

保健だより 10月号

茨城県立境高等学校

爽やかな風とコスモスに秋を感じる季節になりました。過ごしやすく、部活やお出かけなど、何をするにもいい時期ですね。1日の気温の変化が大きいので、服装で上手に調節しましょう。また、旬の食べ物を積極的に摂って免疫力を維持してくださいね。

18日からクラスマッチですね。楽しい学校行事の1つですが、ケガをすると一変してしまいますので、準備運動をきちんとして心を落ち着かせてプレーしてください。特に、受験を控えている3年生は、利き手だけはケガしないように十分に注意してください。10月に利き手を骨折してしまうと大変なことになります。今回のクラスマッチは体育館が使用できないため、文化村も会場になっています。そこに西南医療センター病院の看護師さんが救護係として来て下さいます。折角の機会なので、看護師を目指している人は、自分から積極的に質問に行ってみてはどうでしょうか。勉強になるお話がたくさん聞けるとと思います。

PMS（月経前症候群）

原因は解明されていませんが、月経痛の重症度との関連があることはわかっています。

精神的症状 憂鬱、イライラ、不安、集中力低下、無気力、過食傾向、自制ができない

身体的症状 乳房の張り、下腹部痛、腰痛、むくみ、倦怠感、のぼせ、冷え、睡眠障害

比較的多くみられる症状を挙げましたが、症状は多種多様で、150種類以上あります。

自殺したくなる程不安定になってしまったりするケースもあります。対処法はセルフケアと治療があります。

【セルフケア】

①記録する（周期・時期・症状の重さなどを把握して客観的に理解することができます。

アプリの活用もおすすめです）

②食事に気をつける（朝食を摂り低血糖を防ぐ。マグネシウム（玄米・大豆・バナナ）と

ビタミンB6（キャベツ・卵）を摂る。糖分・カフェインを取り過ぎない。）

③軽い運動をする（運動部の生徒に生理痛は少ないです。引退後に生理痛になることも）

④ストレスを避ける

⑤サプリメントを利用する（カルシウム、ビタミンB6、エクオールなど）

⑥十分な睡眠

⑦アロマでリラックス

【治療法】

①漢方薬（加味逍遙散、桂枝茯苓丸など）

②ピル（低用量ピル製剤）

③対処療法（抑うつ剤、鎮痛剤など）

月経困難症

月経痛が重く、起きていられない。学校生活に支障をきたす場合を月経困難症といいます。大きく2つに分けられます。

機能性月経困難症 原因になる病気はない。月経に伴う子宮筋を収縮させるプロスタグランジンの分泌過剰による。

器質性月経困難症 子宮内膜症、子宮線筋症など病気が原因でなる。

子宮内膜症は、10代に増加してきています。重い月経痛を、「生理痛だから仕方ない」と我慢することなく、婦人科で診察してもらい、病気がないことを確認する必要があります。機能性であっても、様々な薬物治療（漢方薬も）が可能です。重い月経痛でつらい思いをしている人は、一度受診してください。高校生に内診をすることはありませんが、女性医師がよいという場合は西南医療センター病院で受診するといと思います。

精巣捻転症

精巣につながる血管や精管（精子が通る管）が、捻れてしまうことで、精巣に血液が流れなくなり精巣が壊死してしまう病気です。将来の不妊症リスクになります。

症状は、陰囊の急な激痛、腫れ、腹痛や嘔吐などです。陰部打撲をきっかけに発症することもあります。6～8時間以内に捻れを戻さないと精巣は回復しません。症状が出た場合は恥ずかしがらずに、速やかに医療機関を受診することが大切です。食後すぐは麻酔に関わる危険性から緊急手術ができない場合があります。症状に気がいたら飲食をストップしてください。何か気になる症状がある場合は、遠慮なく保健室に相談にきてくださいね。

性教育講話

6日に1年生対象で実施しました。2、3年生も内容を思い出してみてくださいね。体の仕組み、月経や妊娠の仕組み、性感染症、デートDV、よりよいコミュニケーション、自分も周囲の人も大切に。性に関する相談は保健室でもできます。でも、ちょっと恥ずかしいと思う人もいるかも知れません。その時は、保健室の廊下に、相談窓口の資料を掲示しておきましたので活用してくださいね。

「性の押しつけ」に注意しましょう。男のくせに泣くな、料理ができないと女子力が低いなど、昔からそれが普通と思ってきたので違和感がないと感じている人もいるかも知れません。男らしさ、女らしさ、は何が基準なのでしょう。男の人のもつらいときや悲しいときに泣いてもいい、料理はだれもができた方がいいけれど生きていく上で必須ではありません。最近では、ユニセックスの洋服などもできて性別に捕らわれない生き方ができるようになりつつあると感じます。それぞれに自分らしく、素直に生活できたら生きやすいですね。

セクシュアルマイノリティでも、性自認や性的指向など様々で、まさに虹色です。みんな違ってみんないい、それぞれにゆらぎながらも自分を好きでいて欲しいと思います。