

生理のハナシ

男子にも
知ってほしい!

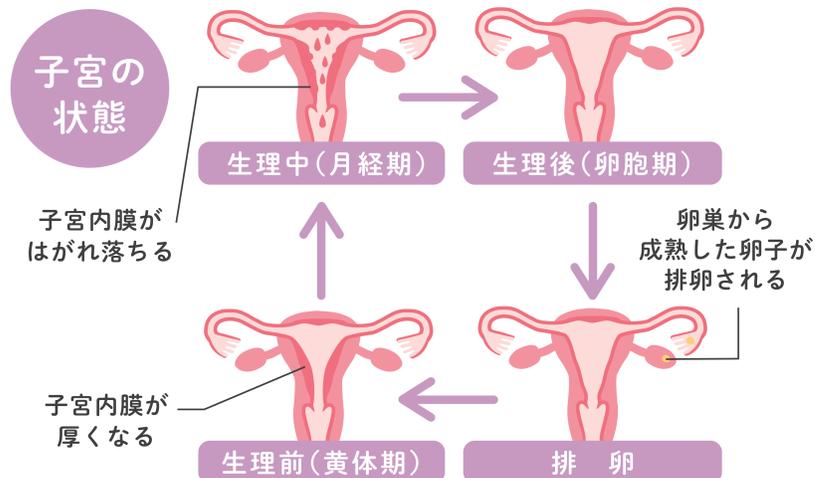
生理の悩み・痛みありませんか？

生理のしくみ

初経 12歳前後に始まり

閉経 50歳前後で終わります

- 約1ヶ月に1回、5日間程度続く
- 出血があるの期間は3~7日間
- 自分ではコントロールできない
- 妊娠すると生理は止まる
- 体調により不調になることもあり、健康状態の目安にもなる



生理前のイライラ・不調はPMSかも?!

PMSって?

- 生理前、3~10日間続く精神的・身体的症状
- 症状は200種類以上ある



PMSが辛い人も婦人科への受診・相談

体調がよくないときは、身近な友人・パートナーに話しておくこともお勧めします

PMSの症状例

ココロの症状	カラダの症状
イライラ、怒りっぽい、憂鬱、不安感、集中できない、落ち着かない、泣きたくなる、身近な人にやつあたり	胸の張り、むくみ、腹部の痛み、頭痛、肌荒れ、眠気、不眠、だるさ、疲労感

あなたの生理はどう?

日常生活や学業に支障があれば婦人科受診がお勧めです
我慢しないで!何か病気が隠れていることもあります

生理前の体調

- 日常生活に影響するだるさ、疲労感
- コントロールできないイライラ、不安感

生理痛

- 日常生活に支障をきたす痛み
- 薬を飲んででも治まらない

出血量

- 1-2時間ごとにナプキン交換が必要
- 大きな血の塊(2.5cm以上)が出る

持続期間

- 1~2日または8日以上(正常は3~7日間)

周期の長さ

- 24日以下 39日以上(正常は25~38日おき)

生理期間外の体調

- 不正出血、おりものの異常(急に量が増える、においが強くなる等)

