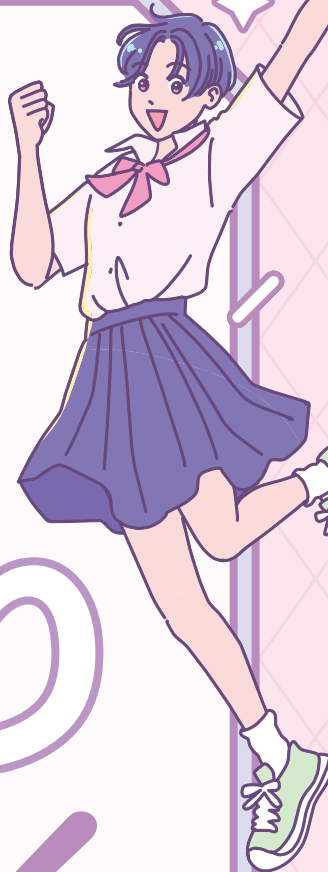
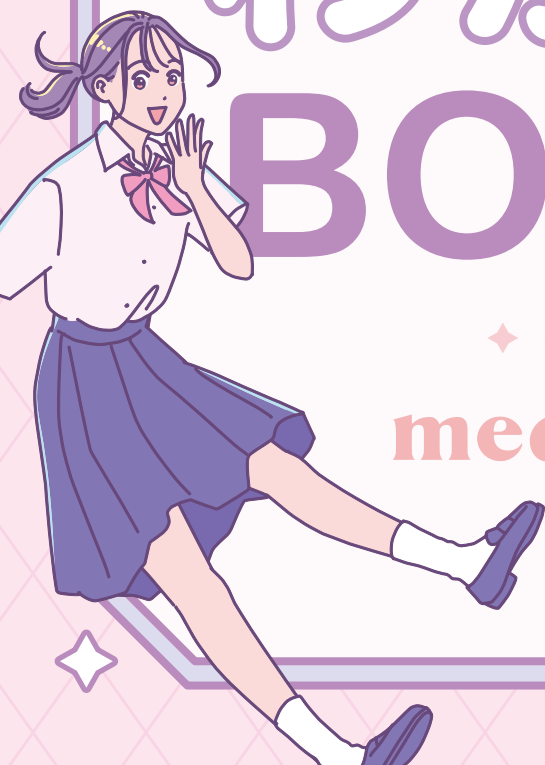


産婦人科医監修!

からだ

まる わかり BOOK

◆ ◆ ◆
mederi



CONTENTS

01 女性の体の変化と生理のしくみ

01	女性のライフステージと体の変化	3
02	生理のしくみ	5
03	生理トラブルについて	7

02 生理を快適に過ごすヒント

04	生理中でも快適に過ごすヒント	9
05	自分に合った生理用品を選ぼう	11
06	いつも通りの自分であるために	13

03 もっと知りたい体や生理のこと

07	これって本当？生理のウワサQ&A	15
08	知っておきたい！生理白書	17
09	産婦人科はどんなときに行くの？	19
10	ピルという選択肢を知っておこう	21

中高校生のみなさんへ

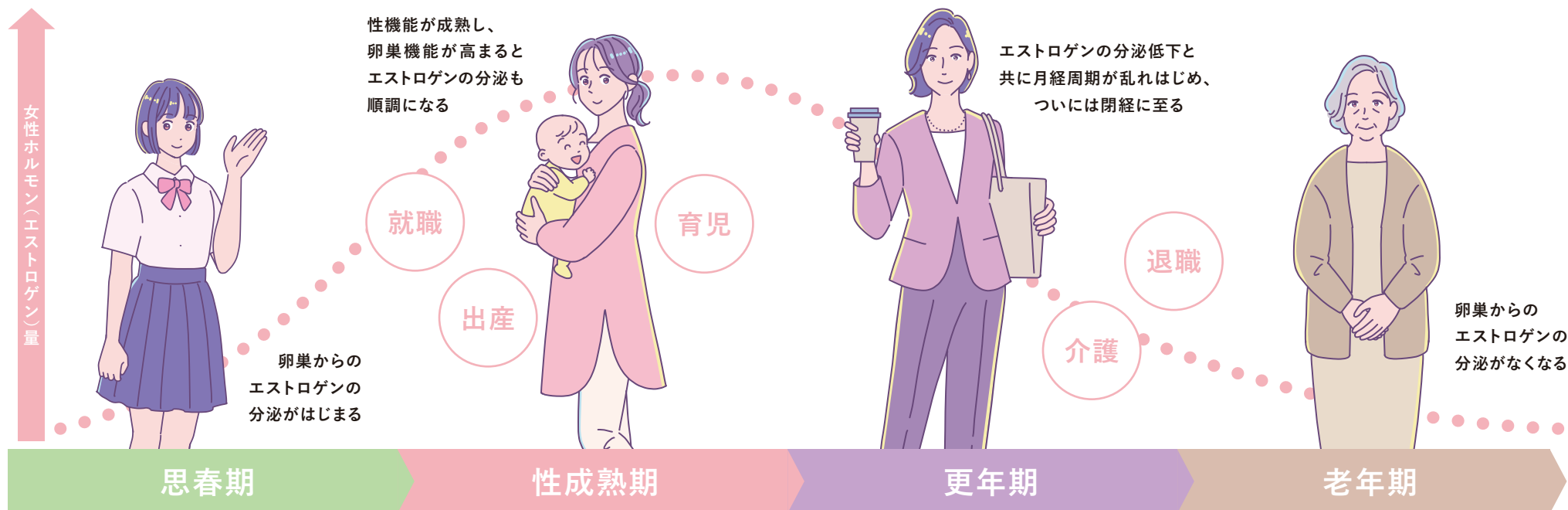
私たちの体は、成長とともに変化していきます。思春期を迎え、生理が始まったり、体つきが変わっていく中で、戸惑いや不安を感じることもあるかもしれません。さらに、将来には妊娠や出産、そして更年期といったさまざまなライフステージが訪れます。

この本では、生理の仕組みや向き合い方をはじめ、女性の体の変化についてわかりやすく解説しています。「生理の周期が不安定だけど大丈夫？」「将来の自分の体はどう変わるの？」など日々の不安や疑問を解消する手助けになるはずです。

自分の体について知ることは、自分らしく生きていくための大切な一歩。この本を通じて、未来の自分に向けてぜひ前向きな気持ちを育んでほしいです。



女性の体は、一生のうちで女性ホルモン(エストロゲン)の影響を大きく受け、女性ホルモンの分泌の変化によって、かかりやすい病気や症状が異なります。



月経異常

子宮内膜症・子宮筋腫

子宮頸がん

乳がん

卵巣がん・子宮体がん

更年期障害

骨粗しょう症

性感染症(STD)

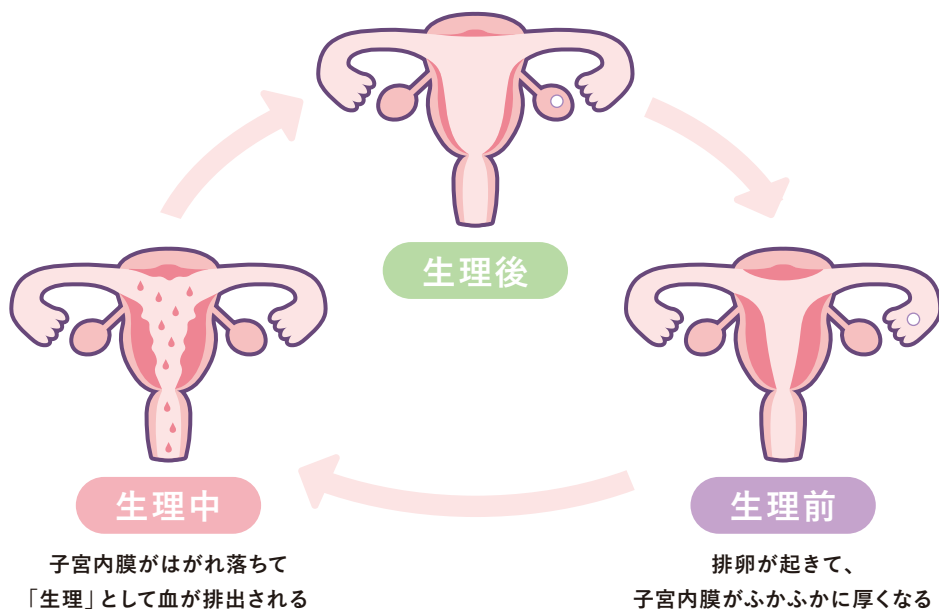
不妊



無理なダイエットは危険！

思春期は骨が成長する大切な時期です。この時期に食事を抜いたり、偏った食べ方でダイエットをすると、将来骨がもろくなる「骨粗しょう症」のリスクが高くなります。カロリーを減らしすぎると筋肉も痩せてしまい、逆に太りやすい体になってしまうことも！

02 生理のしくみ



Q 生理のしくみって？

女性の体の中には「子宮」という赤ちゃんを育てるための場所があります。生理の周期に合わせて、子宮の内側には赤ちゃんが安心して育つためのふかふかの子宮内膜が作られます。しかし、赤ちゃんを迎えない場合、この子宮内膜は必要なくなるため、体の外へ血液と一緒に排出されます。これが生理です。

● 正常な生理の目安

生理周期
25～38日

出血持続日数
3～7日

1周期の総経血量
20～140mL

生理は、赤ちゃんを迎えるための大切な準備のひとつで、健康であることを示すサインでもあります。毎月の生理としっかり向き合しましょう。

自分の生理を
チェック
してみよう！

生理周期

前回の生理開始日から
何日後に生理がきた？ (例：27日後)

出血持続日数

出血は何日間あった？ (例：4日間)

日後

日間

1周期の総経血量 ナプキンの交換頻度はどれくらい？下から選んでね。

多いときでも
おりものシートで足りる
(20mL以下)

2～4時間程度で
替える
(20～140mL)

1時間以下で替える
昼でも夜用ナプキンを使う
(140mL以上)



こんな場合は注意！医師に相談しましょう。

- 生理が2ヶ月以上こない
- 周期が短く、24日以内
- 生理が10日以上つづく
- 生理が1～2日で終わる
- 血の量が多く、ナプキンが1時間もたない

「生理がこない」「期間が短い」などの生理の異常を放っておくと、隠れた病気を見逃したり、将来の妊娠や出産に影響する可能性も。



03 生理トラブルについて

生理痛

生理中にお腹や腰が痛くなる症状のことで、経血を体外に排出するために子宮が収縮することで起こります。

症状

- 下腹部や腰が痛む、お腹が重く感じる
- 吐き気や頭痛

痛みの強さには個人差がありますが、痛みで動けず寝込んでしまうなど、日常生活に支障をきたす場合には産婦人科を受診しましょう。



過多月経

生理の出血がとても多いことをいいます。ナプキンがすぐいっぱいになったり、夜用でも漏れることがあります。子宮の病気がかかっていることも。

症状

- ナプキンが1時間もたないほど出血量が多い
- レバーのような血のかたまりが出る



Q 生理痛が辛いときは、痛み止めを飲んでもいいの？

我慢せずに痛み止め（鎮痛剤）を飲みましょう。薬は決められた用量を守れば安全です。生理のたび痛みに悩んでいる場合は、痛みを感じ始める前に服用することもおすすめです。



生理の悩みや不安は一人で抱え込まず、家族や保健室の先生に相談しましょう。生理痛や生理周期が気になるときは、産婦人科を受診することも大切です。

PMS (月経前症候群)

生理が始まる3～10日前に現れる心や体の不調のことです。ホルモンの変化が原因とされており、生理が始まると自然に治ることがほとんどです。

症状

- イライラする、悲しいなどの気分の変化
- 頭痛、胸・お腹の張りなどの体の不快感
- 集中力低下、疲れやすい



生理不順

症状

- 生理が3ヶ月こない
- 生理の周期が短い／長い



生理の間隔や日数が安定していない状態のことです。思春期はホルモンバランスが不安定なため、起こりやすいです。

生理の悩みを専門家に相談！ mederi生理相談室



LINEで
簡単・気軽



何度でも
相談無料



専門医が
返信・回答



04 生理中でも快適に過ごすヒント

生理中は体調がいつもと違ったり、気持ちが不安定になったりすることもあります。そんなときは、無理せず「自分をいたわる時間」を大切にしましょう。

体を温めて痛みを軽減！

1 温かい飲み物を飲む

ハーブティーや白湯など、体を温める飲み物を飲んでゆっくりリラックスしましょう。特に朝と夜がおすすめです。

2 カイロを使う

お腹や腰にカイロを貼ると、生理痛や冷えが和らぐことがあります。学校でも腰に貼るタイプなら目立ちにくいよ。ひざかけや腹巻きをプラスしてもGOOD！

3 ツボ押しを試してみる

「三陰交（さんいんこう）」という足首の内側のツボを押してみて。くるぶしから指4本分上あたりにあります。やさしく指で押すだけで、生理痛やむくみに効果があるといわれています。



心もケアしよう！

4 好きな香りを使う

ラベンダーやカモミールなど、リラックス効果のある香りアイテムを使って気分転換。ハンカチに一滴つけるのも◎

5 頑張りすぎない

「いつもより頑張らなきゃ！」と思わなくて大丈夫。生理中は「自分を大切にする日」と考えて、リラックスしましょう。少しの休憩が、次の日の元気につながります。

6 気持ちの波を受け止める

生理中はホルモンの影響で、イライラしたり悲しくなったりすることもあります。それは体が正常に働いている証拠です。「今はこういう時期なんだ」と自分を優しく受け止めてみてね。音楽を聴いたり読書で心を落ち着かせるのもおすすめです。

最近はナプキン以外にも月経カップや吸水ショーツなどいろんな生理用品があります。自分に合った生理用品で、生理の日も快適に過ごしましょう！

1 タンポン

いつ使う？

- 運動や水泳のとき
- 経血量の多い日

膣内に入れるタイプの生理用品です。
経血量によってサイズを選びましょう。
入れるときはリラックスするのがコツです。
最大8時間使用できます。

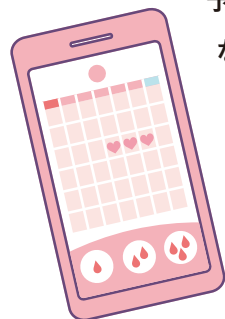


4 手帳やアプリ

いつ使う？

- 生理日を記録するとき
- 次の生理日の確認

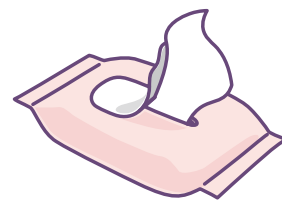
生理の周期や体調を記録しておくと、次の生理日が分かるようになり
予定を立てやすくなります。



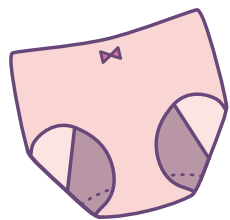
5 デリケートゾーン用ウェットティッシュ

いつ使う？

外出先で経血やにおいが気になるときにさっと拭けて安心。肌に優しい成分のものを選ぶと◎



生理用品



2 吸水ショーツ

いつ使う？

- 経血量の少ない日
- ナプキンの代わりに

ショーツ自体が経血を吸収する仕組みで、洗って繰り返し使えます。
経血漏れ対策としてナプキンと併用するのもおすすめ！

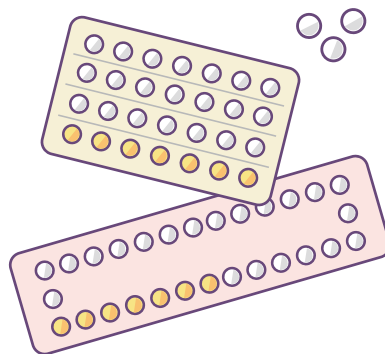
3 月経カップ

いつ使う？

- 経血量の多い日
- 温泉やプールのとき

膣内に入れて経血をためるアイテムです。シリコン製で繰り返し使えます。入れるとき・取り出すときは焦らずゆっくり行いましょう。

便利グッズ



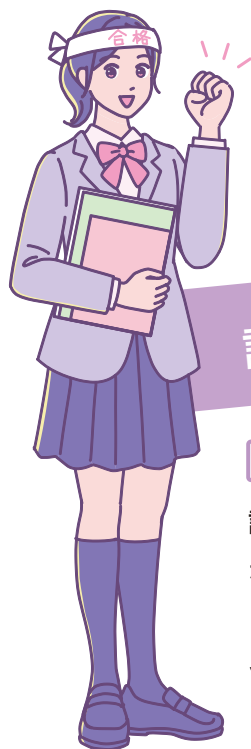
6 低用量ピル

いつ使う？

- 生理痛やPMS軽減に
- 生理周期を整えたい

産婦人科で処方してもらうお薬。
生理痛やPMSを軽くしたり、生理日を調整するのに役立ちます。毎日同じ時間に飲むことで効果があります。

詳しくはP21へ！



試験・受験

☑ 生理痛対策

試験前に痛み止めを飲むと集中しやすくなります。
体を冷やさないように温かい飲み物を用意したり、
カイロをお腹や腰に貼っておくと◎

☑ 緊張をほぐす

試験前の緊張と生理が重
なると、体調が悪化するこ
とも。深呼吸やストレッチ
でリラックスを心がけて。

☑ 動きやすい
生理用品を取り入れて

激しい運動をする日には、タンポンや
吸水ショーツを使うと、動きやすくて漏れの心配も減ります。

☑ 水分補給を忘れずに

生理中は脱水症状が起きやすいので、
こまめに水分を取りましょう。

☑ 試験前に
ナプキンを交換

長時間座りっぱなしになる
ので、試験の前にナプキン
を新しいものに交換しておき
ましょう。安心感が違います。

休憩を入れたり
軽めの練習に
切り替えるのも◎

部活・習い事

生理中でも、試験や部活、旅行などの大切なシーンでいつも通りの自分である
ために、ちょっとだけ工夫をしてみましょう。

☑ 生理用品を多めに準備

ナプキンや替えのショーツは余裕を持った数を持参
しましょう。長時間移動の場合は、吸水ショーツや
夜用ナプキンも便利です。

☑ トイレの場所をチェック

観光地や移動中は、トイレの場所をチェックしておき、
ナプキンの交換を忘れないようにしましょう。

☑ 体調管理を優先

疲れたら休むことも大事です。
スケジュールを詰め込みすぎず、
ゆったり楽しむ気持ちでいきましょう。
寒い地域への旅行は保温対策をしっかりと。

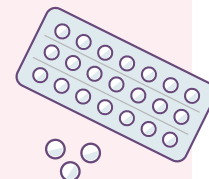
旅行

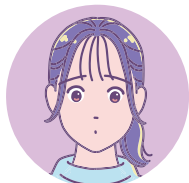


大事な予定には、生理日を移動する「中用量ピル」

中用量ピルは、ホルモンの働きを調整して、体が「まだ生理を始める
時期じゃない」と勘違いするように働きます。これにより、生理を遅ら
せたり、早めたりすることができます。

※中用量ピルを利用したい予定があるときは、早めに産婦人科医で相談しましょう
※ホルモンバランスを調整するため、吐き気や頭痛、むくみなどの副作用が出る場合があります





Q. ナプキンは1日中変えなくてもいい？

A. 4時間を目安に交換しましょう

長時間そのままにしておくと、ムレやにおいが気になるだけでなく、肌トラブルの原因になることも。休み時間やトイレのタイミングで交換する習慣をつけましょう。



Q. 生理が3日間で終わるのはヘン？

A. 正常の範囲です

生理の期間は3～7日程度と個人差があります。ただし、出血が少なすぎたり、生理以外のタイミングで出血が続く場合には産婦人科で相談しましょう。



Q. 生理の時って太るの？

A. 生理の時の体重増加は一時的なものです

生理前や生理中は、体が水分をためこみやすくなるため、一時的に体重が増えることがあります。でも、生理が終わると自然にもとに戻ることがほとんど。また、ホルモンの影響で食欲が増えて、甘いものやしょっぱいものが食べたくなることも。バランスの良い食生活を意識しましょう。

生理には色んなウワサがあるけれど、どれが本当か知ってる？

正しい知識を身につけて、生理の日をもっと安心して過ごしましょう。



Q. 血の色が茶色いのは大丈夫？

A. 生理の血が茶色いのはよくあること！

茶色い血は、体の外に出るまでに時間がかかった経血です。生理の始まりや終わりによく見られます。ただし、血のにおいが強い、生理以外のタイミングで出血が続く、お腹の痛みがひどいときには産婦人科に相談しよう。



Q. 経血が漏れて、お洋服についてしまう

A. ナプキンの付け方やサイズを見直そう

ナプキンは正しい位置に装着し、こまめに取り換えましょう。経血が多い日は、夜用のナプキンやショーツ型ナプキンを使うと安心です。スパッツなどを重ね履きしてズレを防止する方法も◎



Q. 15歳になっても生理が来ない…

A. 産婦人科を受診しましょう

個人差がありますが、初潮は通常12歳～15歳の間に始まります。

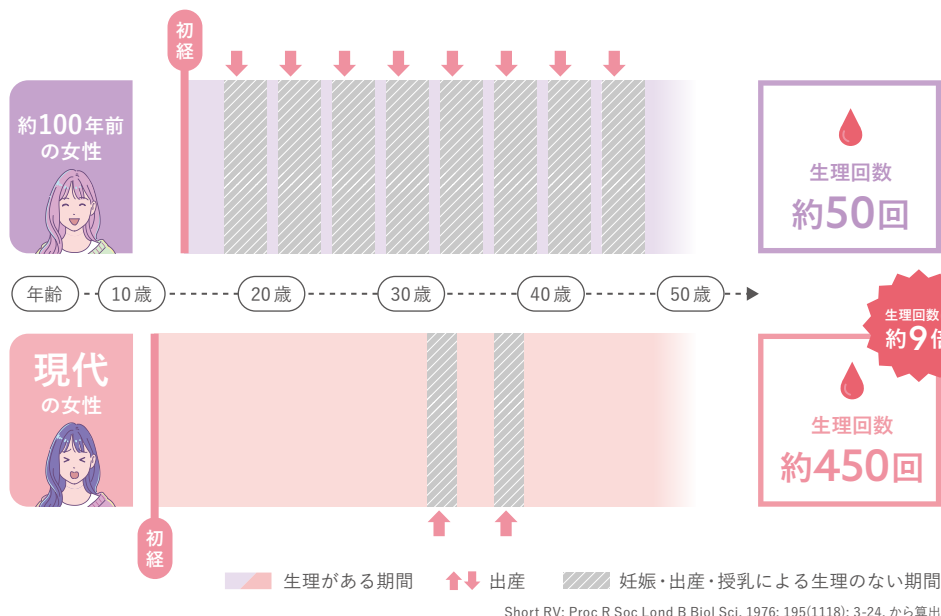
15歳を過ぎても生理が始まらない場合、ホルモンバランスや体の成長に問題がある可能性があるので、産婦人科を受診しましょう。

08 知っておきたい！生理白書

REPORT 01

現代女性の生理回数は昔の約9倍!?

現代の女性の一生の生理回数はなんと450回！
昔の女性と比べて生理にさらされすぎているんです。



Q どうして生理回数が増えたの？

昔の女性は、10代後半で結婚して閉経するまでに子どもを4～6人ほど産んでいました。妊娠中と赤ちゃんに授乳をしている間は生理がないことが多いので、少ない人だと生涯で生理が起きるのが50回くらいの人も居たんです。

ところが、現代では晩婚化・晩産化が進み、産む子どもの人数は2人以下です。初経も早まっていることから、400～450回生理が起こる計算になります。

昔の女性より現代の女性は生理の回数がとても多くなっています。その影響で、生理痛がひどくなったり、婦人科の病気の原因になることもあります。

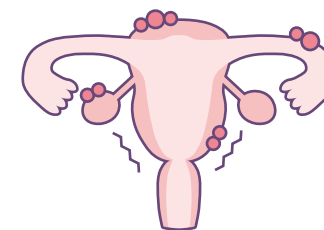
REPORT 02

子宮内膜性を発症する女性が増加中！

生理により引き起こされる病気があります。
代表的な病気としては、子宮内膜症です。

✓ 子宮内膜症

本来なら子宮の中にしかないはずの「子宮内膜」が、卵巣やお腹の中など別の場所にできてしまい、炎症や癒着が起こる病気です。

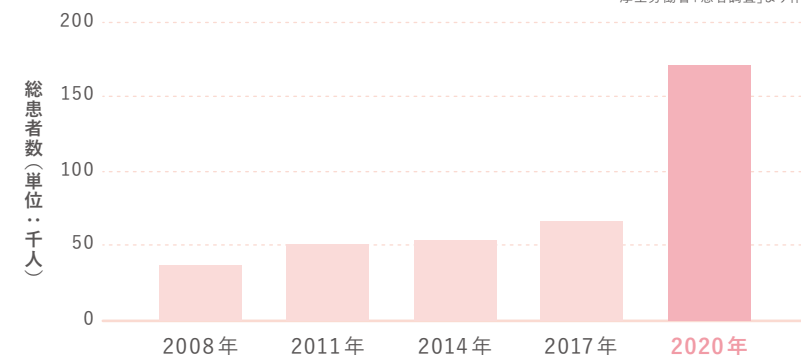


どんな症状？

- 生理痛がとてもひどくなる、お腹や腰が強く痛む
- 生理の血の量が多くなる

● 子宮内膜症の総患者数推移

厚生労働省「患者調査」より作成



産婦人科で相談できること

✓ 生理・PMS

生理痛がひどい、生理前後の体調不良、生理不順、経血量が多い（貧血）などの症状

✓ からだの変化

思春期の体の変化、体毛の増加など、成長過程での疑問や不安

✓ おりもの・かゆみ

おりものの量や色、においが気になる、かゆみがあるなどデリケートゾーンの症状

✓ 将来の健康

将来の妊娠や出産に関すること、ホルモンバランス、避妊など

🔒 プライバシーを守ります

さまざまな事情で親に知られずに婦人科を受診したい場合、診察時に「親に知られたくない」と伝えることで、医師はプライバシーに配慮してくれます。医師には守秘義務があり、本人の同意なしに親に連絡することはありません。

産婦人科と聞くと、「なんだか大人の人が行くところ」というイメージがあるかもしれませんが、実は中学生や高校生でも気軽に相談できる場所なんです。

● 診察の流れ

受付

体調や悩みを簡単に伝えて、診察の準備をします。

問診

お医者さんが「どんなことが気になるの？」と聞いてくれます。生理周期や体調の変化など、気になることを正直に話しましょう。

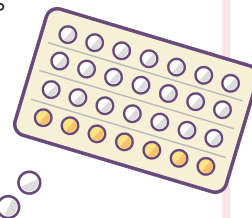
検査

必要に応じて血液検査や超音波検査を行うこともありますが、痛いことはほとんどありません。

治療

症状に応じて、薬を処方してくれたり、生活習慣のアドバイスをくれます。

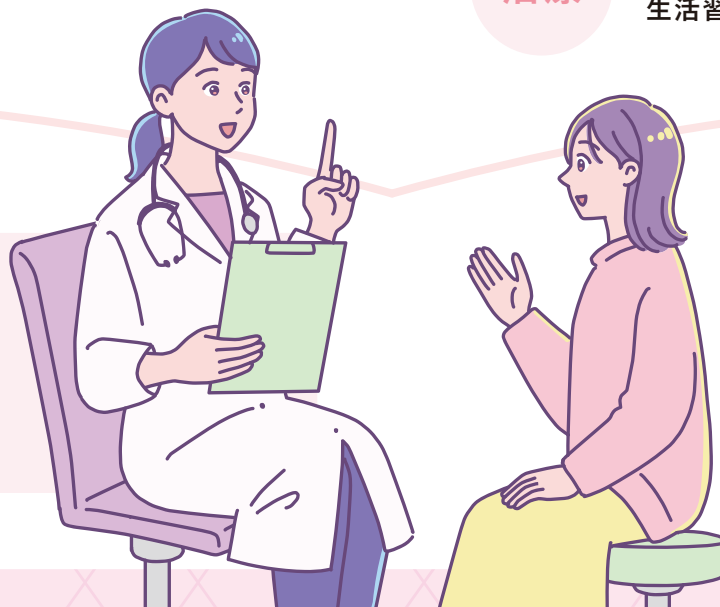
産婦人科医は
女の子の悩みに
慣れているので
安心して相談しよう！



📝 持ち物チェックリスト

- ☐ 健康保険証 ☐ 母子手帳（あれば）
- ☐ 生理周期や症状を記録したメモやアプリ
- ☐ 費用（初診料や検査費用として、5,000円程度が目安）

服装は、着用したまま内診できるのでスカートがおすすめ！



10 ピルという選択肢を知っておこう

低用量ピルは、女の子の体を守るために飲むお薬の一つです。生理トラブルがある人や、もっと楽に過ごしたい人のための選択肢として知っておきましょう。

Q 低用量ピルって？

低用量ピルは、ホルモンバランスを一定にする効果があり、生理周期を整えたり、生理痛を軽くすることができます。

生理痛が軽くなったり、PMSのイライラやだるさが和らぐことで、勉強やスポーツにも集中しやすくなります。

生理日を
コントロールする
こともできるよ！

10～30代が選ぶ安心して利用できる
オンラインピル処方サービス

2年連続

No.1 ※1

生理痛

PMS
PMDD

生理不順

過多月経

肌あれ
ニキビ

避妊

産婦人科で
相談して処方
してもらおう！

Q 飲み方は？

1日1回、毎日同じ時間に
飲むお薬です。毎日継続し
て飲むことが大切です。

Q 何歳から飲める？

初潮が始まって生理周期がある程度
落ち着いたなら飲むことができます。

「mederi Pill」ならオンラインでピル処方！

オンラインで産婦人科の先生と相談して、ピルを始めることもできます。
mederi Pill（メデリピル）は、いつでもスマホから簡単に受診できる、
「誠実」と「続けやすい」を大事にしたオンラインピル診療サービスです。
必ず保護者の人と相談して利用してね。

※保険適用外のサービスとなります ※処方には条件があります

詳しくは
こちらから！



※1：調査概要：オンラインピル処方サービスを提供している10社を対象としたサイトイメージ調査／調査対象：10～30代の女性111,068名

わたしの
生理って
大丈夫？

困ったときは
LINEで無料相談！

毎月の
PMSが
つらい...

mederi
生理相談室

