

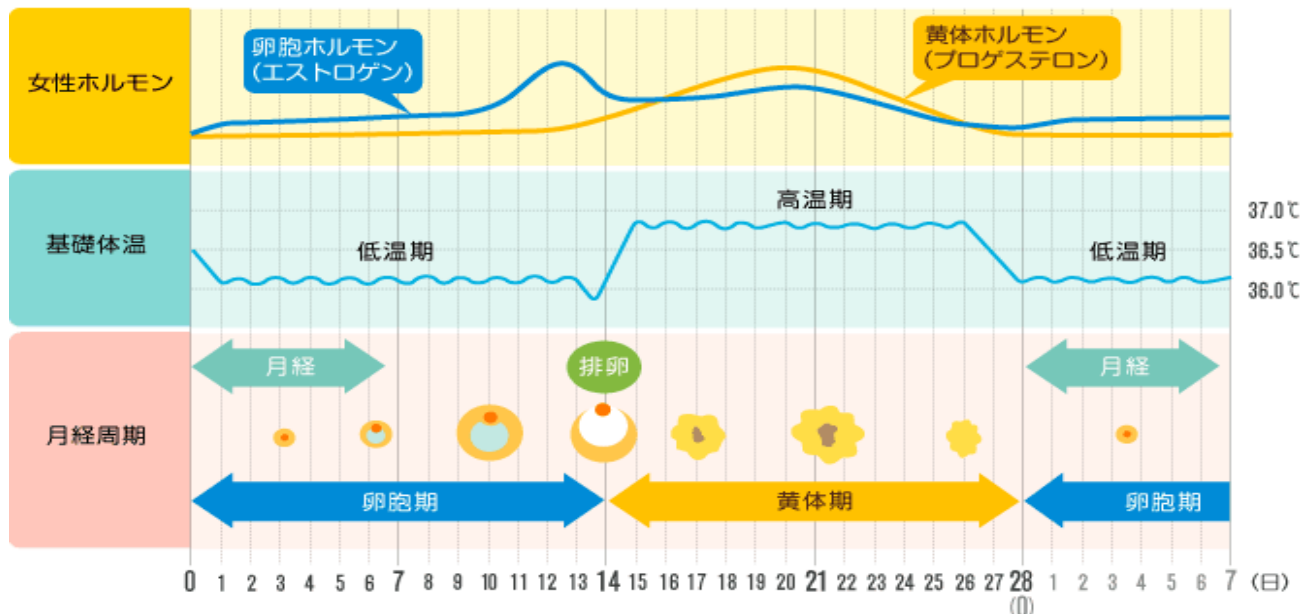
医務室だより

学生の皆さん、ご入学、ご進級おめでとうございます。看護師の鵜飼です。
今年度も皆さんの心と身体の健康に関する情報をお伝えしていきたいと思いますので
よろしくお願いいたします。

早速ですが、医務室を利用する学生さんの中には月経痛がひどいので休ませてください
・・・という方が少なくありません。

そこで、今回は月経痛について、お話ししたいと思います。男子学生の皆さんも関係ない
と思わずに女性の身体について是非この機会に理解を深めてくださいね。

<月経周期について>



https://www.nittai.ac.jp/female/menstrual_cycle/index.html より引用

まず卵胞期と言われる時期に発育した成熟卵胞が卵胞ホルモンを多量に分泌し子宮内膜が厚くなります。卵胞ホルモンが十分に分泌されると今度は黄体化ホルモンと言われるホルモンが急激に分泌され成熟した卵胞が破れ卵子が排出されます。これを排卵と言います。排卵後の卵胞は黄体に変化し、黄体ホルモンを分泌して受精卵が着床しやすいにします。この時期は黄体期と言われます。この時に受精卵が子宮内膜に着床すれば妊娠が成立します。妊娠しなかった場合、プロゲステロンの分泌が止まり不要になった子宮内膜がはがれてその際出血した血液と共に排出されることを月経と言います。

月経周期は、出血が始まった日を開始日（1日目）として次の出血が始まるまでの期間の事を言います。正常な月経周期は25日～38日とされています。





<月経痛のメカニズム>

月経の直前から前半までプロスタグランジンという物質が急激に増えます。この物質は子宮の収縮を促して、経血を体外に排出する役割を果たします。出産の時の陣痛を起こす作用もプロスタグランジンによるもので、このプロスタグランジンの量が多すぎると収縮が強くなり痛みが発生します。一番多い症状としては下腹部痛になりますが、プロスタグランジンが全身に作用することで頭痛や吐き気、腰痛、下痢などの症状をきたすこともあります。

<月経困難症について>

月経中の痛みが強く、毎回鎮痛剤を服用しなければならない、通学ができないほど症状が出る事があるなど月経痛が日常生活にまで支障をきたす時は月経困難症と言われます。原因疾患がない月経困難症は機能性月経困難症と言い月経困難症の4割以上を占めます。子宮内膜症、子宮筋腫、子宮腺筋症などの疾患が原因となり起こる月経困難は器質性月経困難症と言われます。

<月経前症候群（PMS）について>

月経前3～10日程度続く、精神的・身体的症状で月経開始とともに軽快あるいは消失します。PMSの不快症状は200種類以上あると言われてしていますが、なかでも多くの人に見られる症状として、イライラ、憂鬱、情緒不安定、肌荒れ、下腹部痛、腰痛、頭痛、乳房痛などがあります。はっきりとした原因はわかりませんが、女性ホルモンの急激な変動が影響しているのではないかと考えられています。



<月経痛の和らげ方>

①身体を温める

身体が冷えると子宮の動きが鈍くなるため、経血をスムーズに排出できず余計に子宮収縮が強まります。痛みも強まってしまうので身体を温め血行を促進しましょう。

②食べ物、飲み物に気を付ける

さきほど同様、身体を冷やしてしまう食べ物や飲み物は摂取を控えましょう。また、月経中は鉄分が不足しがちなので鉄分を多く含む食物を摂取しましょう。

③適度な運動をする

骨盤周囲の血流が滞ると痛みの増強の原因となります。ストレッチや息が激しく上がらない程度の軽い運動は血行不良を改善してくれます。



<まとめ>

月経は閉経まで毎月のように付き合っていかななくてはならない女性特有の身体の仕組みです。辛い痛みを体質のせいだと諦めたり、我慢したりしないで適切にコントロールしていきましょう。婦人科受診に対して抵抗や不安がある方は、ぜひ一度医務室まで相談に来てくださいね😊