



～月経について～

ひとりで悩まないでまずは知ることから



女性生殖器ってどんな所?

→子宮・卵巣・卵管のこと

卵巣の役割

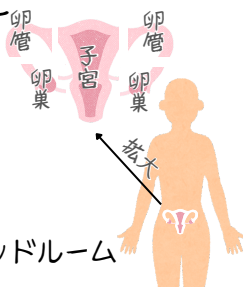
- 排卵 (赤ちゃんになる為の卵を作る)
- 妊娠や生理のコントロール
- 女性ホルモンを作り分泌する

子宮の役割

- 受精卵(赤ちゃん)の部屋ニベッドルーム

卵管の役割

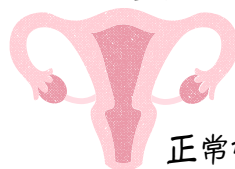
- 卵管で受精され、子宮へ運ぶ



月経の仕組み

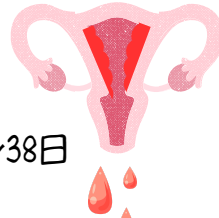
→月経とは生理のこと

生理前後



排卵が起き、子宮内膜(ベッド)をふかふかにする為に厚くなる。新しいベッドの準備期間

生理中



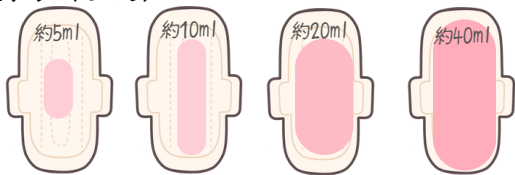
受精卵が着床しなければ子宮内膜がはがれ落ち経血として出てくる

正常な月経周期は25～38日

月経の量の目安

- 正常な生理は約3～7日
- 昼用ナプキン1枚で25mlの吸収量
- 1回の月経で140ml程度

昼用ナプキン例)



月経に伴う不調

- 肌トラブル
- 睡眠障害
- 肩こり
- 乳房痛み張り
- 腰痛
- 頭痛
- めまい
- 注意力低下
- イライラ
- 憂うつ感
- 情緒不安定
- 下腹部の痛み 膨満感 下痢嘔気便秘
- むくみ

上記の症状が月経前に起こる症状を月経前症候群(PMS)と言います

今の自分の状態は?

チェックしてみよう!いくつか当てはまるかな?

- 昼に『多い日用ナプキン』や『夜用ナプキン』を3日以上使用する
 - 夜中に起きて『夜用ナプキン』を交換する
 - 経血が多すぎて『ショーツタイプのナプキン』が必要
 - 日常生活に支障が出る程の月経前症候群(PMS)や生理痛がある
 - 月経周期が24日未満39日以上が3ヶ月以上続く
 - 無月経が3ヶ月以上続く
 - 生理が3～7日で終わらず8日以上続く
 - 生理予定ではない時に3日以上出血がある(不正出血)
 - 普段から下腹部の違和感や痛み、しこりや腫れを感じる
- 放置すると悪化する可能性もあります**

※上記に1つでも当てはまる場合は婦人科受診をお勧めします

参照:生理のミカタ、ソフィ、秋田泌尿器クリニック



「受診に抵抗がある」「話を聞いて欲しい」などお悩みの方は子育て支援情報センターにご相談ください

次回のコラムは...

「妊娠前の健康管理」です。

NPO法人

唐津市子育て支援情報センター
病後児保育しろくまくん

<場所> 唐津市東城内1-3 りんく3階

<開設時間> 平日 8:00～17:30

TEL:0955-65-7501

