

＼ 親子で考えよう ＼

# 生理についての大切な話



高尾 美穂先生

## 【監修医師PROFILE】

産婦人科医・医学博士・産業医

女性のための統合ヘルスクリニック「イーク表参道」副院長  
働く女性を支える産業医として、省庁、自治体、企業などで  
女性の健康課題に関する研修を数多く担当。YouTube「高尾  
美穂からのリアルボイス」では、女性のお悩みに答え、案に  
生きられる考え方を配信している。

- ・お子さまの生理の悩み  
ご存じですか？
- ・保護者の方にできること
- ・鎮痛薬のウソ・ホント

# お子さまの 生理の悩み ご存じですか？

生理痛が学校生活に  
悪影響を与えたことは？

ある  
66.7%



「通学中に吐き気とめまいがした」「水泳の授業と重なって困った」などといった声が。

調査期間：2023年10月 調査委託先：株式会社ジャストシステム (Fastask) 調査方法：インターネット調査 調査対象：15～18歳の女子高校生200名 うち生理痛の経験がある183名

生理痛をガマンしたことは…

ある  
96.7%



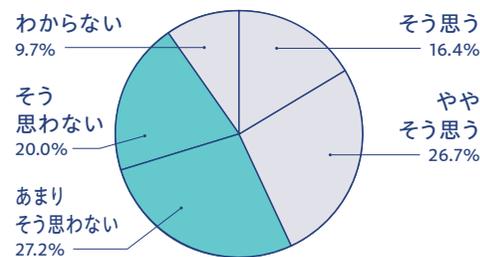
生理痛が学校生活に悪影響を与えたことがあると答えた生徒のほとんどが「生理痛をガマンしたことがある」と回答しました。

調査期間：2023年10月 調査委託先：株式会社ジャストシステム (Fastask) 調査方法：インターネット調査 調査対象：15～18歳の女子高校生200名 うち生理痛が学校生活に悪い影響を与えたことがある122名



生理についての困りごと  
学校の先生などに  
相談しやすい？

しにくい  
47.2%



学校の先生や保健の先生に相談しやすい環境かを尋ねたところ、半数近くが、そうではないと回答。

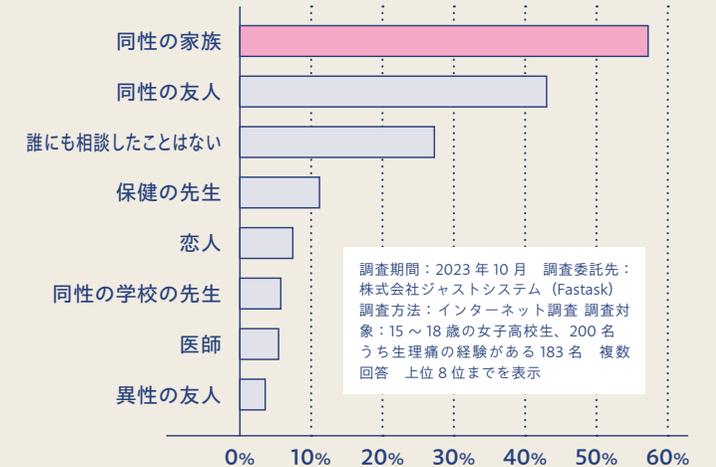
具体的に先生にしてもらいたいこととして「生理痛で学校を休んでも欠席にしないでほしい」「男性の先生にも生理のことを理解してほしい」などの意見がありました。

調査期間：2023年10月 調査委託先：株式会社ジャストシステム (Fastask) 調査方法：インターネット調査 調査対象：15～18歳の女子高校生200名 うち生理がある195名

お子さまにとって「生理痛はあって当たり前、ガマンするもの」と思いこんでいる場合もあります。しかしガマンを続けていると、痛みが敏感になってしまう可能性も。ガマンせずに適切な対処ができるよう、お子さまだけでなく、保護者の方を含めた周囲の大人も、生理痛や鎮痛薬の正しい知識を身につけておくことが大切です。

# 保護者の方に できること

右のグラフは、高校生が生理痛に関して相談する相手を示したものです。最も多いのが、家族。このグラフからもわかるように、お子さまが充実した生活を送るには、保護者の方のサポートがとても大切です。具体的にどのようなサポートができるか見ていきましょう。



調査期間：2023年10月 調査委託先：株式会社ジャストシステム (Fastask) 調査方法：インターネット調査 調査対象：15～18歳の女子高校生、200名 うち生理痛の経験がある183名 複数回答 上位8位までを表示

♥ 生理痛がひどくならないよう  
日々気を付けること

血行不良やストレスは、生理痛を悪化させる要因と考えられています。そのため、

- ストレスをためない
- 軽い運動を習慣づける
- 規則正しい生活を送る

といったことを心がけることから始めましょう。また砂糖やカフェインの摂りすぎは身体の冷えにつながり、生理痛を悪化させることもあるため、過度な摂取を避けるようにすることが大切です。

♥ 生理痛があるときの対処法

- 適切に鎮痛薬<sup>※</sup>を服用 ※市販薬  
痛みを感じ始めたら早めに服用することで正しい効果実感が期待できます。
- ストレッチや軽い運動をする
- お腹を温める
- 体を温める飲み物を飲む  
ストレッチや温めによって血流をよくすることも、生理痛軽減に役立ちます。

お子さま向けの冊子「知っておくと安心！生理・生理痛対策 BOOK」P6・7も参考にしてみてください。

♥ 生理・生理痛で気になることがあれば  
婦人科を受診を

生理や生理痛で不安なこと、気になることが少しでもあれば婦人科を受診をおすすめします。つらい生理痛を放置しておく、子宮内膜症や子宮筋腫などの病気が進行していることも。親子であっても生理痛の症状やつらさは異なります。次のチェックリストを参考にしながら、「生理痛くらいで婦人科受診なんて…」と思わずに、お子さまが困っていたり、生活に支障をきたしていたりするのであれば、婦人科受診も選択肢として検討してみてください。

## 婦人科受診の目安

- 最近、明らかに生理が重くなった
- 生理のときは、普段よりも疲れやすい
- 生理以外のときも下腹部や腰が痛い
- 排便のときなどに痛みを感じる
- レバー状の血のかたまりがたくさん出る
- 夜用ナプキンが2時間もたない
- おなかを触ると、しこりを感じる
- 生理のとき、頭痛や吐き気がある
- 生理のとき、食欲がない
- 生理不順だ
- ダイエットしたら生理が止まった
- 動いたときに息切れや動悸がする

お子さまがいちばん頼りにしているのは保護者の方です。お子さまの状況に合わせたサポートをしていきましょう。

# 鎮痛薬<sup>※</sup>のウソ・ホント

鎮痛薬の正しい頼り方を知って、  
上手に痛みに対処しましょう!

※市販薬



## Q 飲み続けると効きづらくなる?

**ウソ**

定められた用法・用量を守って服用していれば、体が鎮痛薬に慣れて、効きづらくなるということはありません。ただし、「正しく服用しているのに痛みが治まらない」「月に10日を超えて服用している」「1日の服用回数が3回を超える」という場合は、病院を受診する目安です。

## Q 服用前に何か食べるべき?

**ホント**

しっかりした食事でなくても、クッキー等を食べることや、水を多めに飲んで服用することをおすすめします。



## Q 痛みがガマンできなくなってから飲むもの?

**ウソ**

ガマンせず、痛みを感じたら「早めに」服用することが大切。痛みをガマンしていると、痛みの原因物質(=プロスタグランジン)が体の中で増えすぎてしまい、鎮痛薬でも痛みを抑えきれないことがあります。



## Q 服用すると必ず眠くなる?

**ウソ**

すべての鎮痛薬が眠くなるわけではありません。気になる方は、眠気を引き起こす「鎮静成分」が含まれていない鎮痛薬がおすすめ。

## つらい生理痛に速くよく効く。 ロキソニン<sup>®</sup>S プレミアムファイン



第1類医薬品 生理痛・頭痛

成人(15歳以上)1回2錠

※1 メタケイ酸アルミン酸マグネシウム  
※2 鎮静成分等

### ①生理痛のメカニズムに着目した独自処方

**ロキソプロフェンナトリウム水和物**  
痛みの原因物質の産生をすばやく抑えます。

**シャクヤク乾燥エキス**  
子宮の過度な収縮を抑え、しめつけられるような生理特有の痛みをやわらげます。

**ヘスペリジン**  
血行不良・冷えに伴う痛みの緩和を助けます。

### ②胃を守る成分<sup>※1</sup>配合で、胃にやさしい

### ③眠くなる成分<sup>※2</sup>やカフェインを含まない

選べる  
ロキソニン  
シリーズ

生理痛・頭痛に  
成人(15歳以上)  
1回1錠

やさしさの  
ロキソニンS  
プラス



第1類医薬品  
生理痛・頭痛

これらの医薬品は、薬剤師から説明を受け、「使用上の注意」をよく読んでお使いください。アレルギー体質の方は、必ず相談ください。