

質問①

基礎体温を測ることで生理周期を知ることができるとは聞いたことがありますが、その他に得られる情報などはあるのでしょうか。また、正しい測定方法を教えていただきたいです。

1

基礎体温の正しい測り方・わかる情報

基礎体温：一番安静な状態にあるときの体温
起きてすぐ、同じ時間に測る
身動きしないで測る

測定時
伸び、寝返り、あくび、会話✕

デジタル式の婦人用体温計を用いて、少なくとも1か月の体温を確認
小数点第2位まで計測、舌の下で測定、安定した体温測定可
→排卵があると考えられる条件
①低温期と高温期の二相性（差：0.3～0.5度程度）
②生理開始から排卵までが長くない（およそ20日以下）
③高温期の期間が10～14日程度持続している

受診したほうがいい可能性のあるパターン
①低温相、高温相がはっきりしない→無排卵
②体温があがらない→無排卵
③高温相が短い→黄体機能不全（妊娠の可能性も）
④低温相が長い→卵巣機能不全

排卵日子測
=低温相から高温相に入る前に体温が
0.3～0.4度下がる時が排卵直前
2～3日間に排卵！！

2

質問②

月経前になると食欲が増してしまう事が多いです。なぜでしょうか。

3

月経前食欲亢進がおこる機序

食欲亢進がおこる機序

排卵
↓
黄体ホルモン分泌
(プロゲステロン)
↓
インスリンの働きを弱める
血糖コントロール不安定
↓
糖の要求度亢進
↓
空腹感
↓
食欲亢進

月経前症候群(PMS)の一つ、約20%の頻度
月経前：食欲がでる、甘いものが食べたくなる(チョコレートなど)
爆飲爆食
急激な血糖上昇をおさえるために、卵、納豆、サーモン、鯖、アボガド
などの摂取を！！

月経開始⇒プロゲステロン分泌！⇒血糖安定⇒食欲は徐々におさまる

4

質問③

月経の数日前からひどい下痢になります。昔からなのですがこれはどのような作用でなるのでしょうか。下痢をすることもあるのでしょうか。

5

月経前後の便通障害について

女性ホルモン・・卵巣でつくられ、2種類のホルモンからなる
①卵胞期・卵胞ホルモン(エストロゲン)優位 ⇒代謝アップ、精神状態の安定化(心身ともに安定)
②黄体期・黄体ホルモン(プロゲステロン)優位 ⇒太りやすくむくみやすい時期(心身ともに不調になりがち)

排卵前後から
プロゲステロン分泌量増加
↓
子宮収縮抑制
腸管運動を抑制
↓
便秘がおこる

月経開始後プロゲステロン低下
↓
便秘は解消
↓
子宮からプロスタグランジン分泌
↓
子宮収縮！ 腸管収縮！
↓
下痢がおこる

6

質問④

子宮頸がんの自覚症状は
どのようなものがあるのでしょうか

7

子宮頸がんの自覚症状

- 子宮頸部にできるがん
- 通常正常な状態⇒異形成を数年持続⇒がんになる
- 子宮の入り口付近に発生、婦人科の診察で発見されやすいがん
- 早期に発見すれば比較的予後良好、進行すると治療困難

症状：異形成までの時期：無症状

がんに進行：性交後出血、水様帯下、茶色、膿様帯下
さらに進行：下腹痛、腰痛、血尿、血便

※早期発見が極めて重要

⇒子宮頸がんワクチン、子宮がん検診を



8

質問⑤

中学生の娘の生理痛は
どこまで様子を見ると良いですか。
思春期に気を付けることなどありましたら
教えてください。

9

中学生の月経痛への対応



お子様は月経痛で悩んでいませんか？中学生女子の約8割が月経に関する症状で勉強、運動に支障あり
※月経困難症＝日常生活に支障をきたすような月経痛(子宮内膜症の予備軍の可能性も)

月経痛が徐々に増悪
月経時に勉強など普段の生活ができないような痛みあり
月経時以外にも腰痛や下腹痛がある
市販の鎮痛剤では効果がない ひどい痛みが長く続く
頭痛や吐き気があり、話がぼろぼろとして思考能力がない

あてはまるものがあれば
一度婦人科に相談してみましょう

中学生が婦人科を受診した際にはいきなり内診することは基本的にはありません。
問診、経腹超音波検査、血液検査、必要時には骨盤MRI検査を行います。
治療法⇒鎮痛剤(痛みの原因物質プロスタグランジン生成をおさえるために**痛くなる前に内服する**のがポイントです。)
漢方薬、低用量エストロゲン・プロゲステン製剤(LEP製剤)

10

質問⑥

妊娠期に起こる食べ物や食べ方の
変化の特徴を知りたいです。

11

妊娠中の食事療法

- 妊娠中は胎児の正常な発育と母体の保持のため、妊娠前 비해、エネルギーやたんぱく質、鉄分、カルシウムやビタミン類などの栄養素を多く必要とする
- 貧血や便秘、下痢、膨満、高血圧の予防が重要(妊娠前から注意しておくことが大切)
- **食事のポイント:主食・副菜・主菜・牛乳、乳製品・果物を組み合わせてとる**
- **必要な栄養素:**
 葉酸、鉄分、カルシウム、ビタミンB群、ビタミンC、ビタミンD、亜鉛、たんぱく質、食物繊維
- 塩分のとりすぎに注意
- 禁煙、禁酒(妊娠が分かった時点で即中止)
- カフェイン(とりすぎに注意、過剰摂取は胎盤、胎児発育に影響の可能性も)
- 生もの(生ハム、スモークサーモン、生肉、肉や魚のバネなど)に注意・食中毒



つわりの際の食事のポイント:水分補給
食べつわりの際の食事のポイント:食事を小分けにして、適度な間食をとり入れる
消化のよいものを意識して食べる、手軽に食べられるものを常備

12