

月経の 正しい理解と その対応

目次

1. はじめに……………1ページ
2. 月経とは……………1・2ページ
3. 月経に伴う身体や心の症状について……………3ページ
4. やせ・激しいスポーツによる無月経について……………4ページ
5. 月経痛を和らげる方法について……………4ページ
6. 月経に関するQ&A……………5・6ページ

1 はじめに

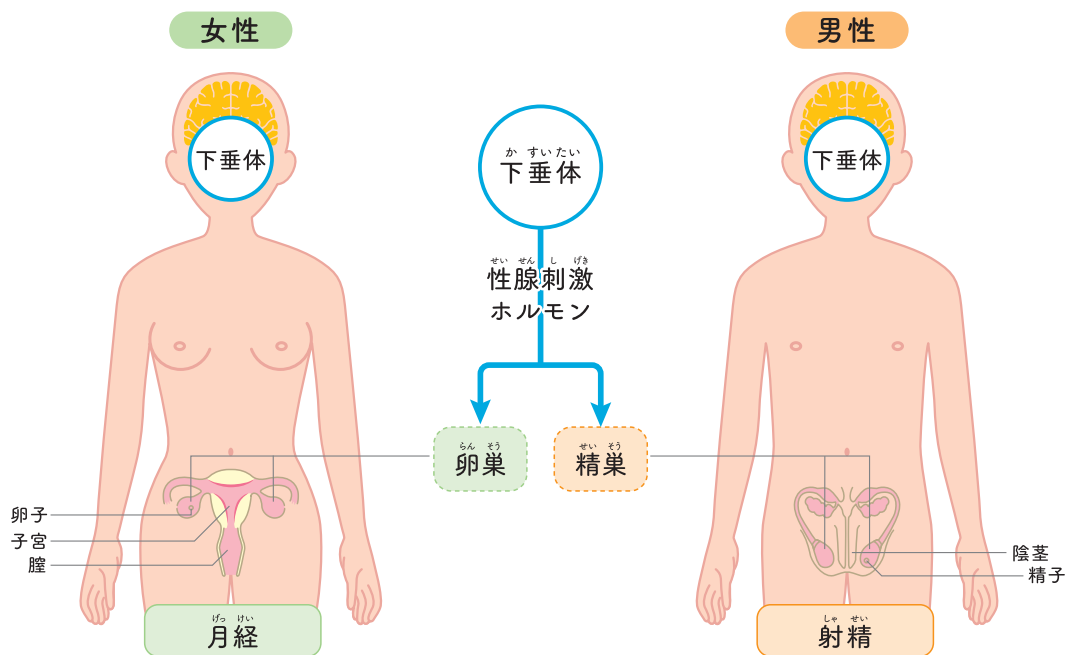
女性の健康課題のひとつに、「月経痛」などの月経*に関連する問題があることを知っていますか。ほとんどの女性は月経を経験しますが、月経に伴って身体や心に不調が出ることがあります。この不調は個人差があり、中には日常生活に支障をきたすほど症状が重い人もいます。しかし、不調があっても我慢して過ごしたり、月経痛への対処方法が分からなかったり、周りの人に理解してもらえなかったりして、辛い思いをしていることもあるようです。

この冊子は、中・高校生の皆さんに月経や月経に伴う身体や心の症状について正しく理解してもらえるように作成しました。月経に関する正しい知識を身に付け、症状や対処方法を理解して、行動に繋げることができるよう、様々な場面で冊子を活用してください。

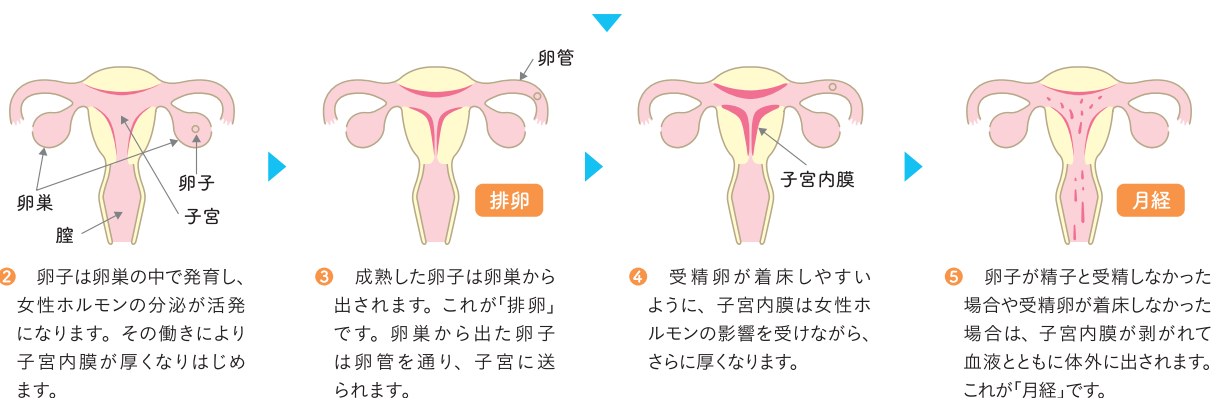
※ 月経のことを「生理」とも言いますが、この冊子では「月経」と記載します。

2 月経とは

(1) 男女の身体の仕組みについて



- 1 思春期になると、脳の下垂体から性腺刺激ホルモンが分泌されます。その働きにより、(生殖器の発育とともに)生殖機能が発達し、女性は卵巣で卵子がつくられ、男性は精巣で精子がつくられます。

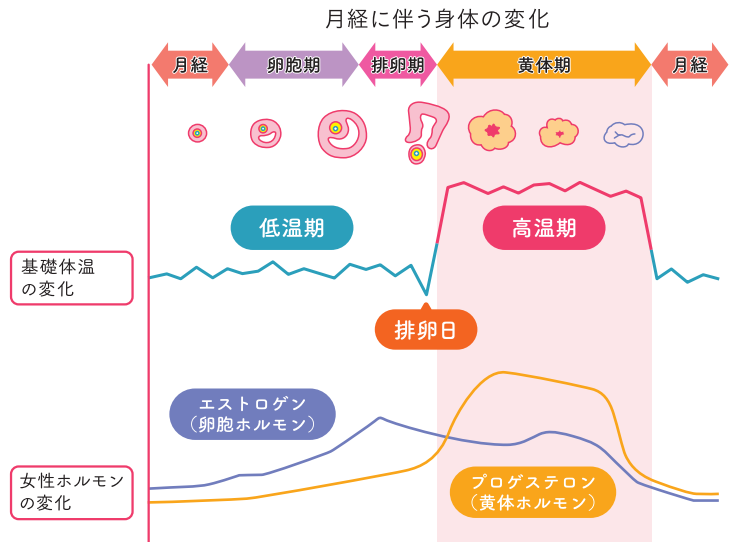


(2) 女性ホルモンと月経について

① 女性ホルモン

女性は、女性ホルモンの変動によって身体や心に様々な変化が起こります。月経周期は、主に女性ホルモンの「エストロゲン(卵胞ホルモン)」と「プロゲステロン(黄体ホルモン)」の影響を受けています。

月経周期の中旬頃に排卵があり、排卵を境に、月経周期は低温期(卵胞期)から高温期(黄体期)になります。



出典：女性の健康推進室ヘルスケアラボ(厚生労働省研究班)

② 基礎体温

基礎体温とは、生命を維持するのに必要最小限のエネルギーしか消費していない安静時の体温です。つまり、寝ている間の体温を指していますので、朝起きて、すぐに検温することが大切です。測定には、小数第二位まで測定することができる専用の体温計(基礎体温計など)を用います。

女性の身体は、排卵したあとに、プロゲステロン(黄体ホルモン)の分泌に合わせて、少しだけ体温が上がります。基礎体温を継続して測定していると、この低温期から高温期へ移行することで、排卵が起こったことが分かります。



基礎体温を測ってみよう!



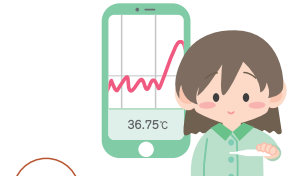
STEP 1

寝る前に、枕元に基礎体温計などを用意し、朝、目が覚めたらすぐに検温します。



STEP 2

起き上がらず、舌の下に基礎体温計などの計測部分を入れ、口にくわえた状態で計測します。



STEP 3

体温を確認して、記録します。
※基礎体温計などの中には、自動的に計測データをスマートフォンやパソコンに送信して記録・グラフにできるものもあります。

コラム

女性ホルモンについて

二つの女性ホルモンは排卵や月経をコントロールするだけでなく、女性の身体や心に大きな影響を与えています。

エストロゲン (卵胞ホルモン)	主に妊娠の準備をするホルモンです。 ・子宮内膜を増殖させて妊娠の準備をする ・乳房を発達させて女性らしい身体をつくる ・自律神経を安定させる ・骨量を保持する ・コレステロールのバランスを整える ・肌のつややハリを保つ
プロゲステロン (黄体ホルモン)	主に妊娠を成立・維持させるホルモンです。 ・妊娠の成立に向けて、子宮の働きを調整する ・乳腺の発達を促す ・体温を上げる ・食欲を増進させる ・体内に水分をキープする ・眠くなる ・イライラしやすくなるなど、気分を不安定にする

3 月経に伴う身体や心の症状について

月経前や月経中は女性ホルモンの影響により、様々な症状が身体や心に出ることがあります。



月経中に現れる症状

① 月経痛・月経困難症

- 多くの女性は、月経の直前又は開始とともに月経痛を感じますが、それが日常生活に支障をきたすほど強い症状となって表れるものを「月経困難症」といい、その症状には個人差があります。
- 月経困難症の症状は、月経の終了前又は終了とともに和らぎます。
- 月経痛が強い場合は産婦人科を受診しましょう。子宮内膜症や子宮筋腫などの病気が原因の場合もあります。

月経困難症の症状

下腹部痛 腰痛 腹部膨満感 吐き気 頭痛 疲労・脱力感 食欲不振 下痢
イライラ 憂うつ など

② 月経に伴う貧血

- 貧血には様々な種類がありますが、最も多いのは体内の鉄不足で起こる「鉄欠乏性貧血」で、月経のある女性は男性よりも貧血になりやすい傾向にあります。
- 月経中は経血と一緒に鉄分が失われてしまうため、貧血になりやすくなります。特に経血量が多い場合や月経がだらだらと長期間続く場合は注意が必要です。
- 偏った食生活や無理なダイエットも鉄分不足を招くので、日頃からバランスの良い食事を心がけましょう。

貧血の症状

頭痛、むくみ、めまい、倦怠感、肌荒れ、爪の変形、イライラ、憂うつ など

月経前に現れる症状

① 月経前症候群 (PMS) PreMenstrual Syndrome ←Q7参照

- 月経開始の3～10日くらい前から、下腹部痛などの身体的症状や、イライラ、怒りっぽくなるなどの心の症状が現れるものを「月経前症候群 (PMS)」といい、その症状は個人差があります。
- 月経前症候群の症状は、月経の開始とともに和らいでいきます。

月経前症候群 (PMS)の症状

下腹部痛 腹痛 腰痛 頭痛 むくみ おなかの張り 乳房の張り イライラ
情緒不安定 不安 ねむけ 集中力低下 食欲不振 過食 めまい など

② 月経前不快気分障害 (PMDD) PreMenstrual Dysphoric Disorder

症状が現れる時期は月経前症候群 (PMS) と同じですが、あせり、不安感、涙が出るなどの心の症状が強くあらわれ、日常生活に支障をきたす場合は「月経前不快気分障害 (PMDD)」の可能性がります。

月経に伴って身体や心に不調がある場合でも、多くの女性は我慢して過ごしていると言われてています。月経困難症や月経前症候群 (PMS) が疑われる場合は我慢せずに、家族や養護教諭などに相談しましょう。

また、痛みや辛さを軽減したり、病気の早期発見ができたりすることもありますので、産婦人科を受診することも検討しましょう。



4 やせ・激しいスポーツによる無月経について

やせすぎや激しいスポーツにより、無月経*になることがあります。 ※無月経：妊娠以外で3か月以上、月経がない状態

無理なダイエット等により、短期間に体重が著しく減少する

激しい運動により、摂取エネルギーより消費エネルギーが多くなる

女性ホルモンの減少

無月経

無月経が続くと・・・

- ・ 骨粗しょう症や骨折のリスクが高くなります。
- ・ アスリートでは、疲労骨折のリスクが高くなります。
- ・ 将来的な不妊症の原因になることがあります。

体調管理を行うとともに、月経が3か月以上ない場合は、家族や養護教諭などに相談するとともに、産婦人科を受診することも検討しましょう。



もっと詳しく知りたい人は、
自分でも調べてみよう！

参考Webサイト(令和7年1月現在)

女子特有の健康問題
「月経関連疾患と学校生活」
(スポーツ庁委託事業)



スポーツ女子のからだの
気がかり解決BOOK
(スポーツ庁委託事業)



セルフチェックリスト

あなたの月経はどうですか？

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 15歳以上だが、初経がまだない ←Q1参照 | <input type="checkbox"/> 経血量が多いので日中に夜用ナプキンを使用し、1～2時間おきに交換する必要がある ←Q4参照 |
| <input type="checkbox"/> 月経が3か月以上ない ←Q2参照 | <input type="checkbox"/> 月経の1週間前くらいから、腹痛、頭痛、疲労感、むくみ、乳房の張りなどの身体症状がある ←Q7参照 |
| <input type="checkbox"/> 月経で出血が続くのは3日以内、又は8日以上である ←Q2参照 | <input type="checkbox"/> 月経の1週間前くらいから、イライラ、集中力の低下、気分の落ち込みなどの心の症状がある ←Q7参照 |
| <input type="checkbox"/> 月経痛が強く、医薬品(鎮痛剤)を飲んでも効かないことがある | |

ひとつでも該当する場合は、産婦人科医を受診することをおすすめします。



出典：スポーツ女子のからだの気がかり解決BOOK(スポーツ庁委託事業)より一部改変

5 月経痛を和らげる方法について

(1) 適度な運動・保温

月経痛を和らげる方法として、月経の始まる1週間くらい前からジョギング・ウォーキングなどをする、身体を温める、ゆっくりお風呂に入るなど、身体や心をリラックスさせることも有効です。



ジョギングや
ウォーキング



ストレッチ



カイロで
温める



ゆっくりと
入浴する

(2) 医薬品(鎮痛剤)の使用

月経痛が強い時は、医薬品(鎮痛剤)の服用も考えられます。

医薬品(鎮痛剤)を服用する際は、専門医や薬剤師に相談するとともに、薬の注意書きや説明書をしっかり読んで、用法・用量を守って使用しましょう。医薬品(鎮痛剤)は強い痛みを感じてからではなく、早目に服用した方が少ない量でよく効きます。

また、医薬品(鎮痛剤)は自分で管理し、友達にあげたり、もらったりすることのないようにしましょう。



6 月経に関する Q & A

Q1 私はまだ月経が始まりません。友達はほとんど月経があるので不安です。

A1 初経(初めての月経)の時期には個人差があります。

- みんな体格が違うように、身体の機能も人それぞれです。初経(初めての月経)の時期も個人差があります。
- 一般的には、10~14歳で初経を経験しますが、15歳になっても初経がない場合は、家族や養護教諭などに相談するとともに、産婦人科を受診することをお勧めします。

Q2 月経が始まったけど、月経周期や経血量がバラバラです。一般的な月経の周期や期間、経血量はどのくらいですか。

A2 一般的な月経の目安は下記のとおりです。

＜一般的な月経の目安＞	
月経の周期	25~38日程度
月経の期間	3~7日間
経血量(1回の月経期間中の総量)	20~140mL

- 月経が始まった頃は、子宮や卵巣の機能が未熟なためホルモンバランスが不安定になり、月経のリズムが安定しないこともあります。
- 「一般的な月経の目安」を参考に、様子がおかしいと感じた場合は、家族や養護教諭などに相談するとともに、産婦人科を受診することも検討しましょう。

Q3 次の月経がいつから始まるのか、自分で確認できる方法がありますか？

A3 月経周期の記録や、アプリなどを活用して自分で確認することができます。

＜月経周期の記録方法・確認方法＞

- ① 手帳やカレンダーに、月経が始まった日に「1」と記入します。
- ② 月経2日目は「2」と記入し、3日目以降も同じように記入します。
- ③ 次の月経が始まった日に「1」と記入します。
- ④ ①の「1」から、③の前の日までを数えます。これが「月経周期」です。

(例)月経周期が28日の場合 ※月経期間

月	火	水	木	金	土	日
					← 1	2 →
3	4	5 →	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	← 1	2 →

- 自分の月経周期が分かると、次の月経が始まる日を確認することができます。
- 便利なアプリなどもありますので、使いやすいものを探してみましょう。

Q4 経血量が多い日は昼間も夜用ナプキンを使っています。大きなレバーのようなかたまりが出ることもあり、心配です。

A4 経血量が多いと、経血がかたまり、レバーのようになることがあります。過多月経の可能性がありますので、症状が継続するときは相談してください。また、貧血症状にも気を付けましょう。

- 月経期間中、夜用ナプキンが1時間もたないくらい経血量が多いと「過多月経」の可能性があります。ホルモンバランスが安定してくると改善してきます。
- まれに、女性特有の疾患(子宮筋腫など)が原因の場合もありますので、症状が継続する場合は、家族や養護教諭などに相談するとともに、産婦人科を受診することも検討しましょう。
- 経血量が多いと貧血になりやすくなりますので、バランスのとれた食事を規則正しくとることに気を付けて過ごしましょう。

Q5

月経中も保健体育の授業に参加しなければ
いけませんか。

A5

経血量や体調などをふまえて、家族や先生に
相談しましょう。

- 個々に状況が異なるので、家族、保健体育科の教科担任や養護教諭に相談しましょう。
- 月経中に適度な運動を行うことは望ましいと言えます。しかし、月経痛などで体調が悪い場合などは、教科担任等に相談して対応を検討しましょう。
- 水泳の授業に参加することは可能ですが、経血量が多い場合や月経痛で体調が悪い場合などには、教科担任等に相談して対応を検討しましょう。

Q6

大事な行事(試験、試合、修学旅行、
合宿など)と月経が重なりそうです。
月経痛がひどいので、万全の体調で参加
できるのか不安です。

A6

行事の前に、家族や養護教諭又は産婦人科医に
相談しましょう。

- 月経随伴症状により行事に参加することが不安な場合は、家族や養護教諭などにその対応について、相談しましょう。
- また、女性ホルモンを調整するなど、月経のタイミングを変更することについて、産婦人科を受診して相談することも考えられます。

Q7

月経前症候群(PMS)の症状でイライラ
してしまったり、落ち込んだりしますが、
友達にどう思われているのか心配です。

A7

まずは親しい友達、家族、養護教諭などの話を
しやすい人に打ち明けて、理解してもらいましょう。

- 月経前症候群(PMS)の症状は徐々に理解されてきましたが、「いつ」「どのような」といった具体的な症状は、あなた自身にしか分からないかもしれません。
- 不安に思っていることを、親しい友達、家族や養護教諭など、話しやすい人に相談してみるのはいかがでしょうか。
- 「月経前はイライラしてしまうけど、気にしないでね」など、分かりやすく伝えると、あなたの身体や心について正しく理解してもらえるかもしれません。
- 症状を軽くする治療を受けることができる場合もありますので、必要に応じて産婦人科を受診することも検討しましょう。

Q8

これから月経はいつまで続くのですか。

A8

閉経を迎えるまで、月経は続きます。

- 女性は更年期を迎えると、女性ホルモンの分泌量が少なくなり、月経の回数も減少します。
- 月経が1年以上ない状態を「閉経」といい、日本人は50歳頃に閉経しますが、その年齢や、閉経するまでの月経の内容には個人差があります。

もっと詳しく知りたい人は、
自分でも調べてみよう！

参考Webサイト(令和7年1月現在)

女性の健康推進室
ヘルスケアラボ
(厚生労働省)



働く女性の心とからだ
の応援サイト
(厚生労働省)



スマート保健相談室
(子ども家庭庁)



みんなで考えてみよう！

- ・月経中の女子生徒は、学校生活のどのような場面で困ることがあるのでしょうか。
- ・月経に伴う身体や心の症状に対して、まわりの人はどのような支援ができるのでしょうか。
- ・月経に伴う身体や心の症状があることを、周囲に相談しにくいと感じている女性がいるのはなぜでしょうか。
- ・月経に伴う身体や心の症状に対して、現在又は将来にわたって、どのような支援が必要でしょうか。

本書は、健康教育振興事業費補助金により、下記の公益財団法人日本学校保健会に設置した「女性の健康に関する啓発資料作成委員会」で作成したものである。

女性の健康に関する啓発資料作成委員会

(五十音順・敬称略 ◎: 委員長)

生 駒 大 輔	岩手県教育委員会事務局保健体育課 主任指導主事
大 嶋 智 子	神奈川県横浜市立仏向小学校 校長
葛 西 明	青森県立青森南高等学校 養護教諭
上 出 泰 山	東京慈恵会医科大学産婦人科学講座 講師
弘 瀬 知江子	公益社団法人東京都医師会 理事
松 崎 美 枝	九州看護福祉大学 准教授
◎横 嶋 剛	日本女子体育大学 教授

なお、本書の作成にあたり

川 畑 千 種	文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課 健康教育調査官
岩 田 悟	文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課 健康教育調査官
堤 俊太郎	文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課 学校保健対策専門官

に多大なご援助とご助言をいただきました。

月経の正しい理解とその対応

初版発行	令和7年3月17日
発行者	公益財団法人日本学校保健会 〒105-0001 東京都港区虎ノ門2-3-17 虎ノ門2丁目タワー6階 TEL: 03-3501-0968 FAX: 03-3592-3898 HP: https://www.hokenkai.or.jp/
印刷所	株式会社サンエー印刷

本書の営利目的での無断複製・複写・転載・デジタルデータ化を禁じます。