



女性特有の健康課題 ～「月経」について～

1.生理痛(月経痛)、生理前生理中の不調は、当たりまえと思っていませんか？

個人差はありますが、平均周期で数えれば、一生で、450回～500回ぐらい生理(月経)があることとなります。何らかの不調を抱えている人は、20代で80%以上、30代で70%以上もいます。※1<※1出典:内閣府男女共同参画局「男女の健康意識に関する調査」(平成30年)より>

2.あなたの生理(月経)は正常でしょうか？月経について正しく知りましょう！！

<正常な月経>

周期	25日～38日
出血期間	3日～7日
経血量	20～140ml (個人差有)

<異常な月経>

周期	月経不順	月経周期が不規則で次の月経の予測がつかない
	頻発月経	月経周期が24日以内
	稀発月経	月経周期が39日以上
	無月経	3か月以上月経のない状態
出血期間	過長月経	1回の月経が8日以上続く
	過短月経	1回の月経が2日以内で終わる
経血量	過少月経	経血の量が非常に少ない
	過多月経	経血の量が非常に多い
不正出血	月経時期以外の出血	

3.月経に伴う疾患や、子宮・卵巣の主な病気

【月経に伴う疾患】

■**月経困難症**:月経痛(腹痛、腰痛等)が強く、日常生活に支障をきたすもの。子宮内膜症や子宮筋腫などの病気が原因の場合もあります。

■**月経前症候群(PMS)**:月経開始3～10日前から始まるさまざまな心身の不快症状で、月経が始まると症状が軽快、消失します。排卵後の女性ホルモンの状態に対して、体が大きく反応するために起こると考えられています。症状の悪化には、ストレスも影響しているようです。



女性特有の健康課題 ～「月経」について～

3.月経に伴う疾患や、子宮・卵巣の主な病気

【子宮・卵巣の主な病気】

■**子宮筋腫**:子宮の壁(筋層)にできる**良性の腫瘍**で、悪性化はまれです。症状は、過多月経、不正出血、貧血、頻尿、腰痛等。不妊の原因になることがあります。

■**子宮内膜症**:子宮内膜に似た**組織が子宮内腔(ないくう)以外の場所にできて、増殖、剥離を繰り返します**。20代～40代の女性に多く、閉経すると症状はほぼなくなります。症状は、強い月経痛、骨盤痛、性交痛、排便痛等。不妊の原因になることがあります。

■**卵巣のう腫**:**卵巣の中に液状の成分がたまってはれたもの**です。多くは**良性**です。症状は、一般的には、初期には**自覚症状がありません**。大きくなってきますと下腹の張り、下腹部痛等があります。大きくなった卵巣がねじれを起こしますと、激しい腹痛が起きます。

4.婦人科・産婦人科の受診について

調査によると、月経に関する異常症状やPMS(月経前症候群)がある場合でも「何もしていない」人が最も多いです。**月経の痛みや、不調を緩和できる薬の服用の相談、子宮や卵巣の病気の早期発見のためにも、早めの婦人科・産婦人科の受診をお勧めします**。鎮痛剤のみでなく、低用量ホルモン剤(ピル)の服用や、漢方治療などもありますので、医師に相談しましょう。

5.職場のサポート

月経に関する不調が、職場でどう影響しているのかを知り、サポート体制を整えることが必要です。

症状	女性のこころのうち	職場のサポート
生理中、経血の量が多い	長時間の会議や打ち合わせのときは、生理用品を交換するタイミングがなく、服や椅子が汚れてしまうのではないかと心配	会議、打ち合わせ時は、適宜休憩を入れるようにしましょう
月経痛が強くて、痛み止めで飲んでも、腹痛や腰痛が辛い	他の女性は休んでいないので、自分だけ生理休暇は、取りづらい	痛みがひどいときに少し休憩できるスペースを設置しましょう。
月経前は、イライラして職場の同僚にあたってしまう。 体がだるい。眠くて集中できない。	ミスが多くなってしまい、落ち込んだり、重要な仕事の日に重なったらどうしようと思う	生理休暇を取りやすい環境をつくりましょう