

働きやすい職場づくりのために “女性特有の健康課題”について 知りましょう!

私は婦人科受診が必要?
生理とPMSの症状をセルフチェック!

●セルフチェック編

あなたが当たり前と思っている不調は、実は病気のサインかもしれません。
1つでも該当したら、婦人科を一度受診してみては?

Check 1

生理中に、こんなことはありませんか?

経血の量.....

- ✓ ナプキンの交換が間に合わず、洋服を汚すことが多い
- ✓ 日中でも常に、「夜用ナプキン」を使う日がある
- ✓ 「昼用ナプキン」では2~3時間もたない
- ✓ 「夜用ナプキン」でも一晩もたず、夜中に交換したり、布団を汚したりすることもある
- ✓ タンポンとナプキンを併用しても、よく経血が漏れる
- ✓ 親指の先ほどのレバー状の塊が出る
- ✓ 生理2、3日目でも出血量が少なすぎる(ナプキンの交換が1日1、2回で済む)

痛み.....

- ✓ 毎周期、鎮痛剤を3日以上飲んでいる
- ✓ 痛み止めを規定量飲んでも、効かないことがある
- ✓ 昨年より今年のほうが、痛みがひどくなっている

期間や頻度.....

- ✓ 生理期間が1~2日で終わる、または8日以上続く
- ✓ 生理ではないときに出血することがある
- ✓ 生理周期が25日より短い、または38日より長い

Check 2

生理前の5日間に、こんなことはありませんか? (PMSチェック)

体の症状..... 精神的な症状.....

- | | |
|----------|-----------|
| ✓ 乳房の痛み | ✓ 抑うつ気分 |
| ✓ 頭痛 | ✓ 混乱 |
| ✓ おなかの張り | ✓ イライラ |
| ✓ 腰痛 | ✓ 怒りっぽくなる |
| ✓ 手足のむくみ | ✓ 不安 |
| | ✓ ひきこもり |

- 過去3か月連続で、生理前の5日間に上の1つ以上の症状が出る。
- 生理開始後、4日以内に症状が消え、13日目まで再発しない。
- 薬やアルコールによる症状でない。
- 社会的・経済的に明確な障害が認められる。

こんな人は、
PMS(月経前症候群)
かもしれません。
一度、婦人科を受診してみては?

ACOG A Resource manual 4th Edition 2014

「働く女性のウェルネス向上委員会」記事『人と比べると難しい生理の状態……「私の生理、受診が必要?」まずはセルフチェックを』より

東京都のウェブサイト「働く女性のウェルネス向上委員会」では、女性特有の健康課題について知ることができる記事や動画、企業事例など豊富なコンテンツを紹介しています。是非ご覧ください。

東京都産業労働局

女性特有の健康課題を知る、学ぶ!
働く女性のウェルネス向上委員会



<https://women-wellness.metro.tokyo.lg.jp>