

知っておくと安心!

生理・生理痛 対策BOOK



CONTENTS

- あなただけじゃない!
みんなの生理・生理痛の悩みあれこれ…… P.2
- 生理のトラブル相談室…………… P.4
- 生理周期と体調の変化…………… P.8
- COLUMN**
- 少しでも不安があれば受診しよう…………… P.9
- 生理痛はもうガマンしない!
～鎮痛薬の正しい頼り方～…………… P.10

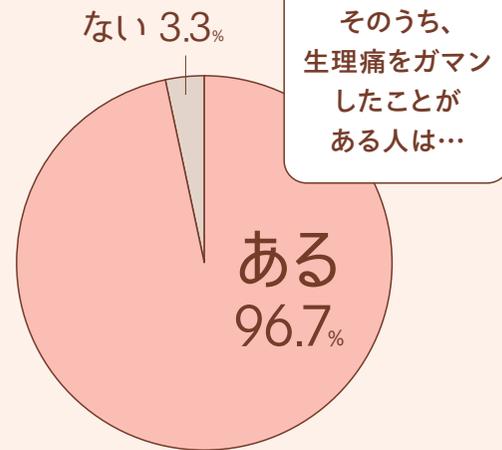
あなただけじゃない!

みんなの生理・生理痛の悩みあれこれ

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」などの声が。さらに、「生理痛が学校生活に悪影響を与えたことがある」と答えた人のうち、生理痛をガマンしたことがあるのは、96.7%にも上りました。



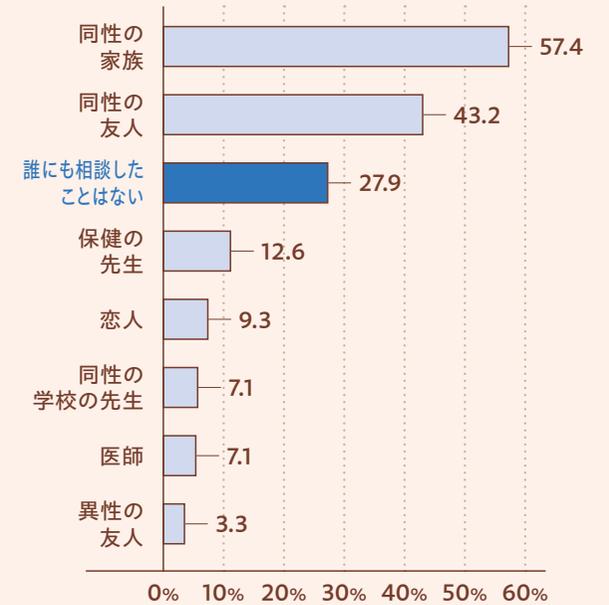
調査期間：2023年10月 調査委託先：株式会社ジャストシステム (Fastask) 調査方法：インターネット調査 調査対象：15～18歳の女子高校生200名 うち生理痛の経験がある183名および、生理痛が学校生活に悪い影響を与えたことがある122名

生理痛のこと、誰に相談する？

- 1位 同性の家族 57.4%
- 2位 同性の友人 43.2%
- 3位 相談しない 27.9%

半数近くが同性の家族や友人に相談しています。一方で、誰にも相談したことがないという回答が27.9%と、ひとりで悩んでいる人も。

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 複数回答の上位8位まで表示

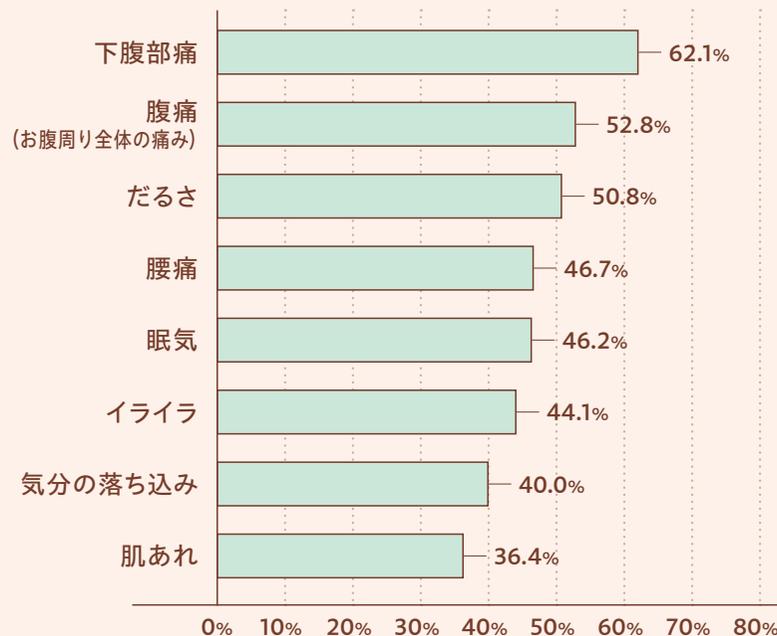


生理中の体調不良は？

何らかの不調を抱えている

92.3%

9割以上の方が生理中に体や気分の不調を抱えているなか、6割以上が下腹部の痛みを感じています。グラフで示した症状のほかにも、「食欲が増す」「貧血」「頭痛」「めまい」などの症状が現れる人もいます。



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 複数回答 上位8位までを表示

生理や生理痛について何を知りたい？

- ・ 生理痛が和らぐ方法
- ・ 生理前にイライラする理由
- ・ 婦人科にいつ行けばいい？

「自分もそう思った！」というものもあるのでは？ 次のページからこれらの疑問にお答えします！



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

生理のトラブル 相談室

生理前や生理中は
さまざまなトラブルを抱えがち。
ですが正しい対処を知っておけば、
トラブルを最小限に抑えることができます。
みなさんの気になるお悩みや
トラブルの対処法をご紹介します！

Q. 生理前は気分が落ち込むし食べ過ぎちゃう。
これってなんで？

A. 「PMS」の症状の一つかもしれません。

PMS (Premenstrual Syndrome / 月経前症候群) とは、**生理が始まる前の3～10日間に起こる体の不調のこと。**

原因はまだ明確にはわかっていませんが、女性ホルモンの変動が関係していると考えられています。

カフェインや甘いものの摂り過ぎは症状を悪化させるため要注意。適切な食事や運動、睡眠など、**規則正しい生活**をしたり、好きなことをして**リラックス**する時間を増やしたりすることが、症状の軽減につながります。

大切なのは「みんなそうだから」「病気じゃないから」といって**ガマンしないこと**。**症状がひどいときは婦人科を受診して適切な治療を受けましょう。**



PMSにはどんな症状がある？

●身体的なもの

・頭痛 ・肩こり ・乳房の張り ・お腹の張り
・便秘 ・関節の痛み ・むくみ ・食欲の変化
・体重増加 ・睡眠障害 など

●精神的なもの

・イライラする ・落ち込む ・怒りやすい
・無気力 ・集中力の低下 など



Q. 生理が2カ月おきにしか来ないし、量も少ない。
これって普通？

A. 3か月以上生理が来ない場合は受診をおすすめします。

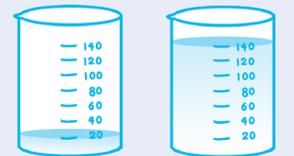
右は正常な生理の目安。これを見てもわかるように、正常な生理の範囲は広く、**人によって大きく異なる**ため、人と比べて「周期が長い」「期間が短い」からといって心配しすぎる必要はありません。

ただし、生理が3か月以上来ない、または3週間より短い周期で来るときは**月経異常**と言い、何らかの病気が隠れている可能性があるので注意が必要です。P8を参考に自分の生理周期を記録し、月経異常が疑われる場合は、**放置せずに婦人科を受診しましょう。**

また過度なダイエットにより月経異常が起こる可能性があります。将来の妊娠や出産に影響を及ぼすおそれもあるため無理な食事制限や栄養バランスの悪い食事はやめましょう。

正常な生理って？

- 初経の時期 8～15歳ごろ
- 生理の期間 3～7日
- 生理の周期 25～38日
(変動が6日以内)
- 経血量 20～140mL



Q. 生理のときはにおいやかゆみが気になる！

A. 蒸れを極力なくし、清潔に保ちましょう。

においの原因は主に経血の酸化や雑菌の繁殖によるもの。デリケートゾーンを清潔に保ち、なるべく蒸れないようにすることが大切です。そのため、

- ナプキンを、2～3時間を目安にこまめに取り替える。
- デリケートゾーン専用のシートなどで経血をふき取る。
- 下着やナプキンを通気性の良いものにする。

などを心がけて、デリケートゾーンの雑菌の繁殖を防ぐようにしましょう。とはいえ、においは周囲の人は気にならないことがほとんどなので、必要以上に気にする必要はありません。また、かゆみの原因も蒸れによるものが多いので、においの対策と同じ方法で軽減することができます。



Q. 生理痛がつらい…。どうすればいいの？

A. ガマンをせず、適切な対処を。

「生理中は痛みが出るもの」「痛くてもガマンするもの」など思いこんでいませんか？ **痛みをガマンせずに、適切な対処をすることで、生理の期間を少しでも快適に過ごすことができます。** 鎮痛薬の服用やツボ押しなど、自分に合ったセルフケアを見つけましょう。

鎮痛薬を活用

自分に合った鎮痛薬を正しく服用することで、上手に痛みを和らげることができます。

参考

P10～11「生理痛はもうガマンしない！～鎮痛薬の正しい頼り方～」

体を冷やすカフェインは避け、血行を良くする飲み物を飲む

血行不良や冷えは生理痛をひどくする場合があります。簡単にできるセルフケアから始めてみましょう。

【おすすめの飲み物】すりおろしたショウガを加えた紅茶、サフラン茶、ココアなど

【避けたい飲み物】コーヒーなど甘みを加えるなら白砂糖ではなく、黒蜜やメープルシロップがおすすめです。



体を動かす、温める

口にするものに気をつけるだけでなく、体を動かしたり温めたりする方法もトライしてみましょう。



【座りっぱなしはNG】

長時間の座りっぱなしは血行を悪くします。休み時間などに軽くストレッチしてみましょう。

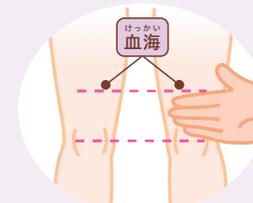
【半身浴+マッサージ】

ゆっくり半身浴をしながら、お腹をやさしくマッサージすればリラックスでき痛みも和らぎます。



ツボを押す

ツボを押すことで、生理痛が軽減することも。次の3つのツボを押さえておきましょう。



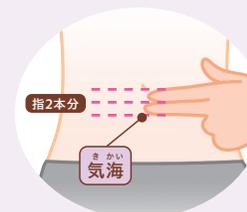
【血海】

ひざの内側、血から指4本分上



【三陰交】

足の内側のくるぶしの上



【気海】

おへそから指1～2本分下

なぜ生理痛は起こる？

生理痛の原因は「プロスタグランジン」という物質。この物質には、生理中に経血の排出を促すために、子宮を収縮させる働きがあります。このプロスタグランジンが増えすぎると収縮が強くなり痛みを感じます。これが生理痛です。



下腹部痛だけじゃない！
生理中に起こる痛みや不調

- 腰痛…プロスタグランジンは血管を収縮させる作用もあるため、骨盤周りの血行を悪くし、腰痛を引き起こすことも。
- 頭痛…女性ホルモンの影響のため、月経開始前後に頭痛が起こる可能性があります。
- 下痢・軟便…プロスタグランジンは腸管を収縮させる働きがあるため、その影響で下痢や軟便の症状が出ることがあります。

婦人科に相談

生理痛がひどいとき、少しでも不安、違和感があるときは、婦人科に相談しましょう。

参考

P9「COLUMN 少しでも不安があれば受診しよう」

Q. お出かけの日と生理がかぶった！どうすればいい？

A. 鎮痛薬やさまざまな生理用品をうまく使いましょう。

生理痛があるときはガマンせずに鎮痛薬も適切に使って快適な一日を過ごせるようにしましょう。また経血の漏れが気になる場合は、ナプキンやタンポン、吸水ショーツなどそれぞれ特徴のある生理用品を、シチュエーションに合わせて使い分けましょう。

●体を激しく動かしたい

激しく体を動かすとナプキンがずれてしまう可能性があるため、羽根つきナプキンや、タンポン、月経カップ、吸水ショーツなどを使ってみるとよいでしょう。

●頻繁に取り替えられない

吸水量の多い厚手のナプキンや大き目のナプキンを使ってみましょう。

●ファッションを楽しみたい

薄手のナプキンやタンポン、洋服ショーツなどを使ってみるとよいでしょう。

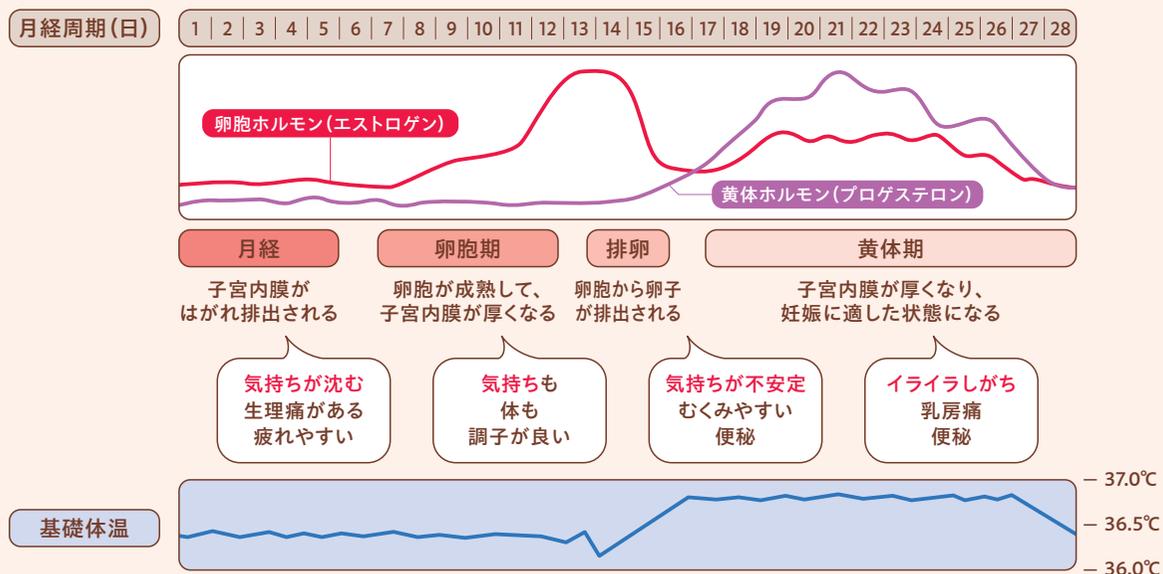


生理周期と体調の変化

どのような
周期でどう
変化を
しているの？

生理は、**卵胞ホルモンと黄体ホルモン**という2つの女性ホルモンの働きによって起こります。これらのホルモンは、妊娠の準備をするために、赤ちゃんのベッドである子宮内膜を厚くしたり、排卵を起こしたりする働きがありますが、**生理周期の中で分泌量が大きく変動**しています。わたしたちの身体は、このホルモンの分泌量の変動によって影響を受けているため、**体調や気持ちに変化が生じます**。

【女性ホルモンの分泌の変化と月経周期】



出典：くすりと健康の情報局

生理周期と体調が変化する タイミングを把握しよう！

毎月生理が来るタイミングを見れば、ある程度生理周期を把握できますが、より有効なのが、**毎日の基礎体温（安静時の体温）を測ること**。上記のように生理周期に合わせて基礎体温が変動するため、基礎体温を毎日測ることで、生理が来るタイミングや、心や体が変化するタイミングがわかります。まずは手帳やアプリなどを使って自分の体の状態や生理周期を見てみましょう。



生理とうまく 付き合いよう！

昔は何回も子供を産むことが一般的で、栄養状態も悪かったため、一生のうちに経験する生理の回数は50回程度だったといわれています。一方現代の女性は出産回数が減り、栄養状態も良いため、生理の回数は450～500回、なんと10倍にも増えており、その分生理に伴う不調も増加しています。だからこそ、自分の体のことを把握して、生理やそれに伴う心や体の変化とうまく付き合いえるようにしていきましょう。

COLUMN

少しでも不安があれば受診しよう

気になる症状がある場合は、**まずは保護者の方や保健の先生に相談**しましょう。その他に、以下のチェックリストに一つでも☑が入ったら、**婦人科受診のサイン。不安や困りごとがあればぜひ婦人科へ！**

Check list

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

婦人科にはどうかかる？ 何をする？

Step 1

まずは婦人科を探しましょう。婦人科の検索サイトもあるため、行きやすい場所や、女性医師の有無などから探してもよいでしょう。

婦人科
受診の
流れは
こちら▶



Step 3

はじめに受診のきっかけや普段の生活習慣などを問診表に記入したり、先生に伝えたりします。少しでも気になることがあれば遠慮せずに伝えましょう。必要に応じて以下のような診察が行われることがあります。

●主な診察

視診	子宮の入り口、膣、外側の外陰部を目で見ます。
クスコ診	子宮の入り口に「クスコ」という器具を入れて、子宮頸管ポリープなどがいないか、膣の中に内膜症ができていないかを確認します。
双合診	膣に指を入れて、子宮の下側を支え、もう片方の手で子宮底を触知することで子宮の大きさを見ます。腫れがある場合には追加で検査を行います。

※性交渉の経験がない人や、心理的抵抗のある人には、内診の代わりに超音波検査(経腹エコー)をすることもあります。気になるときは、診察の際に先生に相談するようにしましょう。

Step 2

以下のものを事前に準備すると診察がスムーズに。気負わずリラックスして病院へ行きましょう！

- 健康保険証
- 他院からの紹介状(お持ちの方)
- お薬手帳や内服薬のリスト(お持ちの方)
- おりものシートやナプキン(できれば)

受診の際は、自分の症状をまとめる「MY生理カルテ」の活用もおすすめです。

自分の状態にチェックを入れていきます。詳しくはこちら▶



生理痛はもう ガマンしない!

鎮痛薬※
の正しい
頼り方

※市販薬

生理痛の対処法の1つである鎮痛薬。「すぐに頼るのはよくない気がして…」とつい痛みをガマンしていませんか？ここでは、よくある鎮痛薬への不安や疑問にお答えします。正しい頼り方を知って、上手に痛みに対処しましょう。

QUESTION

鎮痛薬※を飲み続けているとだんだん効きづらくなる？

ANSWER

用法・用量を守ってれば、効きづらくなることはありません。

鎮痛薬を服用する際、定められた用法・用量を守ってれば、体が鎮痛薬に慣れて、効果が出にくくなることはありません。生理のときも、短期間に服用する程度であれば問題ありません。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。



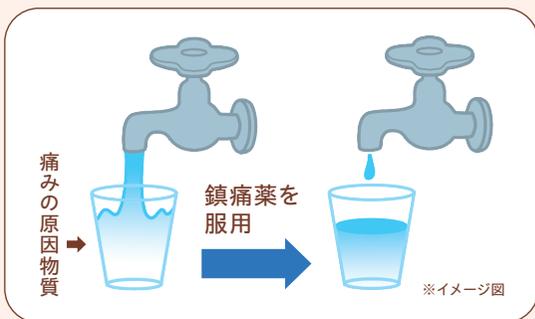
QUESTION

鎮痛薬※はいつ飲むのが効果的？

ANSWER

痛みを感じたら早めに服用することが大切です。

痛みが起こっているとき、体の中では、下のイメージ図のように蛇口から痛みの原因物質(=プロスタグランジン)がどんどん出ているような状態。市販の鎮痛薬の多くは、この蛇口を閉める役割をしています。



ガマンできないほど痛くなってから薬を飲んでも、すでに蛇口から出てしまった原因物質がなくなるわけではないので、鎮痛効果を感じにくくなってしまいます。そのため、鎮痛薬は痛みを感じたら早めに飲むことが大切です。

急な痛みに備えて、鎮痛薬をポーチの中に入れておくと安心



QUESTION

鎮痛薬※を飲む前にはしっかりご飯を食べなくてはいけないの？

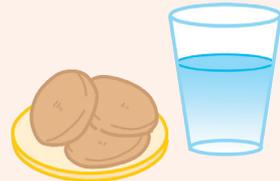
ANSWER

しっかりとした食事でもなくても問題ありません。

胃の中に食べ物や飲み物が入っていることで胃腸の負担を軽くすることができるため、鎮痛薬は、空腹時を避けて服用することが推奨されています。

しっかりとした食事でもなくてもクッキー等を軽く食べることや、水を多めに飲んで服用することをおすすめします。

気になる場合は、胃を守る成分などが配合された鎮痛薬を選ぶとよいでしょう。



鎮痛薬への疑問、不安についてはこちらで CHECK!



QUESTION

鎮痛薬※を飲むと必ず眠くなってしまうの？

ANSWER

すべての鎮痛薬で眠くなるわけではありません。

鎮痛薬には、鎮痛効果を高める鎮静成分が含まれていることがあります。この鎮静成分が、副作用として眠気を引き起こすことがあるのです。眠くなりたくない場合は、鎮静成分が含まれない鎮痛薬がおすすめ。

一方で、しっかりと休みたいという方は、お休みを妨げないよう、カフェインを配合していない鎮痛薬を選ぶのもよいでしょう。



つらい生理痛に速くよく効く。 ロキソニン®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 配合で、胃にやさしい
③眠くなる成分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。

みんなの生理痛 プロジェクト

ロキソニン[®]S プレミアムフィン



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、楽に
生きられる考え方を配信している。

協力：第一三共ヘルスケア株式会社

発行：「知っておくと安心! 生理・生理痛対策BOOK」発送事務局 TEL：03-3527-1135
東京都千代田区外神田3-14-7 (株)スタディマーケット