

# 生理のトラブル

## 我慢しないで!



女性は思春期に初めての生理(月経)<sup>げっけい</sup>を迎え、その後閉経前まで生理が訪れます。からだやところがダメージを受けると、生理も影響を受けて乱れてしまいます。

### こんな症状があったら生理異常かも?

#### ✓ 生理が3か月きていない 生理の周期がバラバラ

通常は25~38日くらいで生理がきますが、何らかの原因で生理の周期が乱れたり、長い間生理が来なくなったりすることがあります。



#### ✓ 生理痛がひどくてつらい

生理痛ががまんできないほど強く、日常生活に支障をきたすものを、月経困難症といいます。

症状: 下腹部痛、腰痛、吐き気、頭痛、疲労感、下痢など



#### ✓ 出血が極端に多い・少ない 生理以外の出血がある

通常は3~7日くらいの間出血がありますが、普段より明らかに多いor少ない場合や、不正出血がある場合には、心身の乱れや、病気が隠れていることも。



#### ✓ 生理前にイライラしやすい 身体の調子が悪い

生理がくる3~10日前から、月経前症候群(PMS)と呼ばれる不調が起こりやすくなります。

からだ: お腹や乳房が張る、肩こり、頭痛、むくみ、体重が増える、便秘

こころ: イライラ・怒りやすい、涙もろくなる、無気力、集中力が低下する



### 生理の異常に関わる病気

#### 子宮内膜症

子宮内膜に似た組織が本来存在しない場所に発生する病気。月経困難症や不妊<sup>そうきゅちやく</sup>、臓器癒着の原因にもなります。

#### 子宮筋腫

子宮の筋肉から発生する良性の腫瘍。出血量の増加や月経痛、不妊の原因にもなります。

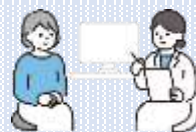
### 我慢しないで相談&受診を

生理の異常、一人で我慢していませんか?

早めに婦人科へ受診をしましょう。

学生さんは、まずは周りの大人や

保健室の先生へ相談してみましよう。



鶴岡市ホームページには、女性の健康づくりに役立つ健康情報を掲載中!

