

中学生版

これから BOOK

付録 | 体調チェックカレンダー



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も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。
自分の体を良く知れば「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、大人になる準備をはじめましょう。

じょせい せんもんい ひがしだてのり こせんせい
女性ヘルスケア専門医 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

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。

あんないやく
案内役のルナです。よろしくね！

せんせい
ルナ先生

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。体の変化とともに、自分の性別に違和感を持つようになる子もありますが、それはおかしいことはありません。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ありません。

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」ち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。
特別な日に生理が来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。



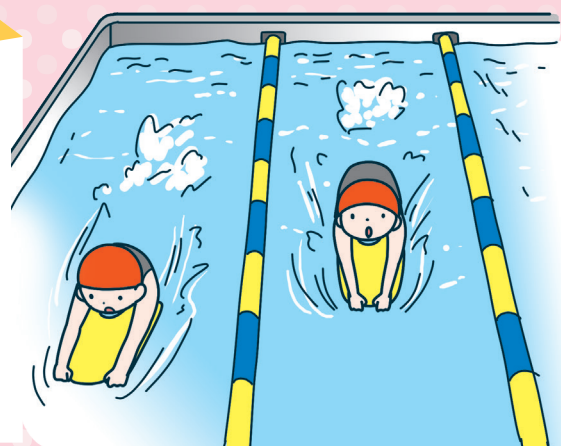
部活の大会と重なったら？

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気も必要です。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。



プールのときはどうする？

生理中の水泳は、体への影響は心配ありません。量が多い日と重なって、もれや水着の汚れが心配な場合は、先生に相談してみましょう。タオルは濃い色のものを用意しておくといよいでしょう。生理痛でつらいときは、無理せずに見学することも大切です。



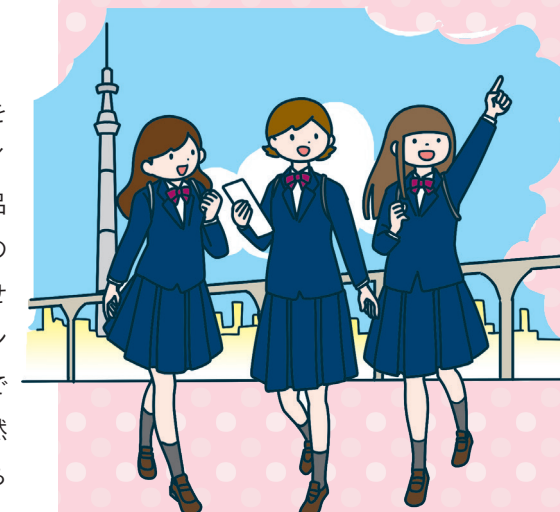
大事なテストや受験日にきちゃったら？

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はなくても、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「女の子の持ち物チェックリスト」を参考に、生理用品や鎮痛薬の携帯も忘れずに。試験中に生理が始まることが心配なら、朝からナプキンを付けておくと安心です。



修学旅行のときは？

旅行中は移動時間が長いので、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とい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のリストにある持ち物は持って行きましょう。



これって 私だけ ？

生理は人によって本当に違います。子宮や卵巣が成熟していないあなたくらいの年齢の子たちはなおさら。友だちと違うところがあっても、あまり深刻に考えなくていいですよ。

3ヵ月に一回しかこない。
私ってラッキー!?



生理周期は25～38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ヵ月に2回くるということもめずらしくありません。でも、3ヵ月に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。付録の「体調チェックカレンダー」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。

ダイエットをしたら
生理が止まりました…。

急激に体重が減ると、ホルモンバランスが崩れて、生理が止まる（無月経）ことがあります。無月経が長期間続くと、将来、不妊の原因になることも。いまの時期は、体の基礎となる骨や筋肉をつくる大事な期間でもあります。食事を抜いたり、特定の食べ物だけをとるようなかたよった食事はやめましょう。



黒い血が！

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で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。



臭いが気になります。

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ます。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。

量が少ない…。

量は人によってさまざまで、特に個人差が大きいのが子宮が発達途中の今の時期。そのため、今は量が少なくても心配する必要はありません。

人と比べるよりも、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。



これって
私だけ
？



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。

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って、腸の働きを活発にしましょう。



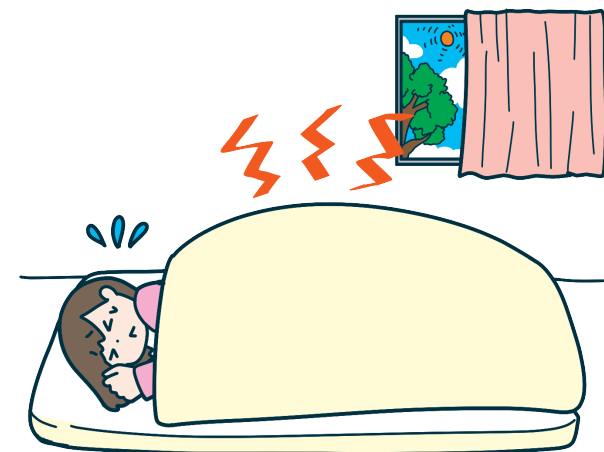
イライラが
おさまりません…。

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。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。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。



生理痛はなぜ起こるの？

生理痛は痛み物質（プロスタグランジン）の働きによって起こります。プロスタグランジンは、痛覚を脳に伝えるとともに、子宮の筋肉を収縮させる作用があります。また、子宮の出口が狭いと、月経血を押し出すときに、子宮の筋肉は強く収縮する必要があります。冷えやストレスによって子宮への血流が十分でないと収縮が強くなり、痛みはもっと強くなります。

痛み物質（プロスタグランジン）が
子宮内で（過剰に）つくられる。

痛覚が
刺激される。

子宮の筋肉が
収縮する。

おなかやこしが痛くなる。



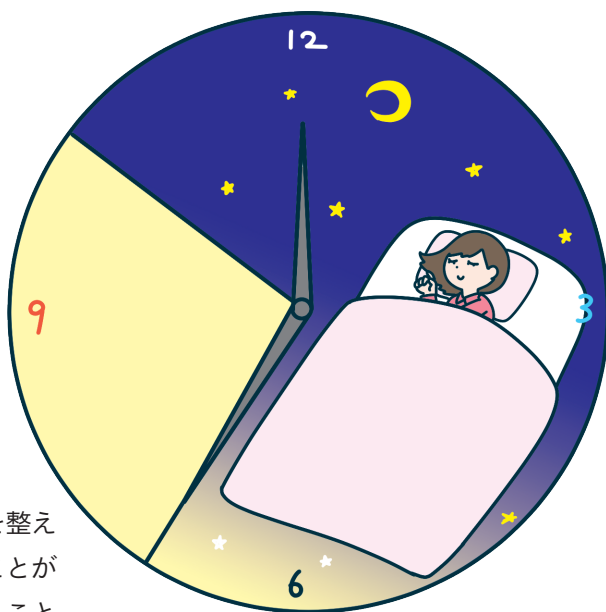
生理痛で つらかったら ？

「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。

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。夜更かしをせず、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含まれます。



それでもつらいときは…

お腹や腰、足元を温める

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。足元を温めるのも効果的。夏でも体を冷やさないように肌着を身につけましょう。



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がちですが、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。



生理痛で
つらかったら
？

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おすすめです。



鎮痛剤を飲む

中学生でも飲める鎮痛薬あります。痛みの感じ方は人それぞれ。がまんせず、鎮痛薬で楽になるのも少しも悪いことではありません。ただし、友だちからもらった薬を飲むのはダメ。おうちの人に相談して、決めた薬を飲むようにしましょう。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、おうちの人とも一緒に確認して、正しく使いましょう。



女性ヘルスケア専門医
東舘紀子先生

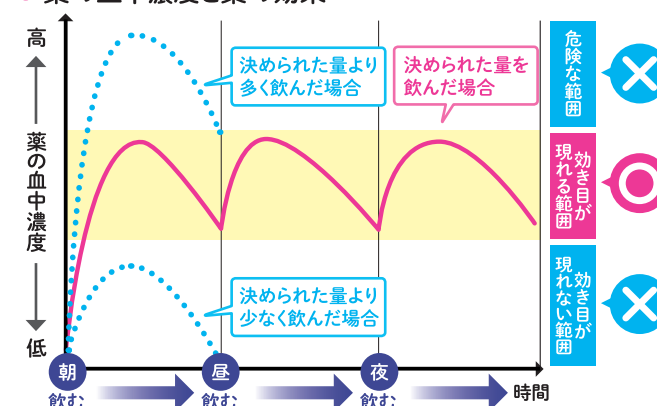
✓ 薬の働きを理解しましょう。

薬は2つの働きがあります。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す。もう1つは「副作用」で、本来の目的以外の好ましくない働きのことです。

※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時。青の点線のように、決められた量より少なすぎると効き目が現れず、多すぎると危険があります。用法・用量を守りましょう。

✓ 用法・用量を守りましょう。

いつ？	何回？	どれくらい？	どうやって？
食前	1日3回 毎食後	1回1包	コップ1杯の水
食後	1日2回 朝食後と夕食後	1回1錠	ゆるま湯
食間	寝る前 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。	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むではいけません。

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。

受験の時

- ☐ 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 急に痛みが起きたときのために、ふだんから飲みなれている薬を。
- ☐ 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・部活の時

- ☐ 必要ナプキン 動きやすいスリムタイプがオススメ。
(2~3個)
- ☐ 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◎

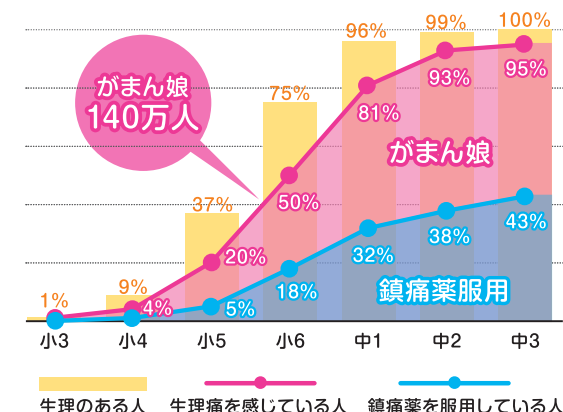
宿泊行事の時

- ☐ 昼用ナプキン トイレ休憩のたびに置き替えて。
5~6個×日数分
- ☐ 夜用ナプキン 寝るときに使いましょう。
宿泊日数分
- ☐ 生理用ショーツ 心配なら1個多く持って行くとよいでしょう。
宿泊日数分
- ☐ 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 痛みを我慢せず、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



※ライオン調べ

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？

「バファリンルナJ」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？

市販の鎮痛薬[※]は、耐性ができて効かなくなることはありません。
用法・用量を守って正しく服用してください。

大人用の鎮痛薬を、半分量で飲んだらダメですか？

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。

※NSAIDs

はじめての生理痛に

学校でも飲める！

眠くなる成分を
含まない。

水なしで飲める。

小・中・高校生にも

BUFFERIN
LunaJ

*年齢に応じた服用量
(1回量あたり) 7才以下11才未満 1錠
11才以上15才未満 2錠
15才以上 3錠

バファリンルナJ

生理痛・頭痛に

眠くなりやすい

水なしで飲める

アセトアミノフェン配合

12錠 第2類医薬品

小中高校生でも
服用できる。

生理痛・頭痛に
バファリンルナJ

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