

中学生版

これから BOOK

カレンダー付き!



中学生のみなさんへ

あなたはいま、子どもと大人の境にいます。
生理を迎えた人も、「私はまだ……」という人も、
何かと友だちと比べて、不安に感じることもあるでしょう。

でも、心配はいりません。
好きな食べ物や得意な科目が一人ひとり違うように、
大人への成長の仕方一人ひとり違うのです。

あなたはあなたらしく大人になりましょう。

生理は「自分の体を知って」というメッセージです。
自分の体をよく知れば、「女性に生まれてよかった」と思うはず。
だって、生理はとってもすてきなことなんですから。
さあ、ルナ先生と一緒に、大人になる準備を始めましょう。

東京女子医科大学附属成人医学センター婦人科医師
東館紀子先生 より

目次

- | | |
|----------------|---------------------|
| 体の成長と生理の変化 ▶ 3 | 生理痛でつらかったら? ▶ 10 |
| こんなときどうする? ▶ 4 | 薬は正しく使えば安心! ▶ 13 |
| これって私だけ? ▶ 6 | 女の子の持ち物チェックリスト ▶ 14 |

生理周期をチェックできる「生理カレンダー」はP6へ

※この冊子では「月経」のことを「生理」と表現しています。

知っておこう!

体の成長と生理の変化

女性の体の変化は、「女性ホルモン」と深くかかわりがあります。
年代ごとにどう変化し、体の成長とともに生理はどう変わって
いくのか見てみましょう。



ルナ先生

案内役のルナです。
よろしくね!

小学校高学年～中学生

胸がふくらみ、体全体が
丸みをおびてきます。この
ころに脳の指令によって
初経を迎えます。最初は、
量は少なめです。



高校生

女性ホルモンの働きが
活発になり、身長伸び
が止まります。生理周期
が安定しない人もいます
が心配いりません。



20代～30代

女性ホルモンの分泌が
ピークになります。生理
周期も安定し、赤ちゃん
を生む能力がもっとも高
まる時期です。生理は妊
娠すると止まり、産後し
ばらくすると再開します。



40代

卵巣機能が低下して、
女性ホルモンのバランス
が変化してきます。生理
周期も不規則に。後半か
ら「更年期」と呼ばれる
時期に入ります。



50代

さらに女性ホルモ
ンが減り、日本人女性は
平均50歳で生理が終
わります。これを「閉
経」と言います。



こんなとき どうする？

突然、生理がきてあわてること、ありますよね。
特別な日に生理がくることだってもちろんあります。
そんなときに落ち着いて対処するには“準備”が大切です。

生理は人それぞれ。
自分の生理に合わせて準備しましょう。



部活の大会と 重なったら？

無理はしないこと。特に激しい運動は、体調と相談して場合によっては休む勇氣も必要です。毎回、痛みを強く感じる人は、あらかじめ先生に相談しておくといよいでしょう。運動しても平気であれば、薄くて動きやすい「スリムタイプ」のナプキンを使うと、よりプレーに集中できるはずですよ。



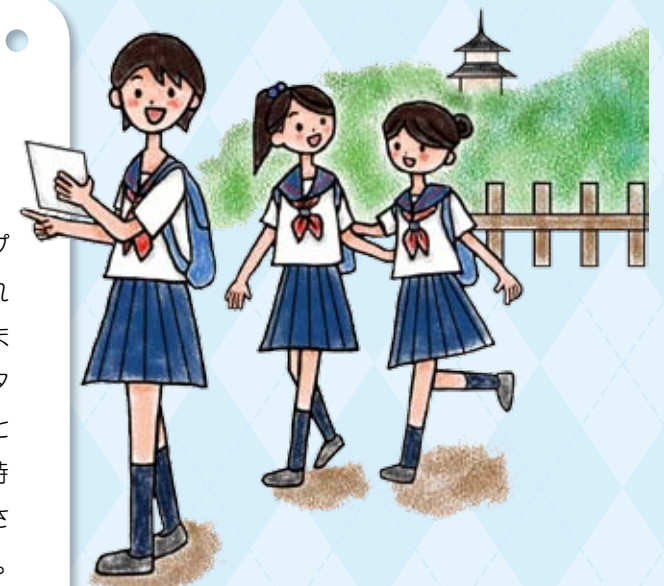
大事なテストや 受験日にきちゃったら？

緊張によって生理周期がずれることがあります。試験当日が予定日でもなくても、大事な試験に集中するためにも、テスト対策に加え、“生理対策”もしっかり行いましょう。P14のリストを参考に、防寒具や鎮痛薬の携帯も忘れずに。試験中に生理が始まるのが心配なら、朝からナプキンをつけておくで安心です。



修学旅行の ときは？

旅行中は移動時間が長いため、ナプキンを取り替えるタイミングが限られます。トイレ休憩では必ず取り替えましょう。お風呂はシャワーのみに。タオルは濃い色のものを準備しておくで血がついても目立ちません。就寝時が心配なら「夜用」のナプキンを。さらにタオルを敷いて寝ると安心です。「予定ではまだ先」という人も、突然の生理に備えて、P14の持ち物は持って行きましょう。



生理
カレンダー

生理が始まった日と終わった日に印を付ける。「周期」のところに、生理が始まった日から、次の生理が始まる前の日までの日数を記入。「memo」には体調変化など気になったことを書く。

[illegible]

生理周期は25～38日が一般的ですが、個人差があります。生理が始まって間もない中高生は不安定になりがち。1カ月に2回くるということもめずらしくありません。でも、3カ月に1回というのは少し心配。一度、病院で診てもらったほうが安心でしょう。下の「生理カレンダー」に生理が始まった日と終わった日の印を付けて、自分の周期を把握しておきましょう。予定も立てやすくなります。

初経を迎えてしばらくは、それほど量は多くありません。安定してきてからも量は人それぞれ。特に子宮が発達段階の中高生は個人差が大きいので、心配しなくても大丈夫です。大人になっても極端に少なく日数も短い場合や、反対に量が多く生理期間が長い場合は婦人科を受診しましょう。

大丈夫です。初経のころは、下着に黒や茶色のシミが少し付く程度という人もいます。周期が安定しないときは、黒っぽい、茶色っぽい血（月経血）が出ることもあります。また、ドロツとしたかたまりが出てくることがありますが、これは子宮内膜がはがれて月経血とまざったものですから心配ありません。



人と比べると、自分の変化に敏感になってね。心配なら、迷わずおうちの人や保健の先生に相談しましょう。



周りの人は気にならないものですが、生理中はデリケートゾーンが臭うことがあります。原因は雑菌。生理中のデリケートゾーンはナプキンでおおわれているため、蒸れて雑菌が繁殖しやすい状態になっているのです。臭いを防ぐ一番の方法は、小まめにナプキンを取り替えること。量が少なくても2～3時間おきに交換しましょう。



毎回かゆいのですが…。 もしかして病気？

ナプキンが当たる場所は、蒸れたりこすれたりしやすいため、かぶれることがあります。かゆみを感じる人は、小まめにナプキンを取り替え、清潔な状態を保つようにしましょう。ナプキンが肌に合わないことが原因の場合もありますので、別のタイプを試してみるのも1つの方法です。治らないときは婦人科で相談しましょう。



イライラが おさまりません…。

生理前になると、イライラや気分の落ち込み、眠気、だるさ、むくみや腹痛、頭痛などの症状が現れることがあります。これは「PMS（月経前症候群）」と言って、ホルモンバランスの影響で起こると考えられています。人によって症状はさまざまですが、ストレスや体調によっても変化します。つらい場合は、お医者さんに相談しましょう。



朝、痛みで起きられない ときがあります。

生理痛のつらさは人によって異なります。同じ人でも時期によって軽かったり重かったりすることもあります。特に中高生のうちは子宮が未成熟のために生理痛が重い人がいます。「月経困難症」の可能性もあるため、起きられないほどつらかったり、痛みがひどい場合は、がまんせず、おうちの人に相談して、一度、病院で診てもらいましょう。



栄養バランスのとれた食事を心がけると楽になることもありますよ。軽い運動も効果的です！



便秘に なりやすいんです。

生理前になると、女性ホルモンの1つである黄体ホルモンの分泌が増えます。この影響で大腸から水分が吸収され、腸の働きが抑えられます。生理前に便秘がちになるのはこのためです。同じ理由から、腸にガスがたまっておならの臭いが強くなることも。水分を十分にとり、ヨーグルトのような発酵食品や食物繊維を含んだ食べ物を多めにとり、腸の働きを活発にしましょう。



生理痛でつらかったら？

まずは…

“生活習慣を見直す”

女性ホルモンは眠っているあいだにバランスを整えているので、睡眠不足が生理痛の原因となることがあります。夜ふかしをせずに、十分な睡眠をとることが生理痛をやわらげる第一歩です。



“生理痛をやわらげる栄養素をとる”

マグネシウムやビタミンB₆などが痛みをやわらげてくれます。マグネシウムは、大豆や乾燥ひじき、アーモンドなどに多く、ビタミンB₆はマグロやサケ、サバなどにたくさんふくまれます。



「生理は病気じゃないから」と痛みをがまんする人もいます。でも無理はしないでくださいね。つらいときは、次の方法を試してみましょう。痛みがやわらぐこともありますよ。

それでもつらいときは…

“カイロでお腹や腰を温める”

体が冷えて血液の流れが悪くなると、子宮の筋肉が収縮して生理痛がひどくなる原因になります。使い捨てカイロを使ってお腹と腰を温めると楽になります。腹巻を使うのもよいでしょう。夏でも冷やさないことが大切です。



“ゆっくりお風呂に入る”

全身をしっかり温めるならやっぱりお風呂がオススメです。腰までお湯につかる半身浴なら、のぼせる心配はありません。少しぬるめのお湯に20分くらいつかれば、体がポカポカになります。

“ストレッチなど軽い運動をする”

生理中は体を動かすのも面倒になりますが、軽い運動をすると血液の流れがよくなって、痛みがやわらぎます。腰を回したり、全身を伸ばしたりするストレッチ運動を試してみましょう。



“のんびり リラックスする”

「つらいな」とばかり考えていると、ストレスでかえって痛みが増してしまいます。こんなときこそ本を読んだり、好きな音楽を聞いたりしてリラックスしましょう。ココアなど温かい飲み物を楽しむのもオススメです。



“鎮痛薬を飲む”

中学生でも飲める鎮痛薬があります。がまんせず、鎮痛薬で楽になるのも少し悪いことではありません。痛みの感じ方は人それぞれ。おうちの人に相談してみましょう。強い痛みを感じる前に、「少し痛いな」というタイミングで飲むのが効果的です。

ポイントは「温めること」と「リラックスすること」。それでもつらいときは、ひとりでもがまんせずに、おうちの人や先生に伝えて、学校をお休みしたり、保健室で休んだりしましょう。



薬は正しく使えば安心！

薬には「正しい使い方」があります。それを守れば不安になることはありません。しっかりと理解して正しく使いましょう。



東京女子医科大学附属
成人医学センター
婦人科医師
東館紀子先生

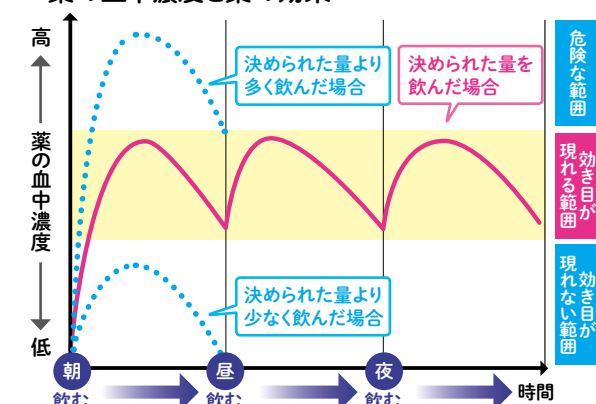
✓ 薬のはたらきを理解しましょう。

薬には2つのはたらきがあります。1つは「主作用」で、病気を治したり、症状を軽くしたりする薬本来の使用目的でもあります。もう1つは「副作用」で、本来の目的以外の好ましくないはたらきのことです。

※参考：日本OTC医薬品協会WEBサイト

✓ 薬の効き方を知っておきましょう。

● 薬の血中濃度と薬の効果



※くすりの適正使用協議会「薬の正しい使い方」の図をもとに作成

薬は血液にとけて効き目を現します。「血中濃度」とは、薬が血液中にどれくらいとけているかの割合です。左のグラフの赤の線は正しく飲んだとき。青の点線ように、決められた量より少なすぎると効き目が現れず、多すぎると危険な場合があります。

✓ 用法・用量を守りましょう。

いつ？

- 食前** 食事の30分前
- 食後** 食事が終わってから30分以内
- 食間** 食事が終わってから2時間後
- など

何回？

- 1日3回** 毎食後
- 1日2回** 朝食後と夕食後
- 寝る前**
- など



どれくらい？

- 1回1包**
- 1回1錠**
- など
- 1日3回飲む場合、たとえばもしも朝飲み忘れても、お昼に朝の分まで飲まず、1回の量はきちんと守りましょう。

どうやって？

- コップ1杯の水**
- ぬるま湯**
- 水なしで飲む薬もあります。特に表記がなければ、水かぬるま湯で飲みましょう。ジュースやお茶で飲んではいけません。

いざというときも安心!

女の子の持ち物チェックリスト

大事なイベントのときこそ、女の子ならではの準備が大切。
お出かけ前に持ち物をチェックしましょう。

受験のとき

- ☐ 生理用品 試験当日に急になってしまったときに備えて。
- ☐ 鎮痛薬 ふだんは生理痛がなくても、急に痛みが起きたときのために。
- ☐ 下痢止め薬 緊張が原因で下痢になることも。眠くならないタイプがオススメ。
- ☐ 鉛筆削り 鉛筆の予備以外に、念のために用意しておきましょう。
- ☐ ヘアゴム・ピン 試験中、髪の毛がジャマにならないようにあると便利です。

体育・部活のとき

- ☐ 昼用ナプキン (2~3枚) 動きやすいスリムタイプがオススメ。
- ☐ 生理用ショーツ 運動時はナプキンがずれやすいので替えのショーツを。
- ☐ 鎮痛薬 必要に応じて準備。眠くならないタイプのものが◎。

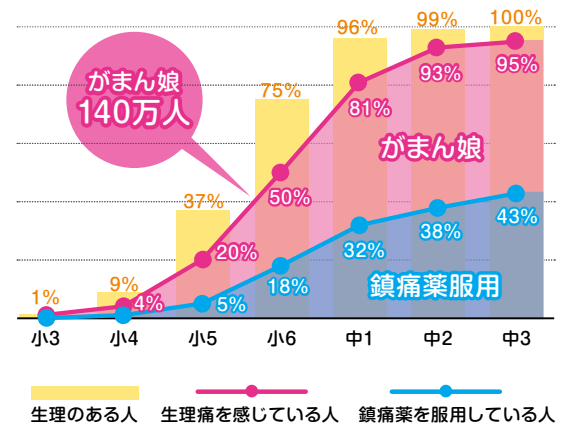
宿泊行事のとき

- ☐ 昼用ナプキン (5~6コ×日数分) トイレ休憩のたびに取り替えて。
- ☐ 夜用ナプキン (宿泊日数分) 寝るときに使いましょう。
- ☐ 生理用ショーツ (宿泊日数分) 心配なら1枚多く持って行くとよいでしょう。
- ☐ 防水加工ポーチ 下着などが汚れても水洗いしてから持ち帰れます。
- ☐ スポーツタオル 冷えは生理痛の原因にも。ひざかけがわりや寝るときの汚れ防止に。
- ☐ 鎮痛薬 痛みをがまんせず、修学旅行を楽しむために。

あなたも
“がまん娘”?

中学3年生は実に95%が生理痛を感じていますが、鎮痛薬を服用しているのはその半数以下。鎮痛薬に対する不安や誤解が、保護者や本人の中に存在していることが一因と考えられます。

学年別 生理痛を感じている人とがまん娘の割合



鎮痛薬のこと、
誤解して
いませんか?

成長期の中学生が飲んでも大丈夫ですか?
「バファリンLunaJ」は、小中高校生も服用できる鎮痛成分(アセトアミノフェン)を配合しています。

早くから薬に頼ると、将来効かなくなるのでは?
そんなことはありません。正しい用法・用量を守って服用してください。

大人用の鎮痛薬を、半分量で飲んだらダメですか?
おすすめしません。大人用の鎮痛薬には、15歳未満の小中学生に服用が認められていない成分が含まれていますので、服用しないでください。



はじめての生理痛に

テストのときも飲める!
眠くなる成分を
含まない。
水なしで飲める。



小中高校生でも
服用できる。

生理痛・頭痛に
バファリンLunaJ
第2類医薬品

この医薬品は「使用上の注意」をよく読んでお使いください。
アレルギー体質の方は、必ず薬剤師、登録販売者にご相談ください。



編集・発行 株式会社スタディマーケット
東京都千代田区外神田3-14-7
新末広ビル6階C号
お問合せTEL:03-3527-1135

協力 ライオン株式会社