

# キーワード

## ◆ 月経（げっけい、生理）

約1ヶ月の間隔で起こり、数日で自然に止まる子宮内膜（赤ちゃんのおふとん）からの周期的な出血。4～7日の人が多い。

## ◆ 生理周期

生理が始まった日から、次の生理が始まる前の日までのこと。

## ◆ 子宮（しきゅう）

赤ちゃんができたとき、生まれるまで赤ちゃんを守って育てる大切なお部屋のこと。

## ◆ 卵巣（らんそう）

左右にひとつずつある。卵子がふくまれていて、卵子を成熟（せいじゅく）させ放出する（これを排卵という）。また、女性ホルモンを分泌させたりする。

## ◆ 卵子（らんし）

新しい命のもと。精子（せいし）と出会った卵子は受精卵（じゅせいらん）になる。卵巣の中で成長した卵子を卵管に送り出すことを排卵（はいらん）という。

## ◆ 膣（ちつ）

子宮の出口から、からだの外へつながっている。生理のときに出る経血（けいけつ）の通り道。

## ◆ 卵管（らんかん）

膣から子宮の中に入ってきた精子を先まで運び、卵巣から送り出された卵子を受けとめる。



あなたも診断してみよう！

ソフィガールズ  
生理か・い・て・き診断



ここからチェック！→

痛みや不調は個人差があります  
辛いと思ったら、我慢せずに相談・受診  
してくださいね

わからない、困った時は…  
こちらの連絡先まで！

【電話思春期保健相談】

086-803-1270

火曜・木曜

9:00～12:00

13:00～16:00

【スマート保健相談室】

近くの相談窓口を探せます



みんな知っておきたい！  
女の子のからだって  
どうなってるの？



チーム ハルメ

岡山大学大学院保健学研究科

「妊娠中からの母子支援」

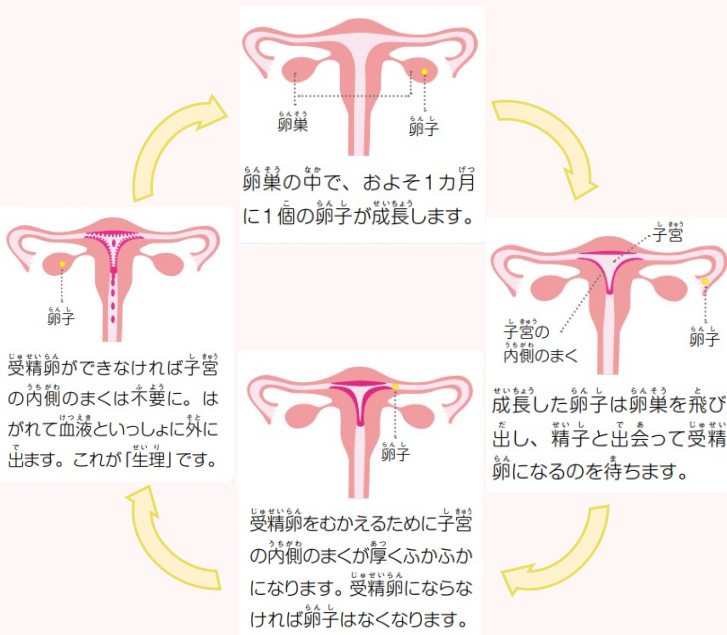
即戦力育成プログラム事務局

URL: <http://www.okayama-u.ac.jp/user/josan/index>

Phone & Fax 086-235-6538

E-mail: [josan@cc.okayama-u.ac.jp](mailto:josan@cc.okayama-u.ac.jp)

## 生理の仕組み

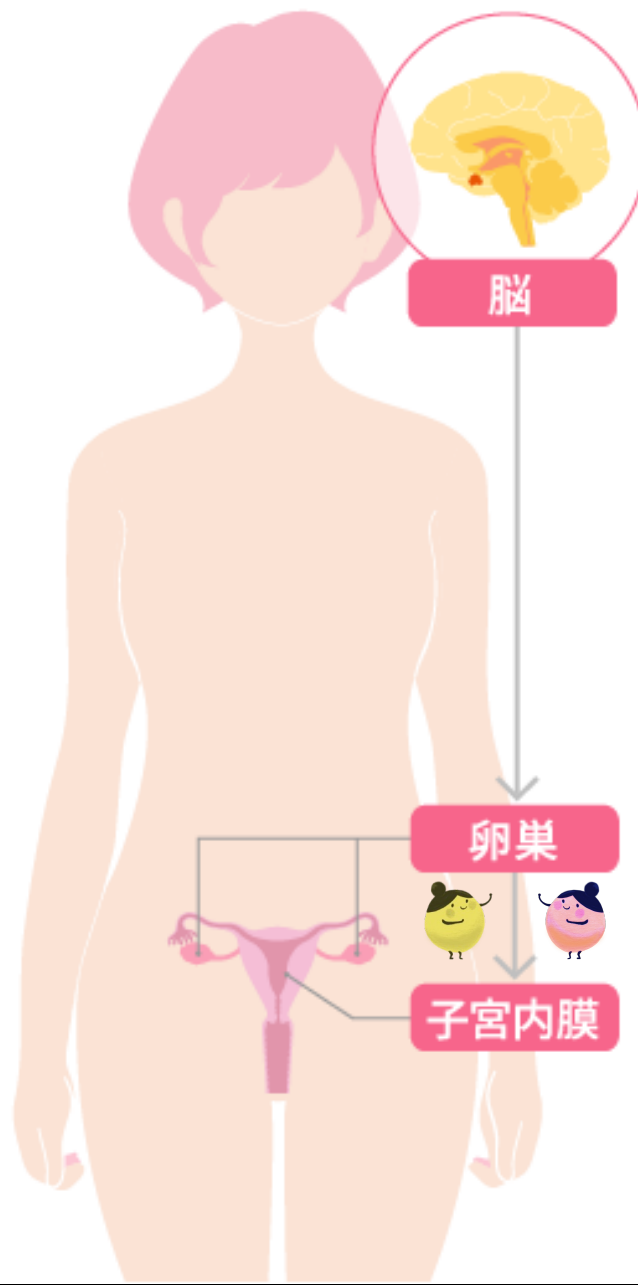


## PMS(月経前症候群)って？

人によって大きく症状が異なる**PMS**。実はその原因ははっきりとわかっていません。理由として、排卵後に訪れる「黄体期」に分泌される女性ホルモン「エストロゲン」と「プロゲステロン」の急な変動が関わっていると考えられています。PMSが重くなる原因として下のようなものがあります。

- ✓ ストレス
- ✓ 性格・考え方
- ✓ 食生活・嗜好品（カフェインなど）
- ✓ 自律神経・体温の低下

## 女の子のカラダの仕組み



## エストロゲン(卵胞ホルモン)

- ◆ 子宮内膜を厚くして、妊娠できるカラダの準備をします。
- ◆ 女性らしいカラダ（乳房の発育や、丸みのあるカラダ）をつくります。

## プロゲステロン(黄体ホルモン)

- ◆ 厚くなった子宮内膜を柔らかくして妊娠しやすい状態にします。
- ◆ 妊娠を維持できるように水分や栄養素をため込みます。
- ◆ 体温を上げたり、食欲を増やす働きがあります。

## あの症状もホルモンのせい？

### 【ニキビ】

男性ホルモンと似た黄体ホルモンの分泌が活性化して皮脂量が増えることでニキビができる。睡眠不足や勉強、人間関係などのストレスからホルモンバランスを崩してニキビを悪化させるケースも

### 【むくみ】

水分がからだから出しにくくなるためおこる（たまる場所でおっぱいや頭などが痛くなることも）

### 【食欲】

インスリン（血糖値を下げるホルモン）が増えるため、低血糖を予防するために食欲がわく