



Vol. 017 保健室だより

2014/12/16



インフルエンザの流行期に入りました。長時間、大勢の人が一緒に過ごす学校は感染が広まりやすい場所です。予防接種を受けてない方はお早めに。手洗い・うがいをこまめに行い、休み時間に講義室の窓を開けて換気を行いましょう。冬休み、クリスマス、お正月と楽しみの多い季節です。元気に楽しい時間をお過ごしください。

編集担当：保健指導員



月経の悩みはありませんか？

女子学生の皆さん。月経周期は一定でしょうか？
月経以外に出血がみられることはありませんか？



月経の周期や期間が定まらないのは、女性ホルモンバランスの乱れが原因と考えられます。月経は、基本的には女性ホルモンである卵胞ホルモンと黄体ホルモンによってコントロールされています。実際のホルモン分泌のメカニズムはより複雑で、視床下部、脳下垂体、卵巣という3つの器官が関係し合っているため、そのうちのどれかひとつにトラブルが発生すれば、すぐに月経に影響が出てしまいます。月経はストレスのバロメーターといわれるほどで、精神的なストレスがホルモン分泌に影響を与え、月経不順や不正出血を起こすことが多いとされています。

1か月に2回月経があったり、逆に月経が2~3か月ないというように、月経周期が安定しない例として、排卵していない無排卵月経が挙げられます。若いうちは周期が安定しない人も多く、近い将来の妊娠を望んでいなければ様子を見てよいケースもあります。しかし、月経不順が長引いている方は基礎体温を2~3か月記録し、それを持って婦人科を受診するとよいのではないのでしょうか。(基礎体温は小数点2桁まで測定できる「婦人体温計」で測ります。基礎体温表は薬局等で市販されている他、体温計や生理用品メーカーのHPから無料ダウンロードできます。「基礎体温表」で検索してください。)

不正出血には機能性出血と器質性出血があります。機能性出血はホルモンバランスの崩れによるものですが、器質性出血は子宮や卵巣、膣などの病気が原因である場合が多く、注意が必要です。出血の様子だけを見て、自己判断はできません。また、安易に考えてはいけません。月経以外に出血が見られた場合や月経がやたらと長引く場合には、早めに婦人科を受診することをお勧めします。

急に体重を減らすような間違ったダイエットや夜更かしなどの生活習慣の乱れも月経に大きく影響します。日頃ストレスを感じている人も多いのではないのでしょうか？自分の生活をきちんと見つめ直し、ストレスと上手に付き合い、自律神経のはたらきをコントロールすることで身体にやさしい生活を心がけるようにしましょう。(記事：加賀美亜矢子)

月経に関すること以外にも、男女とも自分では対処が難しい場合、悩みを一人で抱え込まずに、学校医・保健指導員、あるいは身近な教職員に話してみてください。一緒に対応を考えたいと思います。



健康相談のお知らせ

学校医・保健指導員による健康相談を、月1回、昼休みの時間、保健室で行っています。定期相談日以外にも相談に応じています。事前申し込み不要ですので、気軽にお越しください。

詳細については掲示板をご参照ください。



保健室の利用

体の不調で一時休養を取りたい時には、保健室のベッドを使用することができます。図書学生係に申し出てください。

体調を崩して学業に支障がでないよう、日頃健康管理にもご留意ください。