

メッセージ

思春期の女子生徒は、月経にまつわるさまざまな悩みを抱えており、勉強・運動などの学校生活等に支障をきたす可能性があります。しかし、普段の生活の中ではこうした問題について相談相手がおらず、体調不良のまま困っている女子生徒もいます。

体調の悪い女子生徒をみかけたら、気配りのある声かけを行い、生徒たちが問題を一人で抱え込まない環境づくりをお願いいたします。

教職員は、女子生徒の体調不良に気がついたときは、養護教諭と連携を図り、生徒が相談しやすい環境づくりをお願いいたします。

養護教諭は、教職員からの相談には状況に合わせて的確な対応を図るとともに、保護者に対しても適切なアドバイスをお願いいたします。

URL:<http://www.jecie.jp/sports/>

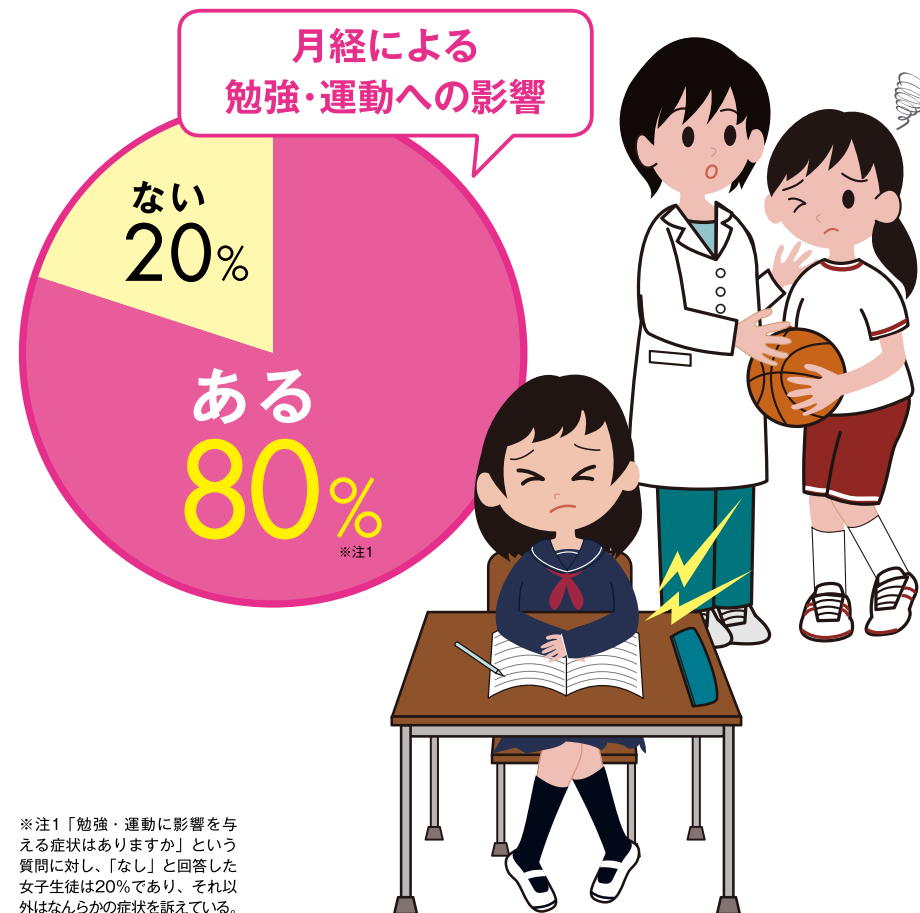


- 事業主体：NPO法人 日本子宮内膜症啓発会議
〒104-0045 東京都中央区築地1-4-8築地ホワイトビル803
TEL：03-6228-4804 / FAX：03-6228-4364
E-mail：info@jecie.jp HP：http://www.jecie.jp/
- 参画団体：日本学校保健会、日本体育協会、日本中学校体育連盟、全国高等学校体育連盟、全国養護教諭連絡協議会、日本医師会、日本産科婦人科学会、日本産婦人科医会、日本思春期学会、国立スポーツ科学センター

女子生徒の80%^{※注1}が悩んでいることを、
知っていますか？

女子特有の健康問題 「月経関連疾患と学校生活」

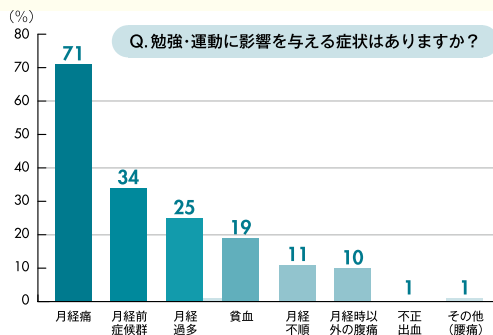
事業名：平成28年度スポーツ庁委託事業「子供の体力向上課題対策プロジェクト」



序文

NPO法人日本子宮内膜症啓発会議が、2016年9月に千葉県内の中学校・高等学校各1校(女子生徒計608名)を対象に実施したアンケート結果によると、**約80%(表紙※注1を参照)の生徒が、「月経に関して、勉強や運動に影響するほどの体の不調がある」と**回答しています。また、生徒たちのこうした不調について**相談しないと回答した生徒が多くいる**こともわかりました。

アンケート結果

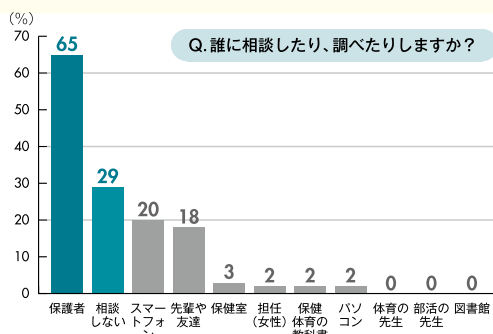


月経が女子生徒の勉強や運動に与える影響

月経時の不調は、「みんなにあること」「がまんするもの」という認識が強く、病気が潜んでいるとはあまり考えられてきませんでした。しかし、実際には多くの女子生徒が、腹痛、頭痛、吐き気などの不調を感じており、勉強や運動に影響を受けています。

※詳しい症状については3~4ページ参照

日常生活に支障をきたすほどの痛みは「**月経困難症**」と呼ばれ、子宮内膜症などの病気が原因となっていることがあります。これらは、**将来、不妊の原因となる**こともあり、**早めの対処**が必要です。



女子生徒の多くは、月経に関する悩みを学校の中で相談していない

アンケートの結果から、女子生徒はこうした問題に対して「相談しない」と回答した割合が29%を占めることがわかりました。

女子生徒の多くは保護者を相談相手としており、「相談しない」と回答した生徒は、**不調を一人で抱え込んでいる**可能性があります。

この現状を踏まえ、本誌は思春期の女子生徒の月経に関する問題についてまとめ、相談先となられる教職員の皆様に、理解を深めていただくことを目的としています。

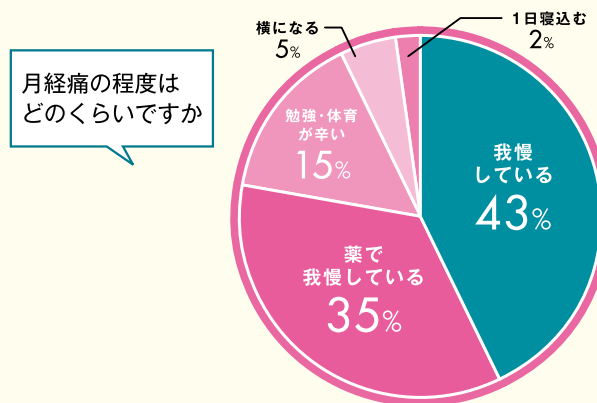
知ってほしい 思春期の月経

女性では一般的に、毎月排卵が起こります。排卵した卵子と精子が受精してできる胚が着床できるように、子宮内膜は厚くなり準備を整えます。しかし妊娠が成立しないと、子宮内膜は剥がれ落ち体外に排出されます。これを「月経」と呼びます。一般的に、正常な月経周期は25~38日間隔で、持続日数は3~7日間です。痛みがあるのは月経開始から、2~3日であり、痛み止めを飲まずとも我慢できる程度のものが正常な月経といえます。

思春期の女子は、平均12歳ぐらいで「初経」を迎えます。ホルモンバランスが不安定な思春期の月経は不順なことも多く、上記に述べた周期や期間にあてはまらないこともあります。

月経痛が、勉強・運動に影響を与えていると答えた生徒のうち、半数以上が月経痛を「我慢している」と回答しています。

アンケート結果



【思春期の月経関連疾患の一例】

- 頻発月経 … 一般的な周期より短い期間で月経が起こる。
- 希発月経 … 一般的な周期より長い期間で月経が起こる。
- 月経過多 … 月経量が多く、血の塊が出る。貧血を起こすこともある。
- 月経過少 … 経血量が平均よりもとても少ない。

など、月経が安定していない時期ならではの症状がみられることがあります。



思春期女子特有の 月経関連疾患について

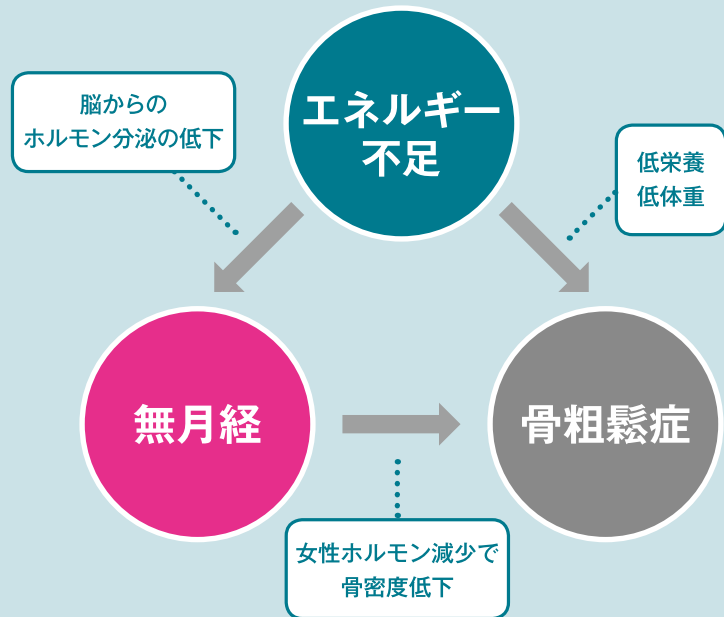
女子生徒の不調はさまざまなサインとなって現れます。
またそのサインは月経関連疾患が原因となっている場合もあります。

疑われる疾患	疾患	主なサイン・原因
月経不順	<p>月経周期異常。周期が25日未満である「頻発月経」や、反対に39日がある。いずれも初経が始まったばかりの思春期には比較的多く、黄体機能不全(黄体ホルモンの影響による疾患。不妊の原因ともなる)</p>	<p>以上となる「希発月経」題ない場合もあるが、などの可能性もある。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 極端なダイエット ● ストレスを感じている ● 肌が荒れている
無月経・遅発月経	<p>15歳以上で初経がくる「遅発月経」は、体質的なものもあるが、過レスの影響を受けている場合もある。18歳以上で初経未発来の場合染色体異常、ホルモン異常などの可能性がある。</p> <p>また、「続発性無月経」は妊娠以外で3ヶ月以上月経が停止している原因が考えられるが、思春期においては過剰なダイエット、過度の影響していることがある。</p>	<p>剰なダイエットやストは「原発性無月経」。染ことをいう。さまざま運動、ストレスなどが</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 極端なダイエット ● 標準体重を著しく下まわる ● 成長スパートがみられない ● ハードなトレーニングや食事制限
月経困難症 (いわゆる生理痛)	<p>月経中に日常生活に支障をきたすほどの疼痛がある場合「月経困難症」は、2つに分類される。</p> <p>月経困難症のうち診察しても特に原因となる疾患や異常が見られ困難症と呼ぶ。思春期の女性に多く、成長とともに自然と治癒するやホルモン剤などを用いると症状を緩和することができる。</p> <p>これに対し、何らかの異常がみられる場合を「器質性月経困難症」子宮筋腫、子宮腺筋症などの疾患が原因である。この場合、不妊や卵おそれがあるので、早期の治療が必要である。</p> <p>症状から自分でどちらかを見分けることは不可能であり、月経困難産婦人科で受診する必要がある。(どちらの月経困難症も、保険医療</p>	<p>症と呼ぶ。月経困難ない場合「機能性月経」こともあるが、鎮痛剤と呼ぶ。子宮内膜症や巣がんなどを誘発する症が疑われる場合は、の対象内)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 顔色が悪い ● 食欲がない ● お腹を痛がる ● トイレの回数が多い ● 保健室の利用が多い ● 定期的に学校を休む ● 定期的に保健体育を休む ● 定期的に部活動を休む ● 定期的に勉強や運動の成果が落ちる
貧血	<p>血液中の鉄分が不足して起こるものを「鉄欠乏性貧血」という。自分で起こる「起立性低血圧」とは異なる。</p>	<p>律神経の乱れ、低血圧</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 動悸がある ● 息切れをしている ● 頭痛がある ● 疲れやすい ● 顔色が悪い ● 持続力・集中力が落ちる
過多月経	<p>月経血が多い、月経期間が長い、という症状は「過多月経」と呼ばれ内膜ポリープ」や「子宮筋腫」などの疾患が原因となることはまれで、</p>	<p>る。思春期では、「子宮」多くは機能性である。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 顔色が悪い ● トイレの回数が多い ● 保健室の利用が多い ● 定期的に学校を休む ● 定期的に保健体育を休む ● 定期的に部活動を休む
月経前症候群 (PMS)	<p>月経が起こる前に、下腹痛や、頭痛などの痛みの他、イライラする、むなどの心理面への影響、肌荒れや過食など人によってさまざまな症の影響を受けていることがわかってきてはいるが、はっきりとした原自律神経の乱れなどにも影響を受けることがある。</p>	<p>集中力がない、落ち込状が現れる。ホルモン因は不明。ストレスや</p> <ul style="list-style-type: none"> ● いらいらしている ● 集中力がない ● 落ち込みがち ● 頭を痛がる ● お腹を痛がる ● 肌が荒れている ● 過食 ● むくんでいる ● 定期的に勉強や運動の成果が落ちる

「運動性無月経」のリスク

適切な食量と運動量を保つことができている問題はありませんが、運動量に見合った食事がとれていないと「運動性無月経」になることがあります。

「無月経」になると、女性ホルモンが低下します。骨量の維持に関わっている女性ホルモンが低下すると、骨密度も低下し、結果として疲労骨折のリスクが高まります。また、無月経が長期にわたると将来的な不妊の原因にもなります。



スポーツをする女子生徒に必要な対応

「運動性無月経」になっている女子生徒には下記の対応が必要とされます。

- 最近減少した体重を回復させる
- 運動量に見合った食事をとらせる
- 可能であれば栄養士による食事指導を行う
- 摂食障害が疑われる生徒は、専門家による診察を依頼する

女子生徒の月経関連疾患への対応方法

女子生徒に月経関連疾患の兆候が見られた場合は、養護教諭と連携することも必要です。月経関連疾患にはさまざまな要因が含まれているため、女子生徒の成長情報や、保健室の利用状況などを知ることが大切です。その上で、声かけを行うなどし、生徒が相談しやすい環境づくりをお願いいたします。

アンケート調査の中でも、「不調を感じても病院に行かない」と回答した生徒が94%にも及んでいます。しかし、月経困難症の症状の中には、なんらかの疾患の予兆が含まれていることもあります。生徒のサインを見つけたら、「単なる生理痛」「よくあること」で済ませず、場合によっては婦人科・産婦人科の受診をすすめることも大切です。

月経困難症を始めとする月経関連疾患は、女子生徒の生活に大きな影響を与えるものです。継続的に痛みや不調に悩まされたり、将来的な不妊の原因になる場合もあります。保護者の方々にも理解を求め、家庭内での会話の機会を設けるとともに、学校と家庭が連携し、女子生徒が相談しやすい環境づくりに取り組みましょう。