

## <月経って何??>

月に一度、膣から血が出ます。月経は、女の子の体に起きる大きな変化のひとつで、10～15歳くらいの間に初めての月経があります。初めての月経を初経といい、「おなかの中で赤ちゃんを育てる準備ができたよ」という体からのサインです。

何の症状もない人もいます。

## <月経があると>

- ・おなか痛い・・・経血を外に出すため、子宮がぎゅっと縮んで痛くなったりします。頭が痛くなったり、吐き気、だるさ、下痢、眠気が出ることもあります。
- ・めまい、立ちくらみ、疲れやすい・・・経血と一緒に鉄分が出てしまうため、貧血気味に。めまいや立ちくらみ、疲れやすくなったりします。
- ・イライラする、落ち込む・・・ホルモンの変化は心にも影響があります。イライラしたり、落ち込んだり、気持ちが不安定になります。

★25日～38日の間に月経がない、  
月経が3～7日間より短い、それより長いときは婦人科に行きましょう。

## 月経トラブル

- ・高校生になっても月経がこない
- ・次の月経が3か月以上こない
- ・月経痛がつらすぎる
- ・イライラで心に浮き沈みがある



他の病気が隠れている場合もあります。必ず婦人科を受診してください。

・月経痛・・・子宮内膜から分泌されるプロスタグランジンというホルモンが子宮の筋肉を収縮させて子宮内で月経血を押し出そうとするとときに怒ります

・月経困難症・・・月経痛のさらに重たい症状で下部腹痛、腰痛、頭痛、吐き気など日常生活に影響がでるほどのことを言います。

・PMS（月経前症候群）・・・月経10～14日前に発症。イライラ、むくみ、便秘、肩こり、胸のはり

・PMDD（月経前不快気分症候群）・・・月経10～14日前に発症。精神的な不調が非常に強いのが特徴。うつや不安感、怒りの感情、自殺行為や自殺願望など。