



女子学生の皆さんは、これから社会人になり、結婚して、子供を産む機会を持つ人が多いと思います。そのためには自分の体をよく知っておかなければいけません。また男子学生も、良きパートナーとして、お互いに理解しあうことがとても大切です。今回は、女性の生理について考えてみましょう。

<女性の生理について>

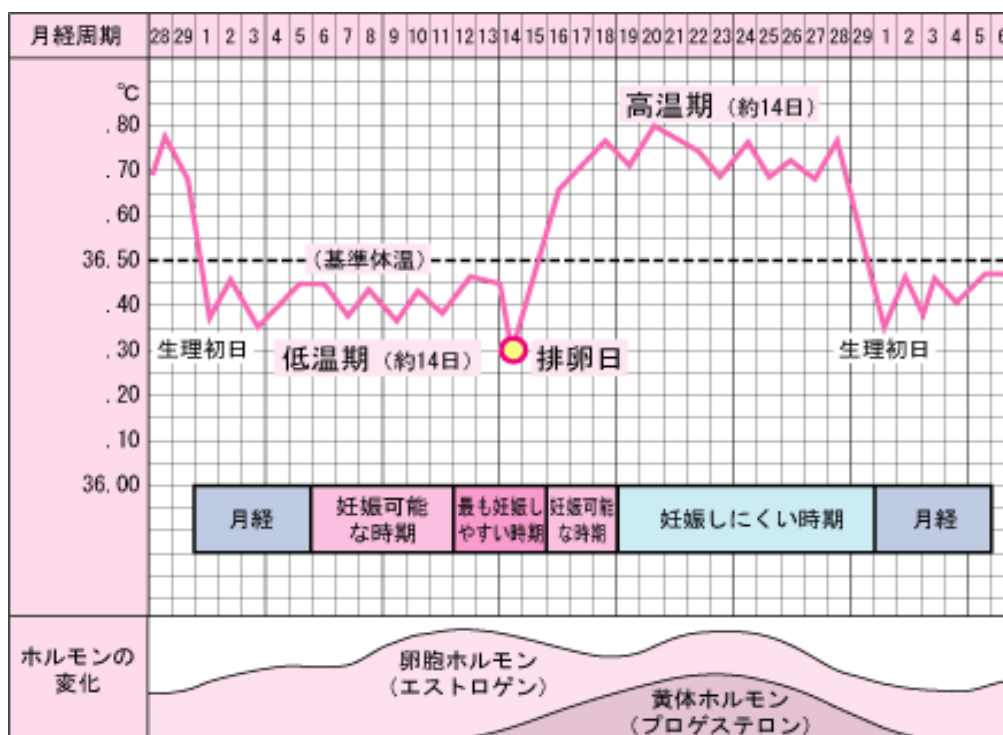
「生理」とは何か、から考えてみましょう。「生理」という言葉は、正確には、月経(げっけい)のことです。月経は、成長した女性に毎月子宮からおこる出血のことです。怪我や傷によっておこる出血ではなく生理的な出血なので、月経のことを「生理」というようになりました。女性には、卵巣の中に卵を持ち、それが毎月排卵して、精子を待ちます。精子が来て卵管の中で受精したときには、受精卵は発育しながら卵管から子宮に移動し、胎児が育つように栄養と水分が豊富に準備された子宮内膜の中に沈み込みます。この時には、子宮内膜は剥離(はくり)しませんので出血はありません。準備された子宮内膜は、受精卵が来なかったときに子宮の内側壁から剥離して出血とともに子宮の外に出てきます。これが、月経です。



<基礎体温について>

呼吸以外の運動をしない静かに寝ている状態の体温のことで、生理周期のホルモンの分泌によって基礎体温が、高温期、低温期の2層になり、生理、卵胞、排卵、黄体期とホルモンの変化がわかります。排卵日前後は、妊娠しやすく、妊娠した場合は、高温期が続きます。正しい基礎体温の測り方は、専用の婦人体温計を使用し、起床後すぐに口(舌の下)で測ります。この時体温が上がってしまうので、体を動かしてはいけません。

毎日一定の時間に測定し、基礎体温表に記入していきます。最近では、アプリ等にも記録していけます(下記)。健康管理に役立てましょう。



では、排卵した卵は、どうなるのでしょうか？

精子と出会うとことができれば、妊娠成立、子宮内膜に沈み込み着床します。受精しなかった卵は、卵管や子宮の中で融解し吸収され消失すると考えられております。

排卵した卵の受精する能力は排卵後約 24 時間以内で、精子の受精能力は、射精後約 28－72 時間といわれています。ほとんどの妊娠は、排卵前の 3 日間に性交渉をもった時に成立しています。避妊(バースコントロール)の一つとして、知っておきましょう。

生理が不規則(来たり来なかったり)になることがあるのは、なぜでしょうか？

卵巣から分泌するホルモンにより子宮内膜は周期的に変化して月経後にはまた再生を始めます。この卵巣ホルモンは、脳からの命令で周期的に変化するので、そのサイクルが順調でないと月経はおこりません。

つまり、何らかの原因で卵巣がうまく働かなくなった状態です。まず考えられることは、「**急激な体重減少**」「**甲状腺の病気**」「**激しいスポーツによる皮下脂肪の減少**」「**大きなストレス**」です。



<産・婦人科病院へのかかり方>

婦人科疾患の中には月経困難症(生理痛)や生理不順のようなものもあれば、性感染症や子宮筋腫、子宮がんなど、色々な病気があります。その中には、将来元気な赤ちゃんを産むために、早く治療を開始しないといけない病気もあります。

産婦人科を受診するのは、女性なら誰でも勇気のいることだと思います。初めての受診の場合は、少しでも心の負担を少なくするために、女医さんを選ぶことをおすすめします。もちろん保健室で案内することもできます。

受診時には、気になること、聞きたいことをメモし、持参しましょう。基礎体温の記録、初潮年齢(例14才)、生理周期(例25－28日)、性交有無等の情報があれば、問診がスムーズです。実際、病院では、問診、必要であれば、診察(視診、内診、超音波検査)があります。

強度の生理痛、不正出血、おりものの異常等々、いろんな症状が見られると思いますが、診察のスタイルに心の負担がかかりため、どうしても、受診が遅れがちになります。中には早急に受診したほうがよいものと、様子見でいいものがあります。不安、心配なことがありましたら、一人で判断せずに、早めに保健室に相談に来てください。

