

## 生理で分かる、病気たち

### 子宮内膜症

子宮ではない場所に、子宮内膜に似た組織ができる病気。血をカラダの外に排出できず、体内にたまって炎症などが起きる。不妊の原因にもなる。

### 子宮筋腫

子宮の筋肉の一部にできる、良性のこぶ。こぶのできる場所によっては不妊の原因に。経過をみながら、薬や手術で症状を和らげる治療を行う。

### 子宮内膜ポリープ

子宮内膜にできる良性のポリープ。過多月経で貧血になったり、悪性の疑いがあるときは、子宮鏡というカメラでポリープを取り除く。

### 無排卵周期症

生理があるのに、排卵が起きていない状態。基礎体温や血液検査、超音波で排卵状態を確認する。放っておくと不妊の原因に。ホルモン剤などで治療する。

女性限定  
ふくいキレイ女子大

## スペシャルトークセッション 健康とキレイのアカデミー



人気モデル 安座間美優さんを迎え、美容のトレンド、女性の健康についておしゃべり。キレイを磨く体験もできる「特別講座」が今年も開講します。

日時:6/22(土) 13時半~16時半 開場12時  
会場:福井新聞社1F 風の森ホール(福井市大和田町56)  
定員:250名 入場無料(要事前申込)  
ゲスト:安座間美優(モデル)ほか

【応募方法・締切】  
①参加者氏名 ②〒・住所 ③電話番号 ④年齢 ⑤職業を明記し、メール・FAX・ハガキでお申し込みください。6/10(月)必着です。  
応募者多数の場合は抽選の上、入場券の発送をもって当選通知とさせていただきます。

【申し込み】  
福井新聞社営業局  
〒910-8552 福井市大和田町56 FAX0776-57-5166  
メール:kirei-univ@fukuishimbun.co.jp  
※応募いただいた個人情報は本イベントのみに使用し、第3者に提供いたしません。

参加者  
募集中!

## 健康な生理を知りましょう。



3 J 3~7日間なら安心。  
長期間生理が続くKは「過多月経」、子宮内膜症、「子宮筋腫」、「子宮内膜ポリープ」になると、生理期間が長びく症状が出やすいよう。期間が短いLの「過短月経」、期間にばらつきがあるMは「無排卵周期症」かもしれません。

4 生理痛はあってもOまで。  
10~20代前半は子宮頸管が長く経血が滞り、子宮がうっ血するのが生理痛の原因の一つ。20代半ば以降、PやQのような生理痛が起きる場合は、我慢せずに婦人科へ。P.Oは「子宮内膜症」や「子宮筋腫」が考えられます。Rは「無排卵周期症」の可能性も。

7 Aがふつこの周期です。  
「月のズレ」とは、周期の短いときと長いときの差。B~Eはすべて生理不順です。B・D・Eは排卵がないのに生理が来る「無排卵周期症」、Cは「子宮筋腫」の可能性が。初潮からの数年間や閉経前の数年間は、生理周期が安定しないことがあります。二十歳をすぎても生理周期が落ち着かないときは、婦人科に相談を。

2 経血量はFを目安に。  
もともと経血量が多い・少ない体質の人はいますが、Gは「過多月経」と呼ばれ「子宮内膜症」や「子宮筋腫」、「子宮内膜ポリープ」で経血量が増えているのかもしれない。HやIの人は、「無排卵周期症」を疑って、ストレスやピルの服用、35歳を過ぎると、経血量は減ることがあります。

生理の悩みがあって、婦人科を受診。薬を処方してもらい悩みを解消できました(ややさん)

婦人科を受診しました  
県大女子学生の  
生VOICE

分かりつけの婦人科があると相談しやすく、信頼できる答えがすぐもらえます(すみれさん)

婦人科を頼りたいのは、こんなとき

- ♥ 生理がふつうと違うとき
- ♥ 生理と異なる時期に出血したとき
- ♥ 子宮がん検診を受けるとき
- ♥ おりものが増える、においが気になるとき
- ♥ 血液検査で貧血が分かったとき
- ♥ 産後、母乳の出が悪いとき
- ♥ 更年期障害がツライとき
- ♥ 子宮脱が起きたとき

## 婦人科のスヌメ



心配ごとのないカラダへのメンテナンス  
生理・おりもの悩みや検診は、婦人科が窓口です。妊娠して初めて婦人科を受診する方も多いのですが、年齢に関係なく女性のカラダに関することは気軽に相談に来てください。(知野さん)

## 3 生理の期間

経血は何日間ほど出ますか?

- J 3~7日間
- K 8日以上
- L 1~2日間
- M 期間はいつもバラバラ



毎月生理は2日間の素でラッキーだと思っていたのに...

## 4 生理痛のレベル

一般的に生理痛は、下腹部痛や腰痛

- N 生理痛はない
- O 軽い生理痛はあるが、市販の鎮痛剤で治る
- P 普段の生活ができなくなるほどツライ
- Q 年々生理痛がひどくなる
- R ひどかった生理痛が治ってきた

時間が経てば治るかなあ、って



生理は、子宮やホルモンの状態を映し出す鏡。毎月必ずあるのがふつうです。変化があったとき、ふつうではない状態が続いたときは、婦人科を受診しましょう。(知野さん)

## 7 生理の周期

生理の開始日から次の開始日前日までを数えると何日?

- A 25~38日以内で月のズレは6日以内
- B 39日以上
- C 24日以内
- D 月によって違う
- E 生理がない月がある



私、数えたことない...



生理が毎月来ていればOKじゃないの?

# 生理バロメーター

「普段の生理」にチェックを入れてください。

## 2 経血量

いつもの生理の血の量は?

- F 多い日でも、多い日の昼用ナプキンを2~3時間に1度交換
- G 4~5日目でもナプキンが1時間もたない
- H ナプキンを替えなくていいほどしか経血は出ない
- I 月によって量はまちまち

500円玉ぐらいの血の塊が出る人も白です



夜用ナプキンを日中に使っても漏れるなら白