

# 保健室だより

No.9 R4.12

宮城第一高等学校 保健室

2022年もあと数週間となりました。毎日を勉強や部活動など忙しく過ごしていた人にはあっという間の一年だったでしょうね。ただなんとなく日々を過ごしていたという人もいるかもしれませんが、過ごしてきた日々はその人なりの成長の糧となって自分を助けてくれます。自分のペースを大切に、相手のペースも尊重する。気持ちにゆとりを持って過ごせるといいですね。



## それって、PMSかも？



月経前(月経前の3~10日間くらい)に起こる不快な症状のことを、『月経前症候群(PMS)』といいます。

- ・胸やお腹が張る
- ・手足のむくみ
- ・便秘、肩こり、頭痛
- ・肌荒れ
- ・体重が増える
- ・気分の落ち込み、不安
- ・イライラ、怒りっぽくなる
- ・無気力、集中力低下

…などの症状が3回以上続けて起こっていれば、PMSの可能性がります。

日本では、月経のある人のおよそ70~80%が月経前に何らかの症状があるといわれ、5.4%くらいの方は生活に困難を感じるほど強いPMSを示すとされています。

PMSは妊娠に備える黄体ホルモンを含むさまざまなホルモンが原因ではないかといわれており、月経が始まるとおさまったり、なくなったりするのが特徴です(月経開始後も不調が続くときは、他の病気の可能性も考えられます)。症状は辛いですが、それは身体が”正常な働きをしている”とも捉えられます。基礎体温を測定するなど、自分の体調の変化と月経の関係を知っておくことで、症状軽減につながることもあります。保健室にもぜひ相談にきてください。

## 周囲の理解と気遣いも大切

PMSの症状は、身体症状や精神症状のいろいろな症状が複合的に発生し、個人差も大きいのが特徴です。「月経がくれば落ち着くから」「辛いのはみんな同じ」と我慢をする必要はありません。

また、周りの人も「怠けている」「わがまま」などと誤解せず、辛い状態を理解して気遣いを示して欲しいと思います。



12月1日は  
世界エイズデー

## 予防の第一歩は 「正しく知ること」



HIV「ヒト免疫不全ウイルス」…エイズ(AIDS)を引き起こす病原体  
エイズ(AIDS)「後天性免疫不全症候群」…病気の名前

HIV感染後、数年～十数年の無症候期を経て、国で定められた23の「エイズ指標疾患」のうち1つ以上を発症すると、エイズ発症と診断されます。

1980年代にはエイズの治療薬はなく、約2年でほぼ全員が死に至る病でした。しかし、現在ではエイズ発症前にHIV感染症と診断されれば、治療によって免疫を回復でき、エイズ発症を避けることができるようになりました。HIV感染症を早期に診断して早期に治療することが、とても重要だということです。

→ **全国のほとんどの保健所等で無料・匿名で検査が受けられます。**

### エイズはこわい?? こんなことではうつりません



HIVはHIV陽性者の血液、精液、膣分泌液、母乳などに存在し、それらが粘膜や皮膚の傷口などから侵入することで感染します。

日常生活や学校生活、一般的な仕事で感染することは全くありません。

感染経路として最も多いのが性行為です(日本では、母子感染や静注薬物使用での感染はほとんど報告されていないそうです)。精液や膣分泌液が、粘膜や傷のついた皮膚に触れないようにするために、コンドームを使うことが非常に大切です。オーラルセックスの場合も同様で、口の中の粘膜から感染する危険性があるため、コンドームの使用が予防に効果的です。もちろん、「性行為をしない」という選択肢もあります。



定期健康診断の結果、医療機関での受診が必要と通知が来た人で、まだ行っていない人は、冬休み中に受診してください。  
再検査結果は保健室へ。

### <R5 1・2・3月のカウンセリング>

カウンセラー：村山宙子 先生

1月 17日(火) 27日(金)  
2月 3日(金) 16日(木) 24日(金)  
3月 20日(月)

★申し込みは、担任または養護教諭へ

