

推薦

公益社団法人 日本助産師会

公益社団法人 日本産婦人科医会

監修

性と健康を考える女性専門家の会

指導

性と健康を考える女性専門家の会 会長/産婦人科医 早乙女 智子  
自治医科大学 看護学部 母性看護学/助産学 教授 野々山 未希子

女性の健康 DVD【中学生以上・一般(女性)向け・21分】



# 月経のしくみと 身体の変化

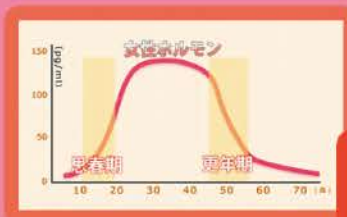
## 不安なことは？ 気になることは？

### 企画意図

月経には、個人差があります。ところが、月経の周期が数日変わったり、月経血の量が少し変化したりすると、「自分は異常なのではないか」と大きな不安を抱える女性が少なくありません。そして、その不安は周りの人との比較や、不確かな情報が入ることによって増長されてしまいます。また、月経による腹痛や頭痛、イライラなどをじっと我慢してやり過ごすなど、月経を「苦手なもの」として認識してしまう女性も少なくありません。

この作品は、苦痛を和らげる方法を学んだり、月経量や月経周期の正常範囲の認識を通して、個人差の許容範囲を知ったり、見逃してはいけない月経変化を学ぶことで、月経への過剰な苦手意識を無くし、女性それぞれが前向きに、朗らかに暮らせることをねらいとしています。

### 不調をうまくやり過ごす方法



### 月経とは？



### 月経と上手に付き合えば 毎日が楽しくなりそう♪



こんな症状には要注意！



映学社作品



Q. 月経をどう思いますか?

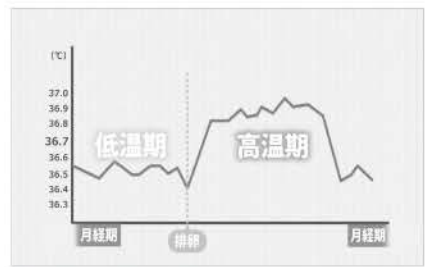
●「つらい」「めんどうくさい」月経

中高生みなさんに、月経をどう思っているか聞いてみると…「めんどうくさい!」「イライラしちゃう」「おなかがすごく痛くなる」…月経は、何かと疎まれがちです。でも月経と正しく向き合うことで、自分の身体のことが見えてきて、体調管理にも役立ち、つらい症状も緩和できるのです。



●月経のしくみと「正常値」

「月経のとき、卵巣や子宮ではどのようなことが起こっているのか」「卵巣から出る女性ホルモンにはどんな役割があるのか」—それらに注目しながら、月経の仕組みを見ていきます。そして、月経量や周期などの正常値にも幅があることを示します。



●「基礎体温」って?

基礎体温の正しい検温方法を示します。月経から排卵までは「低温期」、排卵からは「高温期」に入るので、排卵が起きたことがわかります。こうした正しい知識から、「自分の身体は排卵できているのか」ということを読み解く方法を示します。



●“不調”とうまく付き合う方法

月経開始の3日前から10日前の間に始まる不調を「月経前症候群(PMS)」といいます。助産師の先生から、おなかの痛みやイライラの対処法を教えてください。ちょっとした工夫で、つらい月経の症状を緩和し、PMSを乗り切ることができるのです。



●見逃してはいけない症状

月経の変化にあまり神経質になりすぎたはいけません。でも、大事な変化は見逃さないことが大切です。「無月経」「月経痛」「過多月経」の症状には、ホルモンバランスの乱れや子宮内膜症、子宮腺筋症など、深刻な病気が潜んでいる可能性もあるので、病院へ行きましょう。



●体験! 婦人科を受診

いざというときためらわないように、婦人科の受診をシミュレーションしてみましょう。問診票を書き、医師の問診を受けます。症状によっては、血液検査や内診など、もっと詳しい検査が必要になることもあります。リラックスして臨みましょう。

監修 性と健康を考える女性専門家の会  
指導 性と健康を考える女性専門家の会 会長  
産婦人科医 早乙女 智子  
自治医科大学 看護学部 母性看護学  
助産学 教授 野々山 未希子  
協力 しのぎきクリニック  
ルナバレスタジオ  
汐見台薬局  
株式会社エムティーアイ  
オムロンヘルスケア株式会社  
株式会社デジタルクエスト  
テルモ株式会社  
株式会社フジキン/フジキンソフト株式会社  
株式会社ワコール

推薦 公益社団法人 日本助産師会  
公益社団法人 日本産婦人科医会  
企画・制作統括 高木 裕己  
脚本・演出 飯島 弥生  
撮影 堀田 泰寛

撮影助手 穴田 香織  
ナレーター 工藤 香子  
声の出演 渡邊 佳美  
小林 美奈  
コーディネーター 斎藤 晃顕  
制作・著作 株式会社 映学社

- ライブラリー価格 本体 **¥55,000** +税
- 学校価格 (中学校・高校のみ) 本体 **¥25,000** +税
- DVD[カラー・約21分] ※字幕版も収録されています
- 2015年・映学社作品

●お問い合わせ、お買い上げは……



〒160-0022 東京都新宿区新宿5丁目7番8号らんざん5ビル  
TEL: 03-3359-9729 (代表) FAX: 03-3359-4024  
http://www.eigakusya.co.jp/