



生理のつらさ 我慢しないで

保健室では、月経痛や月経前の体の不調を訴えて授業を受けられず来室する女子が少なくありません。私が子どもだったころは、「痛みは我慢するもの」と思われがちでしたが、現在は月経に関係するトラブルの原因や治療法が確立してきたために、「痛みは我慢するものではありません」と、ようやく言われるようになりました。

月経のたびに激しい痛みを伴う月経痛、不規則で不安定な月経不順、月経前に心身ともに体調が悪くなる月経前症候群といった月経関連トラブルは、生殖器の病気が隠れていることもあります。約50歳ごろまで続く月経のトラブルは我慢するものではなくなるべく早期に適切な医療や治療により症状を改善し快適に過ごせるようにしてほしいです。



受験と生理日が重なることに不安を感じる人へ 症状を和らげたり、生理の時期をずらすこともできます。

女性向け健康管理サイト「ルナルナ」の今年の調査では、受験日と生理が重なることについて、受験経験のある中高生のうち85.4%が「不安を感じることもある」と答えています。ただ検討した対策を複数回答で聞くと「夜用など長時間生理用ナプキンを用意する」が62.2%、「カイロなどの防寒対策」が56.0%だったが、「婦人科を受診」は3.3%にとどまっていました。まだ「生理の症状は病気ではなく我慢するもの」という意識が強く、生活に支障がある状態でも受診に結びつきにくいようです。

[【ルナルナ】オフィシャルサイト \(lnln.jp\)](https://lunana.jp)

生理のトラブルで生活に支障がある場合は、産婦人科専門医に受診しましょう。

婦人科専門医では、服薬によって最長で4か月に1回までに生理の回数をコントロールしたり、痛みなどの症状を和らげたりすることもできます。生理痛の診療は保険診療の対象となるため、「子ども医療症」が使えます。症状が辛い人は、受験に限らず普段の勉強やスポーツ、日常の生活が制限される日数も減らすこともできるので、専門医の受診をお勧めします。



悩んでいる人は相談してみましょう。解決策があります。

生理に伴うトラブルは、痛みを全く感じない人もいるなど個人差が大きいものです。生理の痛みや症状の重さは本人のせいではなく、ほぼホルモンの働きのアンバランスさによるものです。一人で悩んでいないで保健室に相談しに来てください。受診を含め症状を和らげる解決策を一緒に考えましょう。

(朝日新聞10月6日朝刊「受験期の生理 つらさ我慢しないで」を参考にしました。)