

推薦

公益社団法人 日本助産師会

公益社団法人 日本産婦人科医会

監修

性と健康を考える女性専門家の会

指導

性と健康を考える女性専門家の会 会長/産婦人科医 早乙女 智子
自治医科大学 看護学部 母性看護学/助産学 教授 野々山 未希子

女性の健康 DVD 【中学生以上・一般(女性)向け・21分】



月経のしくみと 身体の変化

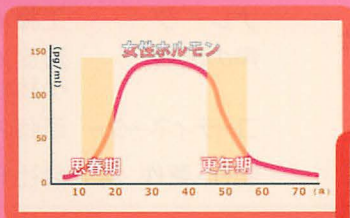
不安なことは? 気になることは?

企画意図

月経には、個人差があります。ところが、月経の周期が数日変わったり、月経血の量が少し変化したりすると、「自分は異常なのではないか」と大きな不安を抱える女性が少なくありません。そして、その不安は周りの人との比較や、不確かな情報が入ることによって増長されてしまいます。また、月経による腹痛や頭痛、イライラなどをじっと我慢してやり過ごすなど、月経を「苦手なもの」として認識してしまう女性も少なくありません。

この作品は、苦痛を和らげる方法を学んだり、月経量や月経周期の正常範囲の認識を通して、個人差の許容範囲を知ったり、見逃してはいけない月経変化を学ぶことで、月経への過剰な苦手意識を無くし、女性それぞれが前向きに、朗らかに暮らせることをねらいとしています。

不調をうまくやり過ごす方法



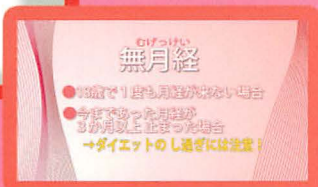
月経とは?



月経と上手に付き合えば 毎日が楽しくなりそう♪



こんな症状には要注意!





Q. 月経をどう思いますか?

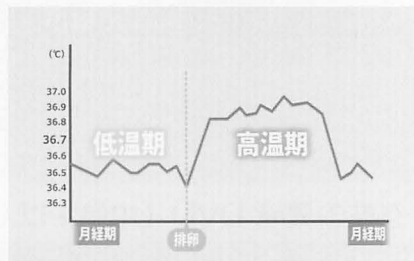
●「つらい」「めんどくさい」月経

中高生みなさんに、月経をどう思っているか聞いてみると…「めんどくさい!」「イライラしちゃう」「おなかがすごく痛くなる」…月経は、何かと疎まれがちです。でも月経と正しく向き合うことで、自分の身体のことが見えてきて、体調管理にも役立ち、つらい症状も緩和できるのです。



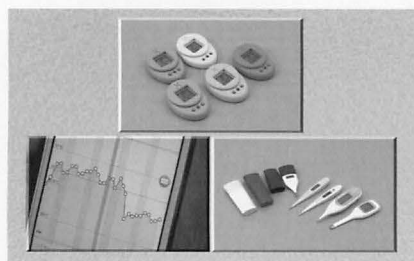
●月経のしくみと「正常値」

「月経のとき、卵巣や子宮ではどのようなことが起こっているのか」「卵巣から出る女性ホルモンにはどんな役割があるのか」——それらに注目しながら、月経の仕組みを見ていきます。そして、月経量や周期などの正常値にも幅があることを示します。



●「基礎体温」って?

基礎体温の正しい検温方法を示します。月経から排卵までは「低温期」、排卵からは「高温期」に入るので、排卵が起きたことがわかります。こうした正しい知識から、「自分の身体は排卵できているのか」ということを読み解く方法を示します。



●“不調”とうまく付き合う方法

月経開始の3日前から10日前の間に始まる不調を「月経前症候群(PMS)」といいます。助産師の先生から、おなかの痛みやイライラの対処法を教えてください。ちょっとした工夫で、つらい月経の症状を緩和し、PMSを乗り切ることができるのです。



●見逃してはいけない症状

月経の変化にあまり神経質になりすぎてもいけません。でも、大事な変化は見逃さないことが大切です。「無月経」「月経痛」「過多月経」の症状には、ホルモンバランスの乱れや子宮内膜症、子宮腺筋症など、深刻な病気が潜んでいる可能性もあるので、病院へ行きましょう。



●体験! 婦人科を受診

いざというときためらわないように、婦人科の受診をシミュレーションしてみましょ。問診票を書き、医師の問診を受けます。症状によっては、血液検査や内診など、もっと詳しい検査が必要になることもあります。リラックスして臨みましょう。

監修 性と健康を考える女性専門家の会
 指導 性と健康を考える女性専門家の会 会長
 産婦人科医 早乙女 智子
 自治医科大学 看護学部 母性看護学
 助産学 教授 野々山 未希子
 協力 しのぎクリニック
 ルナバレエスタジオ
 汐見台薬局
 株式会社エムティーアイ
 オムロンヘルスケア株式会社
 株式会社デジタルクエスト
 テルモ株式会社
 株式会社フジキン/フジキンソフト株式会社
 株式会社ワコール

推薦 公益社団法人 日本助産師会
 公益社団法人 日本産婦人科医会
 企画・制作統括 高木 裕己
 脚本・演出 飯島 弥生
 撮影 堀田 泰寛

撮影助手 穴田 香織
 ナレーター 工藤 香子
 声の出演 渡邊 佳美
 小林 美奈
 コーディネーター 斎藤 晃顕

- ライブラリー価格 本体 **¥55,000** +税
- 学校価格 (中学校・高校のみ) 本体 **¥25,000** +税
- DVD[カラー・約21分] ※字幕版も収録されています
- 2015年

●お問い合わせ、お買い上げは……

(株)オプチカル 販売課 教育映像係
 香川県高松市屋島西町2484-8
 TEL 087-841-1100
 FAX 087-841-1101