親子関係が、児童・生徒の月経への対応に大きく影響すると考えている。

23 月経について、今一度考える

ストーリーライン

それらに対する「養護教諭の対応」としては、月経痛に対する薬剤の服用方法、医療機関への受診、月経血もれへの対応、ナプキンの処理などを、修学旅行などの機会を利用して、月経を通じて生活の中での健康行動を具体的に考えてもらう教育を試みたり、母親と話をする機会を見つけたりしている。受診の必要性を感じた時には「病院や医療職との連携」を行うが、いつ、どこに受診や相談をしたらいいかを悩むことも多い。

24 月経について、今一度考える

ストーリーライン

受診の必要性を感じた時には「病院や医療職との連携」を行うが、いつ、どこに受診や相談をしたらいいかを悩むことも多い。学校の中で月経教育を担う養護教諭は、思春期は心身ともに成長するため、教育の受け手である児童・生徒の成長や状況に合わせて繰り返して行わないと理解が得られないと「学校教育における反復学習の必要性」を実感している。

25 月経について、今一度考える



ありがとうございます います

皆さんから色々なご意見がいただけると嬉しいです。

工藤里香
kudo-r@pu-toyama.ac.jp

私たちにできること

思春期女子が快適に過ごすために、私たちができることを
一緒に考えてください！！

27 月経について、今一度考える

