教えてほしい！

生理のこと

みんなからの質問に答えます

知りたい！

保健師 坂野智美さん
にお答えいただきました

今回のアンケートで多かったのが、

生理って何ですか？　**月経って何ですか？**　**それって男性にもありますか？**

どういうときに起こるの？　**小学校の時に少し教えてもらっただけだからわからない！**

という質問でした。

月経について知りたいこと、困っていることはありますか？というアンケートでしたが、

そもそも「月経」って何？という質問がたくさんありました。

大人には聞きづらかったり、聞いても詳しく教えてもらえなかったり、
分からないと言われる、あやふやにされることも多いかもしれません。

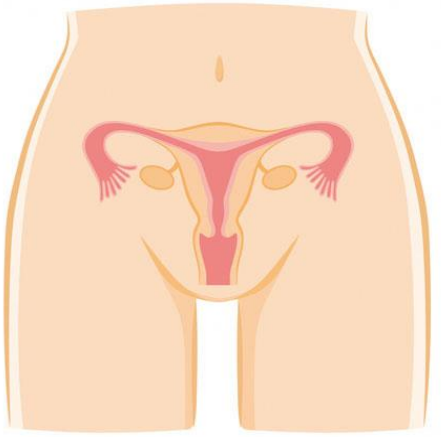
女性の体で生まれた人も、男性の体で生まれた人も、みんなで理解し合えるように、
まずは「月経とは何か？」から、一緒に見ていきましょう。

月経とは

月に一度、女性の体にある膣（※）から「血が出る」ことです。

（※）膣（ちつ）って？

女性の体のおしっこの出る穴と肛門の間にある「**子宮に繋がる穴**」のことで、**赤ちゃんが生まれるときの通り道**でもあります。
穴といっても、普段は閉じています。
子宮までの道のりは、大人の中指くらいの長さです。どのあたりに子宮があるか、想像してみてくださいね。



皆さん、「その『血』の正体」何か知っていますか？

その「血」の正体、実は「**赤ちゃんのベッド**」なのです。

思春期になると女性の体の中では、子どもを産む・産まないという自分の意思に関係なく、
毎月「妊娠」に向かって、子宮という臓器の中で「赤ちゃんのベッド＝子宮内膜」が、
月に一度作り変えられるようになります。

妊娠に至った場合は、出産まで、そのベッドが赤ちゃんを守ってくれますが、
妊娠に至らなかった場合、赤ちゃんのベッドはいらなくなるので、

子宮の壁からベッドが剥がれていき、子宮の出口である「膣」という穴から、血液として体の外に出ていきます。

これを「月経」といいます。

月経は何歳から始まるの？

女性は大体、

１０～１５歳の間にはじめての月経を迎えます。

体重やＢＭＩが関係していて、
体格のいい女性のほうが早く迎える傾向にあるようです。

「中学１年生だけどまだ月経が来なくて、ちゃんと来るか不安。」

と、心配の声も聞かれましたが、心配することはありません。
そのまま様子を見ましょうね。
１５歳を過ぎても月経が来ない場合は、一度、病院を受診してみましょう。

ちなみに男性は、
１０～１８歳の間にはじめての射精
＝「精通」を迎えます。

射精とは、
陰茎から精液が飛び出すことをいいます。
はっきりと気付かないうちにはじまる人も
多いようですよ。
ちなみに射精の「射」は発射の「射」ですね。
その漢字のとおり、精液を発射するんです。

女の子の月経・男の子の精通

みんな、いつ経験するのかな？とドキドキしますよね。ほかにもいろいろな変化が起きますが、

個人差が大きいものなので、人と比べたり、焦ったり、心配する必要はないですよ。

そして、自分の体の変化を「嬉しい」と感じる人もいれば「いやだな」感じる人も。

様々な感じ方がありますが、**どんな気持ちをもってもいいんです。その自分の気持ちを大切にしてほしい**な、と思います。

いろいろな感情を抱くことと思いますが、何より忘れないでほしいことは、

「月経」や「精通」を迎えたということは、女の子も、男の子も「自分は赤ちゃんをつくれる体になった」ということです。

その責任が自分の中にあるということを、どうか覚えていてほしいと思います。

期間や量は？

女性は**１か月に一度くらいのペース**
（大人だと２５～３８日に１回）で、月経が起きます。

その期間に出てくる血液を「経血」といい、
３～７日かけて、出たり止まったりを繰り返しながら、
少しずつ体の外に出ていきます。

１回の月経で出る**経血の量は２０～１４０㎖くらい**で、
それを**３～７日かけて排出していくのです。**

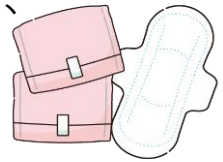
量も、ずっと同じ量の経血が出るのではなく、
初日が少なめ、次の日が多め、
そして少しずつ減っていって、月経が終わります。

月経中は、授業に集中できないこともありますよね。
「トイレ大丈夫？」といった声掛けがあると嬉しいかも。
自分の体のペースに合わせて、
自由にトイレに行けたらもっと安心ですね。

排出された経血はどうするの？

経血は、尿や便のように、
自分で出したり止めたりすることは難しいので、
出てきた経血を受け止めるため、

下着に**生理用ナプキン**や**布ナプキン**をつけたり、
膣に月経カップやタンポンを入れたりして、
漏れないように対応します。



ナプキンは、長時間利用すると蒸れるなどして、
かぶれ、かゆみなどの肌トラブルにつながることもあるので、

２～３時間に一回、
経血量が少ない時期でも４～６時間に一回は、
交換したいですね。

ちなみに、経血自体に匂いはほとんどありませんが、
空気中にある雑菌が繁殖することで臭いが出てくるので、
ナプキンはこまめに交換することをお勧めします。

ちなみに大昔、生理用品がなかった時代、女性は尿や便と同じように、
自分で経血をコントロールしてトイレで排出していたといいます。すごいですね。
現代の女性でも、トレーニングしだいでできるようになる人もまれにいるようですよ。まれに、ね。

月経（生理）を起こしている正体は。どういうときに起こるの？

女性の体に毎月やってくる月経。どんなメカニズムでやってくるのでしょうか。

例えば、食べ物を食べたら、胃や腸で消化や吸収をしてくれますが、

それは私たちの意思ではなく、体が自然に動いてくれていますよね。

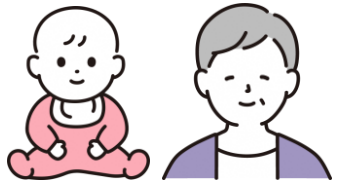
それと同じように、**月経も、自分の意思とは関係なく、無意識に起こります。**

月経を無意識に起こしている、その正体は「女性ホルモン」です。

思春期になると、男性の体では、**男性ホルモンの分泌が高まり、精子が作られるようになります。**
そして、陰茎から精液（精子）が飛び出す「精通」が起こります。

それと同じように、女性の体では、
女性ホルモンの分泌量が高まり、「排卵」と「月経」が起こるのです。

※排卵とは、卵巣から卵子が飛び出ること。



ちなみに、精子は毎日精巣で作られるのに対して、
卵子は、胎児期（母親のお腹にいたとき）に、すでに約700万個作られていて、
それが卵巣に貯蔵され、年齢とともに減っていくという、ちょっと不思議な仕組みになっています。
ちょうどみなさんくらいの思春期の女性が持っている卵子の数は約20万個くらいです。
卵巣に貯蔵されている卵子の数が 0 になる頃、およそ50歳前後に閉経（排卵と月経が終了する）となります。

さて、「**女性ホルモンがどうやって月経を起こしているのか**」みていきましょう。

ここが理解できると「なぜ女性は１ヶ月に４回も体や心（性格）が変わるのか」の謎が解けますよ。
そして「もうすぐ生理がくるかも」といった体のサインもキャッチできることもありますよ。

女性ホルモンは大きく分けて二種類あって、ひとつは、卵巣から卵子を出すためのエストロゲン、
もうひとつは、赤ちゃんのベッドになる子宮内膜をふかふかにするためのプロゲステロンです。
この**２つの女性ホルモンが、１ヶ月の間に交互に分泌されています。**

月経で赤ちゃんのベッドが排出された後は、また新しいベッドが少しずつ作られていきます。
エストロゲンが分泌され、卵子を出す準備もします。

エストロゲンの分泌量がマックスになると、卵巣から卵子が飛び出します。これが排卵です。
排卵前後は、卵白のようなトローンとした「おりもの」がでることが多いです。
妊娠するには、この排卵のタイミングで精子と出会わなければなりません。

排卵が終わると次の段階へ。
プロゲステロンが分泌され、妊娠したときに備えて体は守りに入ります。
身体がむくみやすかったり、気持ちも不安定になりやすい時期です。
子宮の中の赤ちゃんのベッドはどんどんふかふかになり、妊娠しなかったときは、剥がれる準備に入ります。

この時期は、心も体も絶好調！
それは、子孫を残すため。男性とうまく関われるように、
体も元気、心も前向きです。
エストロゲンは美人ホルモンといってもいいでしょう

月経前のこの時期は１ヶ月の中で一番不調な時期と言われています。
イライラや気持ちの不安定、体のむくみや便秘、ニキビができやすいなど、体にも心にも変化が起きます。
そんな変化を感じたら、月経が始まるサインかもしれませんね。

月経（生理）の仕組みとサイクル

妊娠しなかったとき
赤ちゃんのベッドが
剥がれる準備に入る
（妊娠していたらそのまま）

赤ちゃんのベッドが
剥がれて体の外に出る
=月経（生理）

妊娠しなかった時

月経の準備中
エストロゲン＆プロゲステロン
分泌量低下

月経
（生理中）

女性の体の
1ヶ月のリズム

妊娠にむかって

受精卵を受け止める
準備中
プロゲステロン分泌量アップ

排卵の準備中
エストロゲン分泌量アップ

排卵

赤ちゃんのベッドが
分厚くなって
ふかふかになる

卵巣から卵子を出す準備
赤ちゃんのベッドも
少しずつ作られる

女性の体の中では、25～28日周期でこのようなリズムを繰り返しているのです。
１ヶ月を４つの時期に区切ることができて、その時期によって体も心も変化します。
「女性が１ヶ月に４回も性格が変わる」と言われているのはこのためなのですよ。
これも個人差が大きく、あまり影響が出ない人、日常生活に支障がでてしまうほどの人もいます。

周期が安定しない、経血の量もバラバラだけど大丈夫？

「周期が安定しないことが不安」という女子生徒の声がたくさん聞かれました。
２５日～３８日に一度の周期というのは、安定した大人の女性の場合です。

はじめての月経から２～３年くらいは、周期も・期間も・経血量も様々なので、
正常を超えることがあっても、思春期では珍しいことではありません。
２２～４５日周期であれば問題ないでしょう。

もし、**妊娠の可能性があって生理が遅れているならば、**
妊娠検査薬で検査して、妊娠していた場合はすぐに病院を受診しましょう。

妊娠検査薬は、薬局で500円程度で購入できます。
尿をかけてその成分で検査します。

そうではなく、日常生活に困ることがなければ、様子をみていいです。
２～３か月も月経が来ない場合や、１週間以上赤い血が出る、経血量が多すぎてフラフラする、
１８歳を過ぎても周期や経血量がバラバラの場合は、病院を受診してみましょう。

月経は、脳から出るホルモンと卵巣から出る女性ホルモンの働きで起こります。

このホルモンは、**ストレスなどの影響をとても受けやすく、生理周期に影響を及ぼします。**

ですので、**ストレスのない生活を心がけることも大切**です。自分の体や気持ちを大切にするということですね。

月経が安定するといわれる大人でも、毎月同じ周期では来ないことがほとんどです。

そのときの生活の仕方や環境、体の状態などが、月経周期や経血量、そして月経痛に影響します。

月経の状態は自分の健康のバロメーターなのです。

なので、少しくらいなら、毎月の周期や経血量に違いがあっても大丈夫ですよ。

生理痛のこと。どれくらい痛いの？

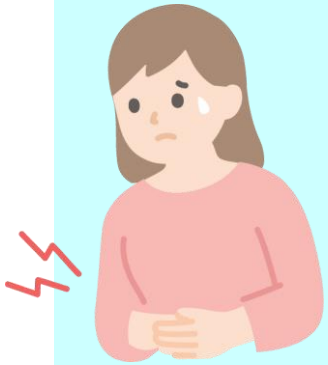
女子生徒からの質問の中でも多かったのが、

「生理痛がひどくて薬を飲んでも効かなくてつらい」「薬を飲む以外に生理痛をやわらげる方法はあるの？」

「生理痛で気が遠くなりそうなときはどうしたらいいか？」といった**「痛み」**の質問でした。

一方、男子生徒からは「どれくらい痛いの？例えがほしい」といった質問が。

そもそも、**どうして月経のときに痛みが起こるのか**、そのメカニズムから説明したいと思います。



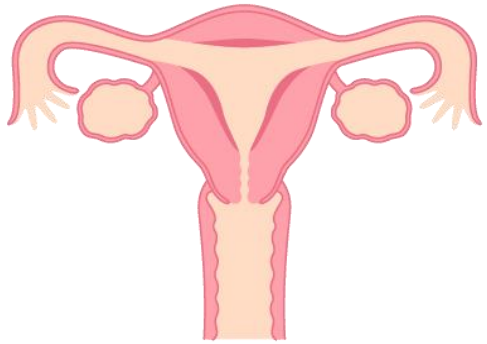
子宮は「〇〇」でできている！　★ヒント：運動に必要な「**アレ**」です。

子宮の中にある赤ちゃんのベッドが、子宮の壁から剥がれて、膣を通って体の外に出ていくのが月経でしたね。

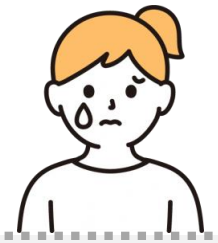
実は、**子宮は「筋肉」でできていて、子宮の筋肉を収縮させて、経血を外に送り出しています。**

ちょうど、残り少なくなったマヨネーズを絞り出すようなイメージで、
子宮という筋肉が動いて、絞り出してくれているのです。
小さな陣痛が毎月起こるようなイメージでしょうか。想像しただけで痛いですね。

子宮を収縮させるのは、「プロスタグランジン」という物質で、それが痛みの原因です。
子宮の出口の太さは鉛筆の芯くらいしかなく、とくに若いころはその出口が固いので、
子宮も頑張って収縮して、一生懸命に出そうとするので痛みが強い人もいるかもしれません。



生理の人はみんな痛むの？



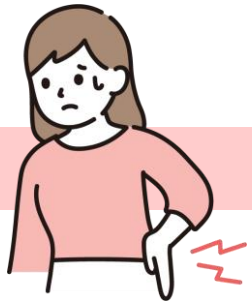
月経周期、量などに個人差があるように、**痛みの感じ方にも個人差があります。**

ほとんど痛みがない方もいれば、授業に集中すれば忘れられるくらいの痛み、
起き上がることもできない強い痛みを感じる方もいます。

「ズドーンと重い痛み」「おなかにハリセンボンがいる感じ」
「お腹をギューッと絞られながら、大量の針でグサグサ刺される感じ」
「お腹をだるま落としみたいにずっと叩かれている」
「お腹の中をぞうきん絞りされている感じ、重力が倍以上かかっていて、歩くのも、足を上げるのもつらい」と、痛みを表現される方も。

これも、人と比べないことが大切です。

痛みに耐えられない自分がおかしい、弱いと思う必要はまったくありません。



お腹の痛み以外の症状

お腹の痛み以外にも症状が現れることがあります。

子宮を収縮させるプロスタグランジンという物質は、子宮だけでなく、周りの血管や胃などの内臓も収縮するため、
血流が悪くなり、「**冷え**」「**腰の痛み**」「**おしりの痛み**」「**胃の痛み**」「**吐き気**」といった症状が出ることもあります。

痛いときはどうしたらいい？

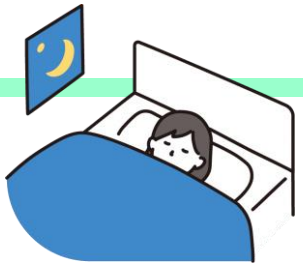
★休む　まずは我慢しないことが大切です。

自分の体のサインや自分の気持ちは自分にしかわかりませんよね。自分の体と心に耳を傾けてみましょう。

「痛いから休みたい」と思ったら、学校や部活を休むことも自分を大切にすることですよね。

「痛いけれど、学校には行けそう。でも体育の授業はできないな。部活も無理そう。」と思ったら、
体育の授業は見学する、部活はお休みするなど、まず「自分がどうしたいか」を考えて行動してみてくださいね。

辛いときは休んでいいのです。



★薬に頼る　月経痛には、痛み止めの薬が効果的です。

痛み止めは、薬局で手軽に購入できます。
薬局で購入する場合は薬剤師さんがいますので、どの薬がいいか相談してみるといいですよ。

薬を飲んでも効かないときがあって困っている、というお悩みもありました。
薬を飲んでも痛みが消えないのはつらいですよね。
そんなときは、**薬を飲むタイミングを見直してみましょう。**

痛み止めは、痛みが強くなる前、できれば、痛みを感じる前に飲むことで効果が高まりますよ。
いつも月経痛で悩んでいる方は、月経が始まったら、痛みがなくても薬を飲んでおくといいですよ。

痛み止め薬のほかに、「低用量ピル」という薬があります。
これは女性ホルモンの量を一定の量にコントロールして、赤ちゃんのベッド(子宮内膜)をつくる量を抑えることができるので、
経血量も、月経痛も軽減されます。
ピルは薬局では買えません。**市販の痛み止めを飲んでも痛みが軽減されない場合は、一度、病院を受診して相談してみましょう。**
ピルを飲んだからと言って将来不妊につながることはありません。
逆に、**痛みを我慢したまま過ごすと、子宮内膜症などの病気の発見が遅れてしまうこともあります。**

薬以外の対処法はあるの？

「薬以外で生理痛を和らげる方法はありますか？」という質問が多かったのですが、実は私も、１４歳から２８歳まで生理痛がひどく、痛み止めを飲んで過ごしていました。出産を機に、自分の身体を整えることを習慣にしたら、なんと！生理痛が軽減しました。その方法をご紹介したいと思います。

生理痛を軽減するためには、

「子宮の状態をよくすること」＝「子宮の血流をよくすること」＝「ぽかぽか子宮をつくること」

そうすることで、スムーズに血液を送り出すことができるので、痛みの軽減につながります。

骨盤を整える

子宮は「骨盤」という容器のような骨の中におさまっています。なので、**骨盤を整えることで子宮の状態を整えることができます。今すぐできる方法、それは「姿勢を正す」こと**。座ったときに「骨盤を床に対して垂直に立てること」を意識してみましょう。お尻の一番下に座骨という骨があります。椅子に座った状態でお尻の下を触ってみると、ピンポン玉のような骨が左右にひとつずつあります。この骨を、椅子に突き刺すイメージで座ると骨盤が立ちやすいです。猫背や反り腰は、体の不調を引き起こしやすい姿勢です。足を組んだり、お姉さん座りといった座り方も骨盤のゆがみにつながりやすいので、床に座るときは正座かあぐらがおすすめです。骨盤を左右対称に保ち、骨盤を立てて座ることを、まずは１日１回、意識してみてください。

子宮を温める

冷たくなるとお肉などの食べ物が固くなるように、体が冷えると筋肉も固くなり、血液の流れも悪くなりやすいです。子宮は筋肉でできており、その中には血管が通っています。**子宮がポカポカだと血液も流れやすく、経血もスムーズに排出され、生理痛の軽減につながります**。寒い！と感じたら、体を温めるように心がけましょう。おなかにカイロを貼るのもいいですね。**手首・足首・首など「首」がつくところを温めるのも効果的**です。特に足が冷えないように、レッグウォーマーやひざ掛けなどをうまく活用しましょう。体を動かさない授業中や家の中でも、意識できるといいですね。温かい飲み物や食べ物も積極的にとってみましょう。

すぐに効果はでないよ！
地道にコツコツと♪

子宮の血流をよくする

温めるだけでも血流は良くなりますが、**「動かす」を加えると、もっと子宮の血流がよくなります**。子宮を動かす？どうやって？と思いますよね。動かすのは、子宮を包んでいる「骨盤」です。フラダンスのように動かしたり、バランスボールに座ってグルグル回したり、腰回りのストレッチをするなど、骨盤を動かすのがおすすめです。気持ちよく体を動かすと、全身の血流がよくなりますし、子宮もよりポカポカに。子宮だけでなく、腸など、骨盤の中にある臓器は、普段あまり動かさない場所であるため、血流が滞りやすい場所なんです。腸の流れが滞ると便秘になったり…そして子宮の血流が滞ると生理痛が重くなったり、不妊につながったりすることもあります。苦痛に感じる運動はストレスになるのでおすすめできません。**自分が気持ちいいと思える運動を取り入れてみてくださいね**。

しんどいのは「痛み」だけじゃない。「こころ」の不調

女性ホルモンにまつわり、体や心に日々変化が起こる女性の体。
月経前はそのバランスが崩れやすく、そのときにでる不調を「**月経前症候群（ＰＭＳ）**」と言います。

これも個人差が大きく、まったくない人もいますが、約５割の人が症状を自覚しているという調査結果があります。

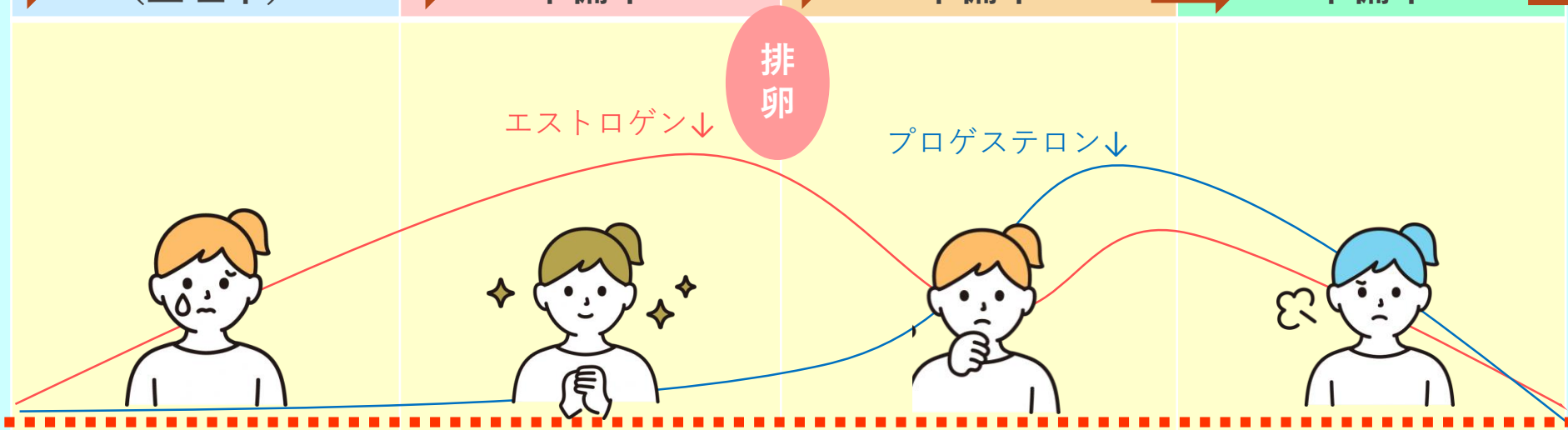
月経前症候群（ＰＭＳ）は、生理の時のつらさとはまた別のもの。

女性ホルモンの役割は、これまで説明した役割とは別に、気分の落ち込みを防いだり、
不安な気持ちを軽減したりする働きもあるのです。

女性ホルモンの分泌量が一番低下する生理前の時期は、どうしようもなく不安になったりすることがあります。
「幸せを感じにくい精神状態」と言えるかも。
生理中も、生理前も、イライラしたり、不安になったり、泣けてきたり・・・。
深呼吸をしたり、軽い運動を取り入れたりすると気持ちを軽くなることもあります。

「これでいいんだ」と、まず、不調な自分の気持ちを受け入れたら、
大きく鼻から息を吸ってー・・・そして口からゆっくり吐いてー・・・を、
１分くらい繰り返してみてください。少しずつ落ち着くことがありますよ。

月経（生理中）	卵子を出す準備中	受精卵を受け止める準備中	月経（生理）の準備中



月経期	キラキラ期	ニュートラル期	アンバランス期
月経痛（生理痛） 腹痛・腰痛・吐き気 体がだるい・肌荒れ	体も心も元気！ 体も軽く動きやすい ダイエットしやすい時期	むくみ・便秘・肩こり 下腹部が重だるさや違和感を感じることがある	むくみ・便秘・乳房の張り・眠気・肌荒れなどいろんな不調が起こりやすい
気分が落ち込みやすい 神経質 ネガティブになりやすい	心は前向き・ご機嫌！ 精神的に安定する 新しいことにチャレンジしたくなる	元気になったり落ち込んだりしやすく、気分の浮き沈みが激しくなる。	イライラ・怒りっぽい やる気がでない・ゆううつな気分 心が不安定な時期
子宮の中は・・・ 赤ちゃんのベッドが剥がれている真っ最中！	子宮の中は・・・ ほとんどペタンコ状態から、少しずつ赤ちゃんのベッドが作られていく	子宮の中は・・・ 赤ちゃんのベッドがどんどんふかふかになっていく	子宮の中は・・・ 赤ちゃんのベッドが剥がれる準備中！ （妊娠していたらどんどんふかふかになる）

月経が起きているとき、男性はどうしたらいい？

男子生徒からの質問で多かったのが、
「生理のとき、何をしてほしい？」「何もしてほしくない？」「どう声をかけたらいい？」という声でした。
みなさんの気遣いに、とっても嬉しくて感動しました。**その気持ちだけでも、女性はとっても嬉しいものです。**
何をしてほしいかは、１ヶ月のリズムの中でどの時期なのかによっても変わってくるかも知れませんね。

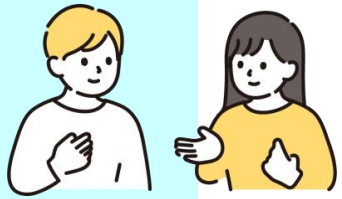
例えば月経中なら、「お腹や腰をマッサージしてほしい」「休ませてほしい」
月経前の心が不安定な時期なら、「そっとしておいてほしい」「話しかけないでほしい」逆に「話を聞いてほしい」・・・

どうしてほしいかの答えは一人一人違います。

まずは、知ること。

男性も、月経や月経前症候群について、
まず、知ること。

女性の体で何が起きているのか、
それはなぜなのか知識を持つことが、
お互いを理解する上で大切ですね。



コミュニケーションをとり、理解し合うこと。

目の前に困っている女性がいて、
どうしたらいいか分からないときは、
「大丈夫？どうしたらいい？」
「何かしてほしいことある？」と、
そのまま投げかけてほしいと思います。

月経だからと特別に考えず、
風邪や怪我のときにかける言葉と同じでいいのです。

女性側もコミュニケーションを

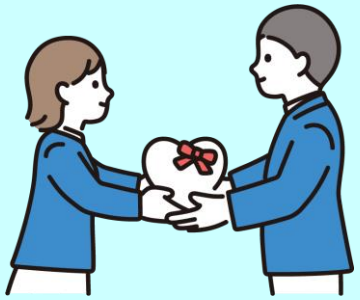
自分の気持ちは自分にしかわからない。だから、**伝えないとわかってもらえない**ことが多いかもしれません。
言わなくてもわかってほしい、気付いてほしい、察してほしいと思うこともあるかもしれませんが、それは難しいときも。
今の自分の状態を伝えてほしいと思います。

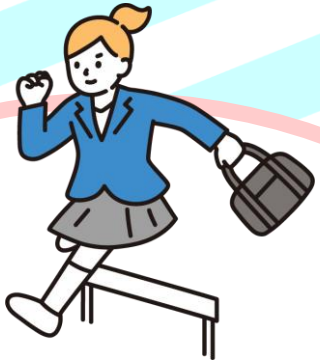
伝えるポイントは、主語を「わたし」にすること。

「わたし、今、おなかが痛い。」
「わたし、ナプキン忘れて困っている。」
「わたし、生理前でイライラしやすくてどうしようもないから、話しかけないでほしい。」
「わたし、イライラしているけれど、生理前だからであって、あなたのせいではないよ。」

「わたしは、今〇〇だから、〇〇したい・〇〇してほしい・〇〇したくない」と伝えることを心がけてみましょう。
聞く側は、**「どうしたい？どうしてほしい？」**と言葉をかけてくれると、女性も意思を伝えやすいかもしれません。

生理だからといって構える必要はなく、
いつも通りのコミュニケーションで大丈夫ですよ。





自分の心と体のことを知って
正しい知識を持つことで

相手の心と体のことを知って
互いに尊重し、思いやることで

みんなが
健やかに過ごせますように

令和６年２月
舞鶴市人権啓発推進課作成