

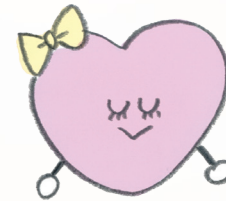
# 生理のメカニズム

女性のカラダには、なぜ生理という現象が起きるのでしょうか。そのしくみを解説します。

女性特有の臓器である子宮の内側には、しきゅうないまく血液の豊富な子宮内膜という組織はいらんがあり、排卵前後にかけて女性ホルモンの働きで分厚くなります。これは受精卵を守り育てるベッドの役割をするもので、妊娠した場合はそのまま維持されますが、そうでない場合ははがれ落ちます。これがいわゆる生理（月経）です。

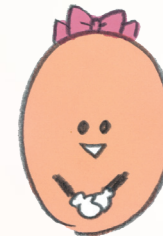
生理のリズムをコントロールしているのが、**エストロゲン**らんぼう（**卵胞ホルモン**）と**プロゲステロン**おうたい（**黄体ホルモン**）からなる女性ホルモン。この2つのホルモンの働きが女性のカラダやココロの状態に変化をもたらします。

## エストロゲン



女性ホルモンの主役。生殖器を発達させたり、肌の潤い・ハリを保つなど女性らしいカラダをつくります。心身ともにパワーアップさせるよ♪

## プロゲステロン



排卵後より分泌され始め、子宮内膜の安定・基礎体温をあげるなど妊娠しやすいカラダに整えます。妊娠に備えて、水分や糖分などをカラダに溜め込むよ！

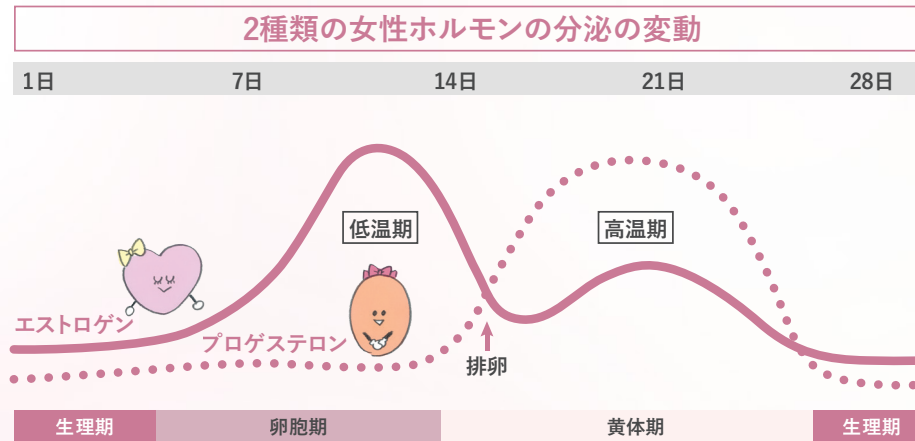


女性ホルモンの働きで増殖した子宮内膜がはがれ落ちることを生理（月経）といいます。

監修 早田輝子 先生  
医学博士。女性ライフクリニック新宿院長。

# 女性のカラダの中で起こっている変化

女性のカラダの中で起こる周期を理解しておく、体調管理もずっと楽になるはず。ホルモンと周期の関係を見ていきましょう。



出典:対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座の分類

生理が終わると、女性ホルモンの**エストロゲン**(<sup>らんぼう</sup>卵胞ホルモン)の分泌が増加し始めます。生理初日から数えて約2週間後に分泌がピークとなり、その後排卵が起こります。

排卵を境に今度はもう一つの女性ホルモンである**プロゲステロン**(<sup>おうたい</sup>黄体ホルモン)の分泌が増加し始め、体内では受精卵を守り育てるための準備が行われます。妊娠すると**プロゲステロン**(<sup>おうたい</sup>黄体ホルモン)が分泌され続けて子宮内膜を保ちますが、妊娠していない場合はプロゲステロン(<sup>おうたい</sup>黄体ホルモン)の分泌が10日ほどで減少し、その後子宮内膜がはがれて経血として排出され生理が起こります。

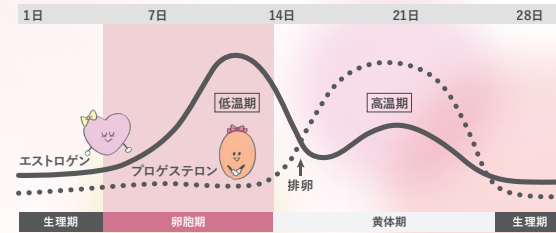
このように排卵のタイミングにあわせて赤ちゃんを育てるためのフカフカのベッド(子宮内膜)を毎月作り直しているサイクルのことを**月経周期**といいます。



女性ホルモンの分泌量の変化が女性のカラダに影響しています。

監修 早田輝子 先生  
医学博士。女性ライフクリニック新宿院長。

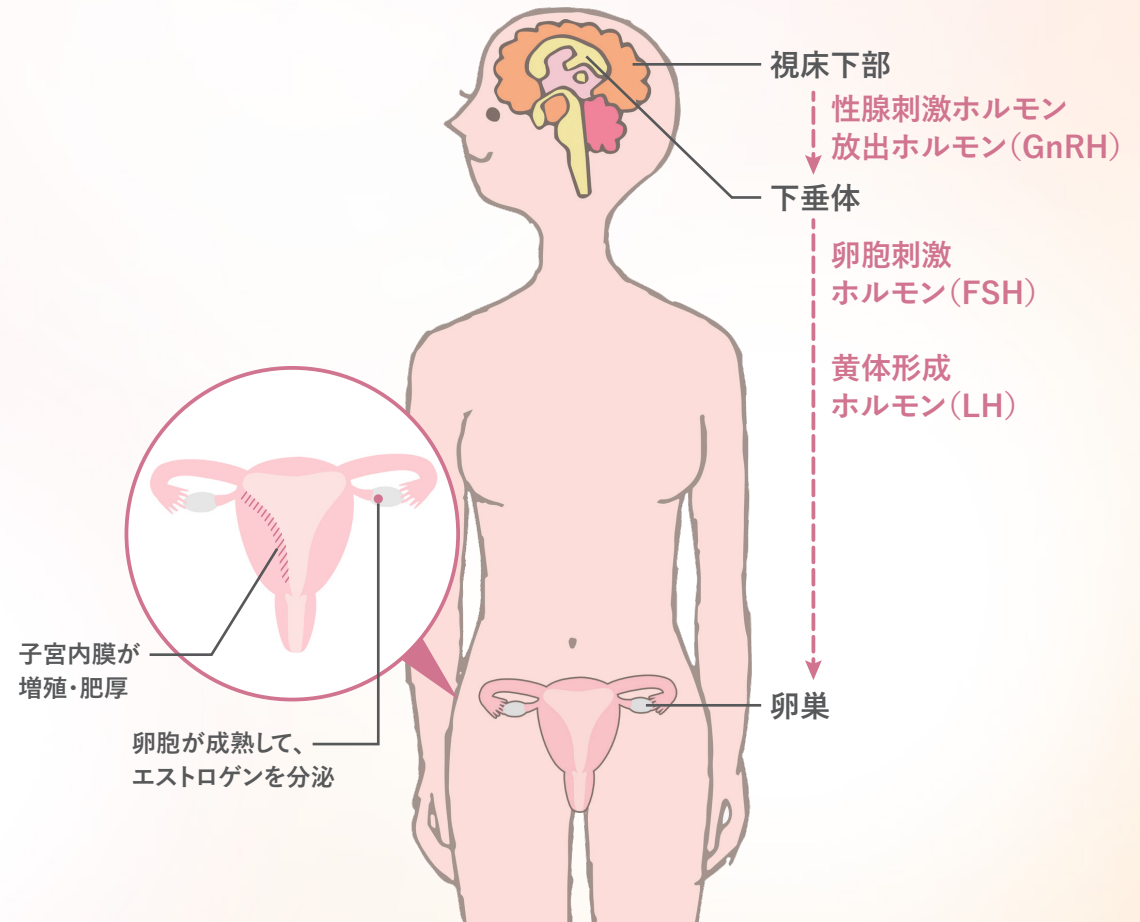
# 卵胞が成熟する過程



赤ちゃんを産むために必要不可欠な卵子。その卵子を育てるための卵胞が成熟するしくみを見ていきましょう。

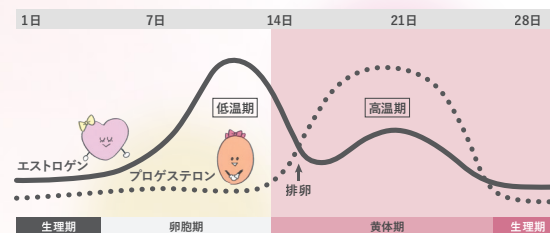
女性のカラダの中では卵胞(卵子を包んでいる袋のような組織)が成熟して排卵し、黄体となり消えていくサイクルが通常一定期間で繰り返されています。その中の、卵胞が成熟する過程を見ていきましょう。

まず、脳の視床下部から分泌される性腺刺激ホルモン放出ホルモン(GnRH)が下垂体に指示を送り、卵胞を刺激するホルモン(FSH)や黄体を形成するホルモン(LH)が分泌されます。これら2つのホルモンは血液によって卵巣まで移動し、卵巣の中の卵子の素(原始卵胞)のうち1つを卵胞に育て、約14日程度で成熟させます。成熟過程の卵胞はエストロゲンという女性ホルモンを分泌し、それにより子宮内膜は増殖・肥厚し受精卵を迎える準備が始まります。



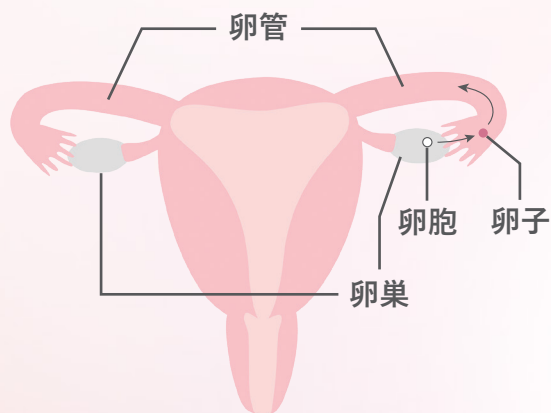
このように卵胞が成熟するまでの期間を卵胞期といいます。

# 排卵から生理までの過程

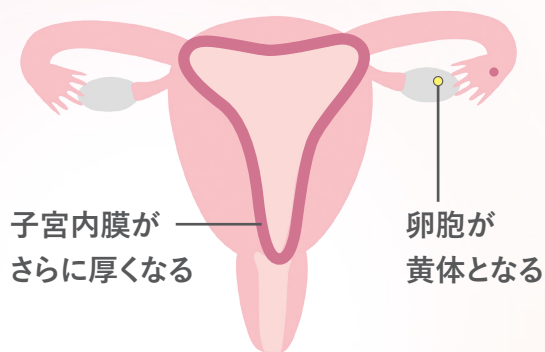


成熟した卵胞から卵子が放出され受精の準備が整います。そのあとのカラダの変化を見ていきましょう。

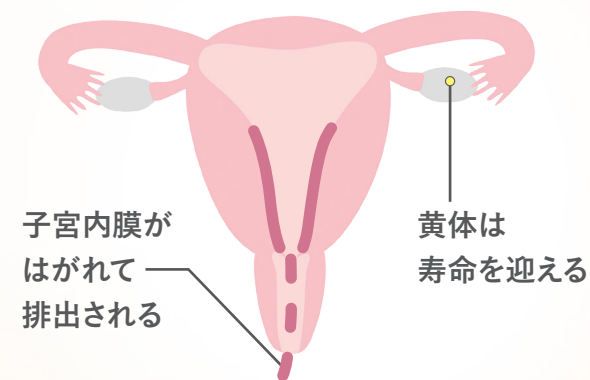
生理1日目から約14日で卵子は成熟した卵胞から卵巣の膜を破って放出され、卵管に取り込まれ、子宮のほうへ移動しながら受精を待ちます。これを排卵といいます。



卵巣に残った卵胞は黄体という組織に変化し、プロゲステロン(黄体ホルモン)を分泌します。その働きにより子宮内膜はさらに厚くなり、着床(受精卵が子宮内膜にくっつき、とどまること)準備を整えます。



受精した場合、卵子と精子は受精卵となり卵管を移動して子宮内膜に着床します。これを妊娠と言います。妊娠が成立しなかった場合、黄体は生成されてから14日程度で寿命を迎えプロゲステロン(黄体ホルモン)の分泌が止まります。それにより子宮内膜がはがれて排出され、これが生理の出血になります。



定期的に生理がくるのは卵子の成長サイクルが順調に行われている証です。

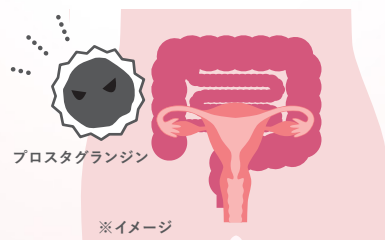
監修 早田輝子 先生  
医学博士。女性ライフクリニック新宿院長。



# 生理痛のしくみ

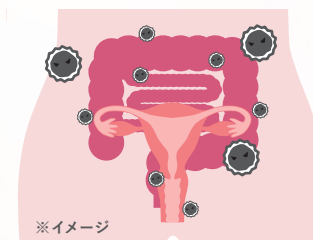
生理中のカラダはデリケート。あの生理痛特有の痛みはどのように生まれるのか解説します。

## 1 生理になると起こること



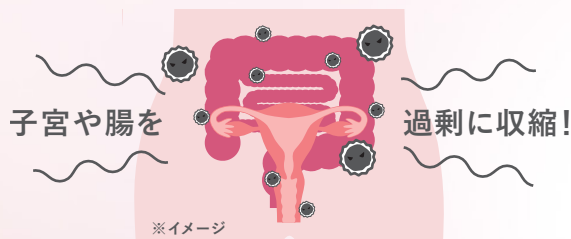
生理になると、子宮を収縮させて子宮内膜をカラダの外に押し出すために子宮で“プロスタグランジン”という物質が作られます。

## 2 下腹部に痛みをもたらす物質



この“プロスタグランジン”はズキズキする痛みの原因にもなる物質。どんどん増えて血液中に入っていきます。

## 3 腸まで収縮させていく



“プロスタグランジン”が血液中に入ると子宮だけでなくまわりの腸まで収縮させてしまいます。これが生理特有のぎゅ〜っとねじれるような痛みの正体。特に若いころは子宮の出口が狭くて痛みを感じやすいと言われています。

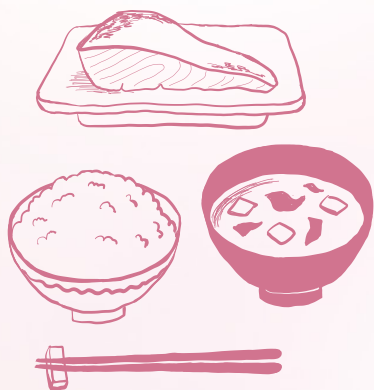
鎮痛薬はこのズキズキする痛みには効果があります。  
一方、生理痛専用薬はぎゅ〜っとねじれるような痛みを含む  
両方に効果があるのが特長です。

痛み止めのお薬は、早くのむことで痛み物質が増えるのを食い止めるので効果を感じやすくなります。

# 生理中のカラダケア〈午前中〉

生理中は学校での授業もツラく感じてしまうこともありますよね。そんなときにおすすめのカラダケアをご紹介します。

6:00  
起床



生理中は貧血になりがちなので、朝ごはんをしっかり食べましょう。特に赤みのお肉や青魚、貝類は鉄分が多く含まれていて吸収も良いです。野菜の鉄分はタンパク質やビタミンCと同時に摂ると吸収が良くなります。

9:30  
授業中



生理痛がひどいと授業に集中できないことも。痛みを感じたらすぐに鎮痛薬をのんで体調の悪化を予防しましょう。長時間着席での授業の時は、腹巻きやスパッツ、股下の長いショーツなどでお腹や腰まわりを温めておきましょう。休み時間にこまめにナプキンを取り替えておくことも、不快感の軽減につながります。

12:00  
お昼休み



血行促進に役立つビタミンEを含む、カボチャ、ツナ、卵黄やナッツ類を積極的に摂り、カラダを冷やすもの、甘いものはなるべく控えましょう。昼食後に眠気が強くなりやすい人は炭水化物(ごはんやパン)を控えめに。食後に15分程度お昼寝するのもおすすめです。



生理の日は特に、朝ごはんを食べて栄養を摂り、血行を良くすることがカラダケアのコツです。

監修 早田輝子 先生  
医学博士。女性ライフクリニック新宿院長。

# 生理中のカラダケア〈午後〉

部活から就寝まで、生理中はどのように過ごすといいのでしょうか。



部活中はなかなかトイレに行けない場面も多いもの。吸収量の多い羽つきナプキンを使用してモレ対策を心がけましょう。生理中は出血とともに鉄分も失われやすく、激しい運動にカラダがついていけず立ちくらみを起こしてしまう可能性もあります。ガマンせずにまわりに相談しましょう。



カラダを温める効果のある、しょうが、ごぼうやニンジンなどの根菜類を使った味噌汁やスープなど温かい料理を取り入れてみましょう。生理痛を和らげる効果があります。むくみが出やすいので味付けの塩分は控えめに。お肉やお魚もなるべくしっかり摂ってください。



生理中に湯船につかることは問題ありません。全身を温めることで生理痛の緩和にもつながりますので、ぜひゆっくり入浴されることをおすすめします。ただ、頭痛がある場合に入浴すると血管が拡張されて痛みを助長することもあるので半身浴だけで済ませるのがよいかもしれません。



生理中は日中の眠気に悩まされることがある方は、体内時計のリズムを整えるためになるべく睡眠時間を一定に保つようにはしていきましょう。平日と休日の睡眠時間をずらさないこともリズムの調節に役立ちます。



不調をやわらげるためには、カラダを温めてゆっくり休めることが一番です。

# 生理前～生理中のトラブル

生理が近づくと肌やカラダに影響が出て困っている方は多いと思います。不調の原因を知り正しい判断ができるようにしましょう。

## 肌荒れする

生理前に活性化するホルモンであるプロゲステロンは皮脂の分泌を促す作用があります。そのため生理前～生理中は最も肌トラブルを起こしやすい時期だと言われています。



### 注意点

- ✓ 過剰な洗顔は禁物。皮脂の分泌が増える原因になるので洗すぎないようにしましょう。
- ✓ 生理中は肌が敏感なので、あぶらとり紙の多用や角質パックはガマンして。

## 生理痛がひどい

生理時にひどい痛みがあるときは、そのまま様子を見たり、自己判断をしたりするのはキケンです。あまりに生理痛がひどいときは婦人科を受診しましょう。



### 要注意

日常生活に支障が出るほど生理痛がひどい場合は「月経困難症」の可能性もあります。子宮内膜症、子宮腺筋症、子宮筋腫などの痛みの原因となる疾患がある場合もあるので、婦人科へ相談してください。



不調の原因を知っておくと正しい判断ができるようになります。



# 生理前のココロケア

生理前はココロのバランスが崩れやすく、思わぬことでトラブルを招いてしまうこともありますよね。対処法を学んでおきましょう。



## ・イライラしてしまう・

生理前にイライラしてしまうのは、女性ホルモンの変化が脳へ影響しているから。この時期は脳に負担がかかりやすく、イライラして人や物に当たりたくなってしまうといわれています。

### 対処法

- ✓ イライラの矛先を向けてしまいがちな相手には、PMS※の症状が出てしまうかもしれないことを伝えておきましょう。  
※気持ちが不安定になりやすく、ワケもなくイライラしたり落ち込んだりすることもあります。このような症状を月経前症候群(PMS)と言います。
- ✓ 疲れを感じる前に、意識的に脳を休めるようにしましょう。睡眠時間を多く取る、予定を詰め込みすぎない、散歩をするなどがおすすめです。



## ・ネガティブになる・

排卵から生理が始まるまでの期間は、セロトニン(幸せな気分を生み出すホルモン)の分泌量が少なくなりやすく、普段よりネガティブな感情が起こりやすくなる場合があります。

### 対処法

- ✓ 好きな動画を見る、肌触りのよい服を着る、好きな香りをそばに置くなどポジティブな感情を生み出す行動を意識しましょう。
- ✓ カラダの芯を温めるよう、ゆっくり入浴をしましょう。血行の促進、むくみや冷えの解消とともにココロもリラックスできます。



ココロのバランスを整える方法を知っておくと少し楽に過ごせるかもしれません。



# 生理痛がツライ時は鎮痛薬を

「解熱鎮痛薬」と「生理痛専用薬」は似ているようで違う作用を持っています。薬選びの参考にしてみてください。

## 日本で唯一※の生理痛専用薬

一般的な解熱鎮痛薬とは異なり、「生理痛」専用の効能・効果をもつ鎮痛薬です。イブプロフェンがズキズキする痛みの原因となるプロスタグランジンの過度な産生を抑制し、ブチルスコポラミン臭化物がぎゅ〜っとねじれるような痛みの原因となる子宮・腸管の過剰な収縮を抑えます。

Wの有効成分がズキズキする痛みやぎゅ〜っとねじれるような痛みに直接作用します。1回1錠、女性にやさしい小粒タイプで、眠くなりやすく、速くよく効きます。

※JAPIC医療用・一般用医薬品集 2023年4月版 (OTC医薬品において)

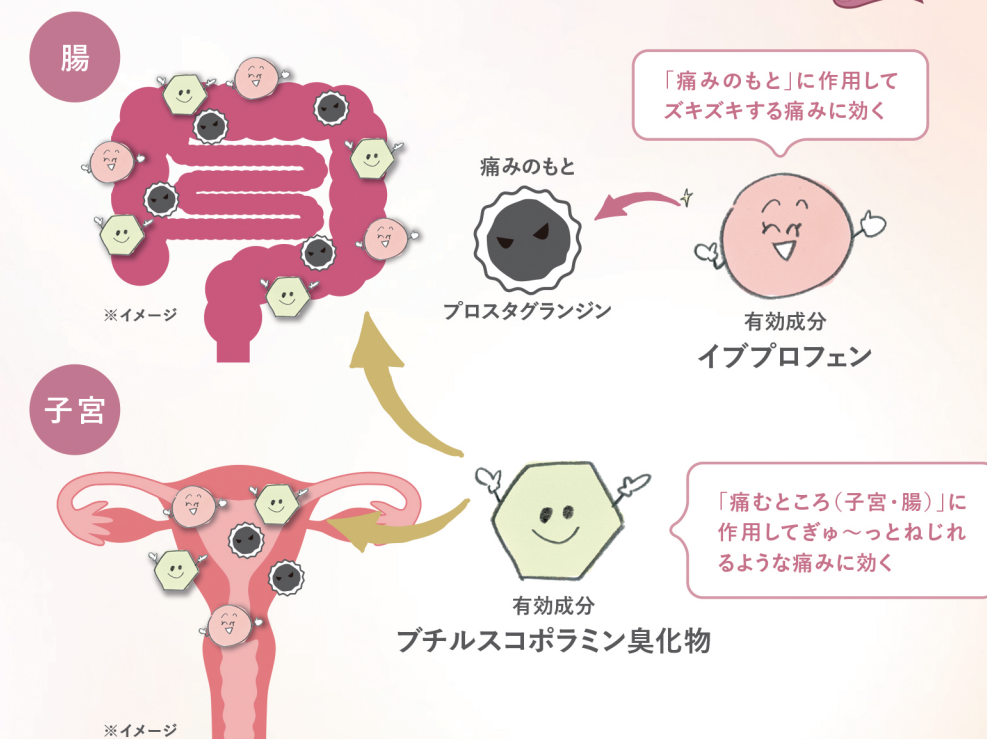


### <効能・効果>

生理痛(主に、軟便を伴う下腹部の痛みがある場合)

この医薬品は「使用上の注意」をよく読んでお使いください。  
アレルギー体質の方は、必ず薬剤師、登録販売者にご相談ください。

## Wの有効成分



エルペインコーワ公式ブランドサイト、Instagramで  
生理にまつわるコンテンツ配信中!



公式サイト



@lpainkowa

# ガマンしなくていいんだよ。

すべての女性が生理を前向きに捉えられるように。「生理痛専用薬」ならエルペインコーワ。

毎月やってくる生理。生理が毎月来るとは、女性にとって健康であることの証。けれど、カラダとココロのバランスが崩れやすいからこそ、生理の時期を憂うつと思う方も多いのではないのでしょうか。そして、もしかしたら、生理について話すことに恥ずかしさや抵抗感があって、周囲に相談できない、と思う方もいるかもしれません。

生理でしんどいときやツライとき、何か不安なことがあるときは、その痛みやしんどさをあなたひとりだけで抱え込まないで。ガマンせず、先生や、保護者の方など周りの人にも相談してみませんか。生理痛があまりにも重い時は、カラダからSOSのサインが出ているのかもしれないので、お医者さんにも相談してみましょう。

ツライ時はひとりで無理をしない、ガマンをしない。

そんなメッセージを届けられるように  
エルペインコーワはこれからも生理に関する様々な情報を発信していきます。

周囲に生理で悩んでいる方がいるときは…

生理の悩みには、先生、保護者など大人の方々や、友人、クラスメイトなど周囲のみなさんの理解も必要です。  
男性、女性を問わず生理のしくみを知っていただき、悩んでいる人がひとりでガマンしないようにぜひ声を掛けてください。  
そして、生理時の症状や悩みはひとそれぞれ。  
ひとりひとりに寄り添って、その人の悩みやツラさに耳を傾け、みんなで生理の悩みを共有できる環境を作っていきましょう。



ツライ時は、ガマンしなくていいんだよ。私たちも、あなたの生理の悩みに寄り添います。

