

月経のこと

Q. 初めての月経がいつくるか
心配です…



初めての月経は「初経」

初経をむかえる年齢は平均12歳といわれていますが、個人差があります。

15歳を過ぎても初経がない場合は、保健室の先生や婦人科を受診し相談することもおすすめします。

また、いつ月経がきてもいいようにナプキンを用意しておくで安心！もし学校で月経が始まりナプキンを持っていなかったとしても慌てずに保健室の先生などに相談しましょう。



月経のこと

Q. 月経がすぐにきたり、
なかなかこなかったり、
間隔がいつもバラバラで心配です



月経が始まった日から 25~38日の間に次の月経が始まり、月経の期間は3~7日くらいが正常と考えられますが、特に初経をむかえたばかりの頃は、月経周期が安定していないため、間隔が不規則になることがあります。

月経が2週間以上続く場合や3か月以上月経がこない場合は、婦人科受診をおすすめします。



月経のこと



Q. 月経中のナプキンの蒸れが
気になります！

昼間は2～3時間に1回は交換

皮膚トラブルや菌の繁殖を防ぐためにも
月経中のナプキンは、量に関わらず、
昼間は2、3時間に1回は交換するように
しましょう。

また、月経用品は、紙ナプキンの他に
布ナプキンやタンポンなどもあります。
自分に合った使いやすいものや蒸れに
くいものを探してみてください。



月経のこと

Q. 休み時間のたびにナプキンを交換しなければならず、月経の量が多い気がします！

月経の量は1番多い日で、2~3時間に1回くらいのナプキン交換ですんでいれば問題がないことが多いです。

それ以上にナプキン交換が必要なほど月経の量が多い場合や、だるさやめまい、立ちくらみ、血の塊が何回もでてくるなどの症状がある場合は、貧血など病気の心配もありますので、婦人科受診をおすすめします。



月経のこと

Q. 月経前になるとイライラ
します…



月経前3~10日の間に精神的(イライラ、のぼせ、
気持ちの落ち込みなど)あるいは身体的(乳房の
痛み、下腹痛、頭痛など)な症状があり、月経が
始まると症状が軽くなり、症状が繰り返しあらわ
れることを「月経前症候群(PMS)」と言います。

症状を和らげる方法として、バランスの良い
食事、適度な運動、十分な休息をとることなど
があります。それでも改善しないときは婦人科
受診もおすすめします。
漢方薬の内服や月経痛もある場合は低用量ピル
などの治療もあります。



Q. 月経痛で悩んでいます！

