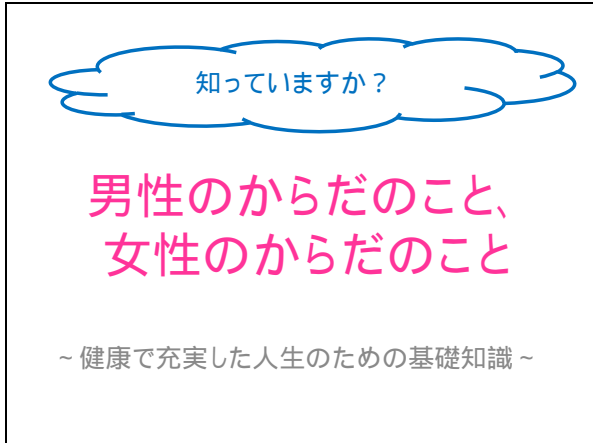
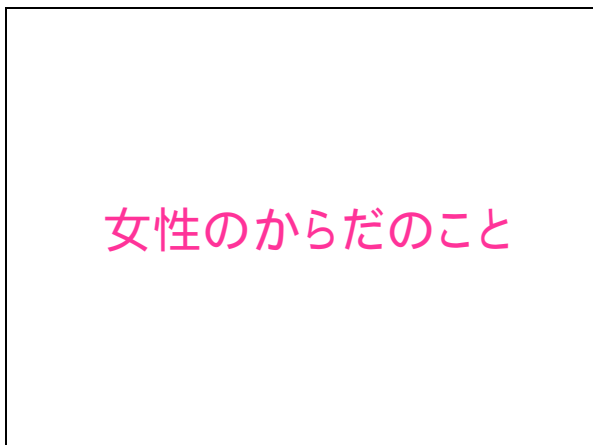


(資料3) DVD 教材の最終原稿

[スライド教材画面]



(DVD では、イメージ画像もあり)  
(DVD では、学生のインタビューと  
内科医からのメッセージ画像あり)



(DVD では、学生のインタビューと  
内科医からのメッセージ画像あり)

[講義用説明文]

(DVDでは、学生のインタビューと内科医からのメッセージあり)

皆さんの将来の夢はどんなことですか？

この教材は、皆さんの充実した人生のために今から知っておいてほしいことをまとめたものです。

素晴らしい人生のために。

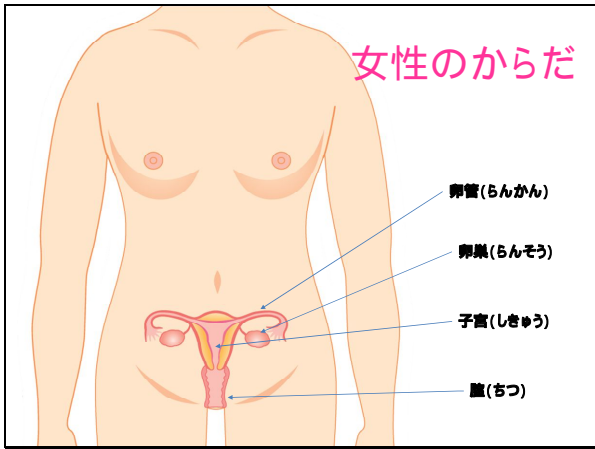
充実した人生を送るためには、こころやからだの“成長”や“変化”について正しい知識を身につけ、おおまかな目標、計画、すなわち、ライフプランを立てることが重要です。

特に人生の“パートナー”となる男性・女性のことを、お互いに良く知ることが大切です。

未来の自分たちを想像し、お互いがお互いを思いやり、適切な行動がとれるようにしましょう。

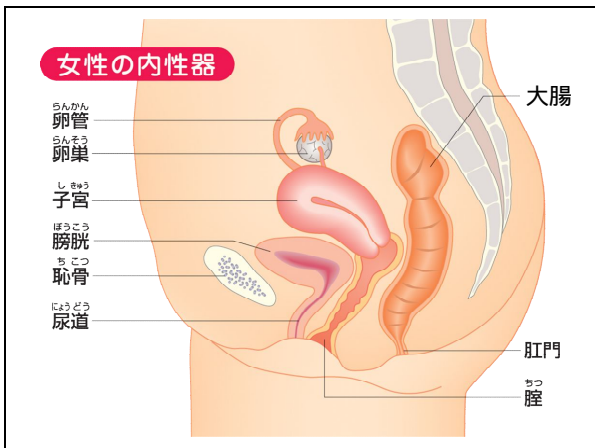
(DVDでは、学生のインタビューと内科医からのメッセージあり)

まず、女性のからだのしくみについて説明します。



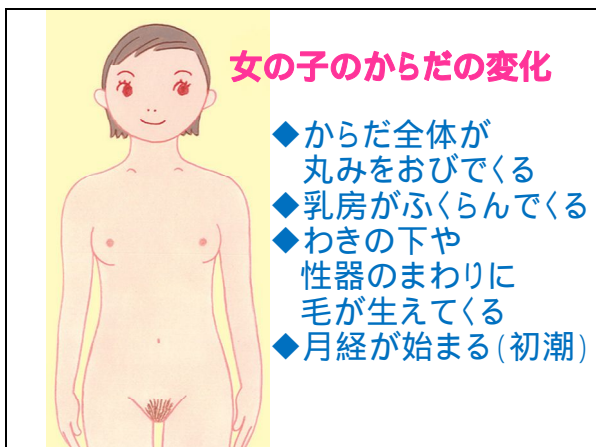
正面から見ると、女性の膣(ちつ)、子宮(しきゅう)、卵管(らんかん)、卵巢(らんそう)は、このような位置関係にあります。

(DVD では動画)



これは、横から見た図です。おなかの前の方に、尿をためる膀胱、そのすぐ後ろに膣と子宮、その後ろに便が通過する大腸・直腸が位置し、その後ろに腰椎があります。

(DVD では動画)

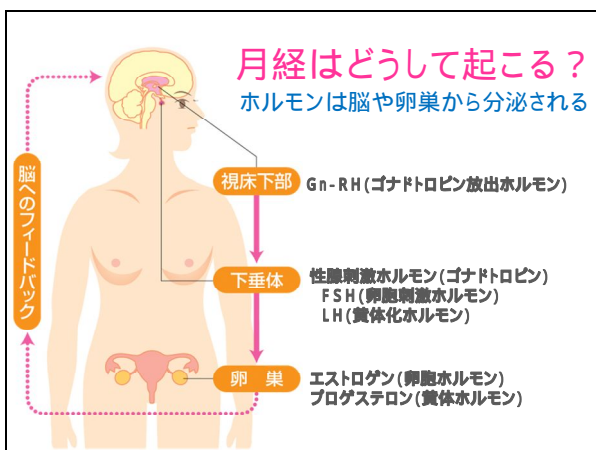


(DVD では動画)

女性の場合、思春期になると卵巣から女性ホルモンが出て、からだ全体が丸みを帯びてくる、乳房が膨らんでくる、脇の下や、性器のまわりに毛が生えてくる、月経がはじまるなどの変化が出てきます。

女性は、11歳～15歳ころになると、20日から35日位の周期で月経が起こるようになります。

みなさんは、周期的に月経がありますか？



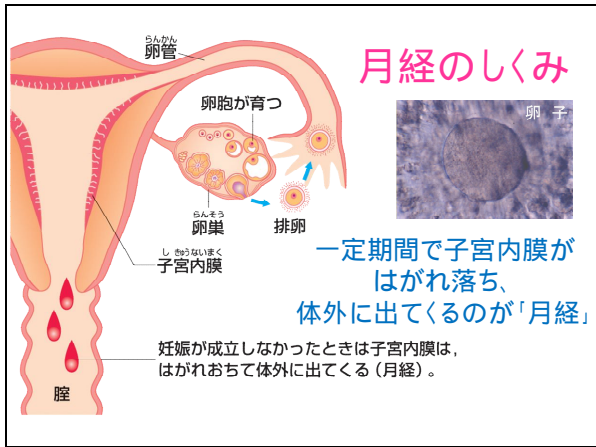
(DVD では動画)

では、月経はどうして起こるのでしょうか。

月経がはじまるのは、ここに示すようなホルモン調節の仕組みができあがるからです。

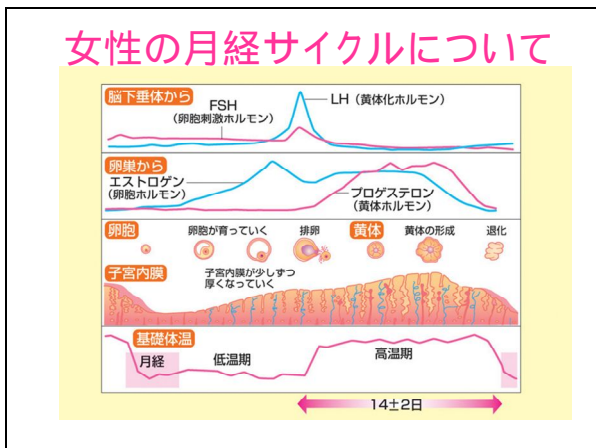
大脳の真ん中あたりに「視床下部」というホルモン調節のコントロールタワーがあります。このすぐ近くにおよそ直径1cmの「下垂体」があり、ここから卵胞刺激ホルモンと黄体化ホルモンのふたつが出て卵巣を刺激し、卵巣から卵胞ホルモンと黄体ホルモンがでていきます。視床下部は、この2つの女性ホルモンの量を、常にモニターしており、下垂体に向かって適切な女性ホルモンが出るように調節指令を出しています。この仕組みのことを、フィードバック機構と言います。

また、視床下部は、食欲や睡眠、体温など人間の基本的な調節を自動的にコントロールしているので、ストレスや疲れなど様々な環境変化の影響を受けやすく、時に月経周期が乱れることがあるのはそのためです。



(DVD では動画)

月経のしくみについてもう少し詳しくお話しします。女性の身体の発達により、卵巣からの排卵が起こります。下垂体からの卵胞刺激ホルモンの作用により、卵の入っている袋である卵胞が大きく発育します。卵胞が十分大きくなると、その壁が破裂して、卵はお腹の中に飛び出ます。これを排卵と言います。排卵後、卵は卵管をとおり、子宮にまで到着します。その頃、子宮は、卵巣から出る2つのホルモンによって、内側の内膜が厚くフワフワになっています。これは、受精卵が着床しやすいように妊娠準備状態になっているのです。もし、この卵が精子と受精しなかったら、子宮の内膜ははがれて体外に出てきます。これが、月経です。その後、卵巣で新たな卵胞の発育が再び始まるという、次の月経周期が開始されます。



(DVD ではイメージ画像もあり)

この図は、一回の月経のサイクルと子宮の内膜について日を追って表しています。一番下の基礎体温のところをご覧ください。基礎体温は月経がはじまると急に下降し、月経から排卵までのおよそ2週間は「低温期」が続きます。排卵が終わると「高温期」になります。この高温期と低温期の差はわずか $\pm 0.5$  くらいですが、卵巣の働きや排卵の有無、妊娠の可能性を判断する際にとっても役立ちます。測定には婦人体温計を使用して、朝、眼を覚ました後、起き上がらないままで体温計を舌の下に入れて測定します。測定した体温は記録しましょう。

## 月経前不快気分障害(PMS)

- 身体の症状: 乳房の腫れ・痛み、おなかの張り、手足・顔のむくみ、腰痛、頭痛、めまい、動悸、眠気、食欲増加 など
- 心(精神的)の症状: イライラ、集中力低下、憂鬱感、不安感、あせりの増強 など

(DVD では、すべてイメージ画像で構成)

## 月経困難症

月経に関連して下腹部の痛みや腰痛などの症状が出る場合

## 月経痛のじょうずな乗り切りかた

- 適度な運動
- 好きなことをしてリラックス
- 痛み止めなどの薬をじょうずに使う



(DVD では、すべてイメージ画像で構成)

高温期の月経前は、女性のからだやこころ、行動に変化が出ることがあります。

身体的には、乳房の腫れや痛み、おなかの張り、手足・顔のむくみ、腰痛、頭痛、めまい、動悸、眠気、食欲増加などいろいろです。

心の症状としては、イライラ、集中力低下、憂鬱感、不安感、あせりの増強などこれもいろいろです。

ただ、日常生活に支障がでるほど症状が強くなる人もいます。精神症状が特に強い場合は「月経前不快気分障害」と診断されます。

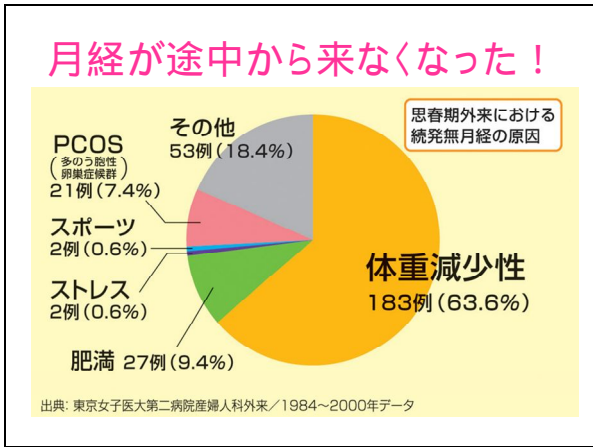
月経血が子宮の中に停滞すると、周囲の臓器に影響を与え、腹痛、腰痛などの症状を引き起こします。

一般に、月経の1-2日目くらいに症状が出やすく、その程度も強いことが多いのは、月経血の量が多いことと関係しています。

妊娠出産を経験する前の女性は、子宮に月経血が溜まりやすく、学校や仕事を休まなくてはならないくらいの痛みが出ることもあります。

月経によって下腹部の痛みや腰痛などの症状が出る場合を「月経困難症」と言いますが、月経血の圧迫による痛みだけではなく、子宮内膜症、子宮筋腫、子宮や卵巣の炎症などの病気が隠れている場合もあるので、学校を休むほど症状が強い場合、頻度が増している場合などは、婦人科を受診しましょう。

月経の時期は、軽い運動をしたり、気分的にリラックスして、身体の緊張をほぐすことは重要です。特に、痛みを我慢すると、よけい子宮の緊張が高まって月経血の流れが滞り、益々、痛みが増すと言う悪循環を起こしてしまいます。痛み止めの薬を上手に使うことも、大事です。早めに使えば、薬の量と回数が少なくて済みます。



(DVD ではイメージ画像もあり)

一度でも月経があった後、90日以上月経が見られない状態を「続発性無月経」と言います。

月経の周期が初経から2-3年は不規則のこともありますが、その後、妊娠でもないのに無月経の状態が3カ月以上続くのは問題です。もし、このようなことがあったら、婦人科に相談しましょう。

このグラフは、続発性無月経で思春期外来を受診した女性の原因をまとめたものです。過度な運動トレーニングや無謀なダイエットによる体重減少も無月経の原因になり、「体重減少性無月経」と言います。このような無月経は身体から危険信号が発せられていると考えるべきで、なるべく早く生活を見直すことが大切です。

### 月経に関する悩み

- 月経がまだ来ない！
- 月経になるとお腹がすごく痛い
- 月経がだらだら続く
- 月経が不規則
- 月経が来なくなった
- 月経血の量が多い、少ない

ここに示したような悩みを抱いたことのある女性の方はいますか？

女性のからだは複雑です。不安なことがあったら、一人で悩んだり我慢したりせずに保健室、保健管理センター、婦人科などで相談しましょう。