

そうだったんだ！

みんなの生理痛 ホント&ホンネBOOK

for
TEEN

生理痛の話は、
私たちが
誰かの話じゃない。
みんなの話だ。



生理痛のことって、ちょっと話しにくい。
だから、悩んでいても相談できなかったり、
周りもどう声をかけたらいいか、
わからなかったりする。

まずは、みんなで生理痛を
知ることから始めてみませんか？
痛みをわかろうとする
気持ちや行動が広がれば、
そこから空気も変わっていく。

もし、あなたが
生理痛に悩んでいるとしたら、
つらい時はしっかり休んでください。
鎮痛薬を使うのもひとつの方法。
気になることは早めに
婦人科で相談するのも大事です。
生理痛くらいで、なんて
絶対に思わないでほしいのです。

自分を、誰かを、大切にする。
それは大人への一歩です。

#生理痛を甘く見ないでほしい

みんな意外と悩んでる! 高校生アンケート

水泳の授業と生理が重なった。

お腹が痛くなってもすぐ保健室に行けない。

異性の先生だと相談しにくい。

いいえ
33.3%

はい
66.7%

Q. 学校生活で生理痛を
ガマンしたことある?

いいえ
3.3%

はい
96.7%

Q. 生理痛が学校生活に
悪影響を与えたことある?

対象: 生理痛の経験があると回答した183名

通学中に吐き気とめまいがした。

体育座りはきついし持久走つらすぎ!

単位を取らなきゃいけないから休めなくて、学校まで親に送ってもらった。

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歳の高校生 男女各200名

悩んでいる人はどうすればいいんだろう?
周りの人ができることはあるかな?

生理痛についてみんなのホンネ教えて!

生理痛はガマンするものだと思ってる



生理痛で休むのは欠席にしないで!



正直どう接していいかわからない



私の生理痛って“普通”なのかな?



異性の先生にも理解してほしい



ちゃんと知りたいけど誰に聞いたらいいんだろう



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歳の高校生 男女各200名

みんなも生理痛について考えてみよう。

まずはきちんと知ろう! 生理痛のしくみ

痛みの原因物質
(プロスタグランジン)が
子宮を収縮



イメージ

悪化要因

血行不良・冷え

体質

ストレス

生理痛について
詳しくはこちら!



下腹部痛以外の不調が起こることも…

腰痛

頭痛

下痢

「MY生理カルテ」で
自分の生理をチェック!



痛みの程度や感じ方は人それぞれ違うよ。

自分に合うのは? 生理痛の対処法



お腹を温める



軽いストレッチ



婦人科で相談



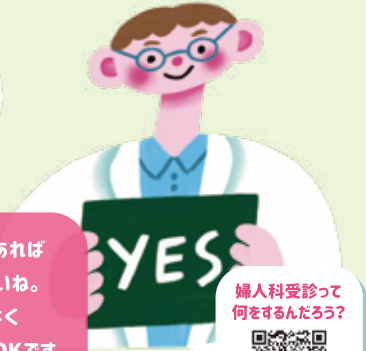
市販の鎮痛薬を試す

みんなの生理痛Q&A

生理痛で
婦人科を受診していいの?



生理痛で困っているのであれば
是非受診してみてくださいね。
診察は内診だけではなく
お話を聞いてもらうだけでもOKです。



婦人科受診って
何をやるんだろう?



鎮痛薬って飲み過ぎると
だんだん効きづらくなるの?



用法・用量を守って正しく服用すれば
効きづらくなることはありません。



鎮痛薬って痛みが
ガマンできなくなってから
飲むものなの?



ガマンせず、痛みを感じたら
早めに服用することが大切!



鎮痛薬のキモンを
詳しくチェック!



鎮痛薬：市販の鎮痛薬

ガマンしないで自分に合った対処法を見つけよう。

つらい生理の 3つの痛みに 速くよく効く。



下腹部痛*

*生理に伴う下腹部の痛み



腰痛



頭痛

つらい生理痛に

ロキソニン[®]S プレミアムファイン[®]



生理痛・頭痛 第1類医薬品

ロキソニンSプレミアムファインの特長

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。

シャクシャク乾燥エキス
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

*1 メタケイ酸アルミン酸マグネシウム *2 鎮静成分等

ロキソニンSプレミアムファイン【第1類医薬品】この医薬品は、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、必ずご相談ください。【お客様相談室】0120-337-336 受付時間 9:00～17:00(土、日、祝日、当社休日を除く)この販促資材は環境にやさしいSAKATA INX DREAM CUREを使用しています。 www.loxonin-s.jp



みんなの生理痛



プロジェクト

生理痛と正しく向き合える社会へ

