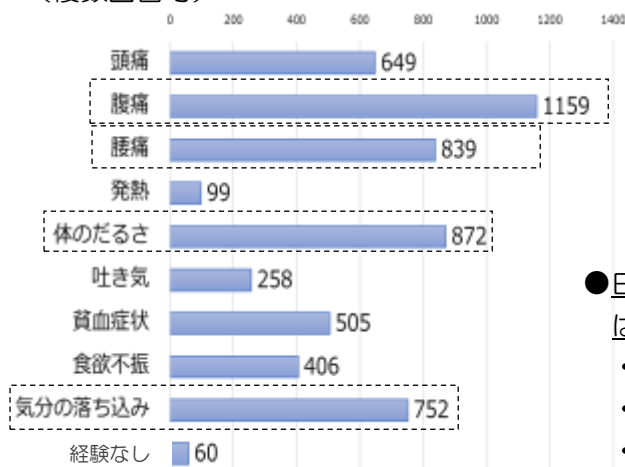


月経についてのアンケート結果

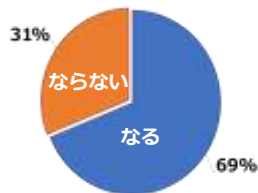


昨年の夏、グーグルフォームで月経についてのアンケートに回答したことを覚えていますか。このアンケートは、月経痛を訴え保健室を訪れる生徒が多い中で、通院の必要性が高いように見えても受診に至らないことも多く、月経痛などの症状を抱えている生徒がどのように月経と向き合っているのか、また、月経のない生徒（主に男子生徒）がどの程度月経について理解しているのかを調査するために実施されたものでした。第7地区17校の府立高校の2357名が回答したアンケート結果の一部を紹介します。

●生理痛のうち経験したことがあるもの (複数回答可)



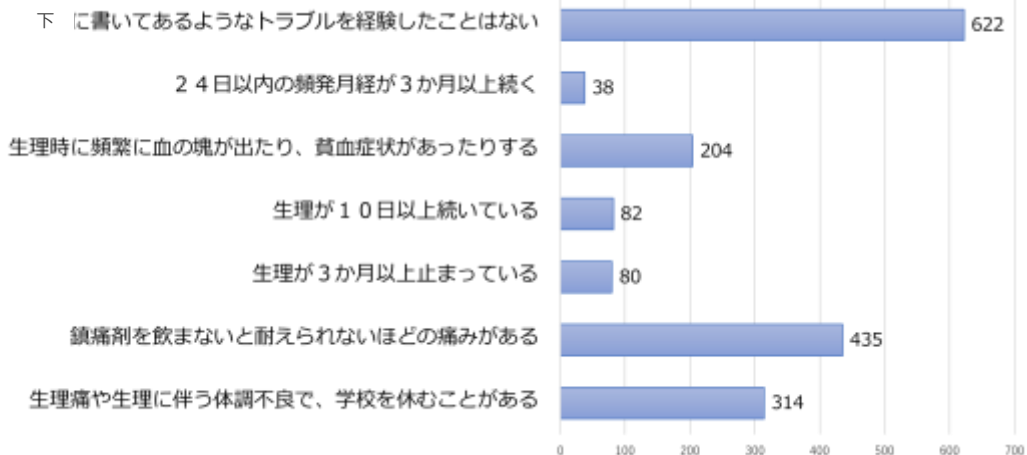
●日常生活に支障をきたす原因になるか



●日常生活に支障をきたさない生徒はどう生理痛と付き合っているか

- ・我慢する、気合い (多数)
- ・温める、薬を飲む (多数)
- ・自分を甘やかす
- ・楽しいことをして美味しいものを食べる 等

●経験したことがある生理トラブル



アンケート結果から、以下のことが伺えました。

月経を経験したことのある生徒

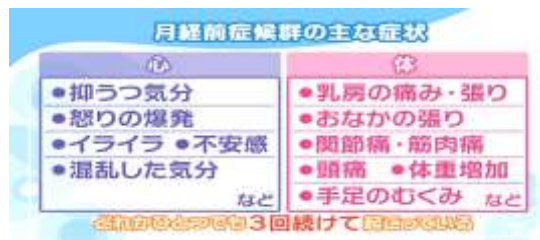
- ① 「腹痛」「腰痛」「倦怠感」のような身体的症状以外だけでなく、「気分の落ち込み」のような精神的症状も多くの方が経験している
- ② 月経痛などの痛みに対し、「我慢するのが当たり前」「これまでも我慢してきた」というような理由で我慢して日常生活を送っている人が9割以上いる
- ③ 受診が必要と思われる月経トラブルがあるにも関わらず、治療が必要だということを6割の人が知らなかった
- ④ 「月経について悩んでいるという人がいるという事実を理解してほしい」と9割以上の人が思っている

月経を経験したことがない生徒

- ⑤ 月経や月経痛に悩んでいる人がいることを2割の人は知らなかった
- ⑥ 月経前症候群について半数の生徒が知らなかった

月経前症候群とは??

月経前3~10日の間続く精神的あるいは身体的症状で、月経開始と共に軽快ないし消失するもの



中でも、重度の抑うつ状態や攻撃性などの精神状態が強くなる場合は、月経前不快気分障害 (PMDD) と呼ばれ、治療が必要な場合もあります。

月経と上手く付き合っていくためには、症状によっては本人が医療機関を受診したり、周りの人が理解を示して行動したりすることが必要です。そのためには、まず、正しい知識を持っておくことが大切です。月経についての疑問や相談等があれば、男女問わず、いつでも保健室へ来てくださいね (^ ^)