

生理に関するアンケート結果報告

この結果は **2019 年度学年始定期健康診断**時に行ったアンケート結果です。

ご協力有難うございました。

* 回答者 2741 名



生理の有無

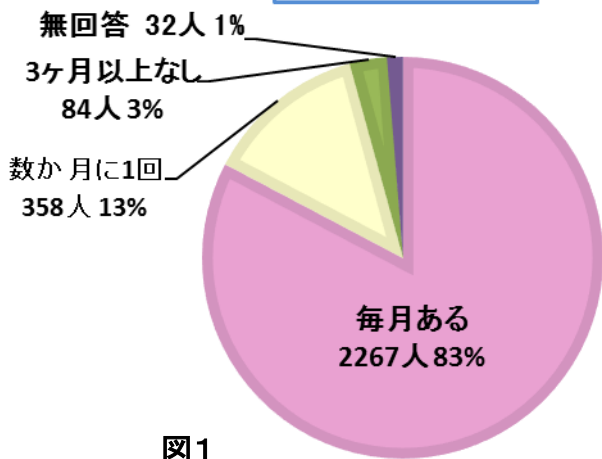


図1

生理の期間

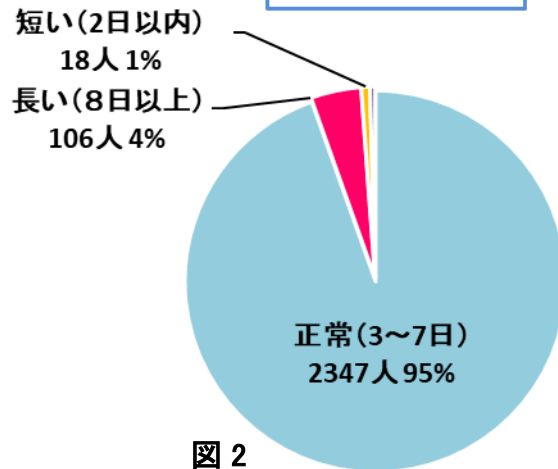


図2

生理の周期

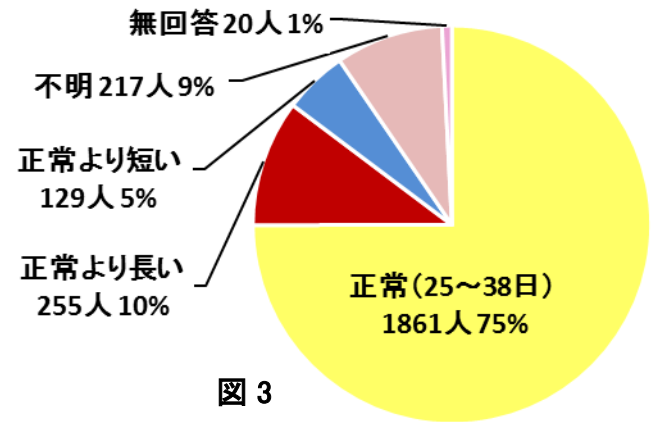


図3

生理に伴う不快な症状

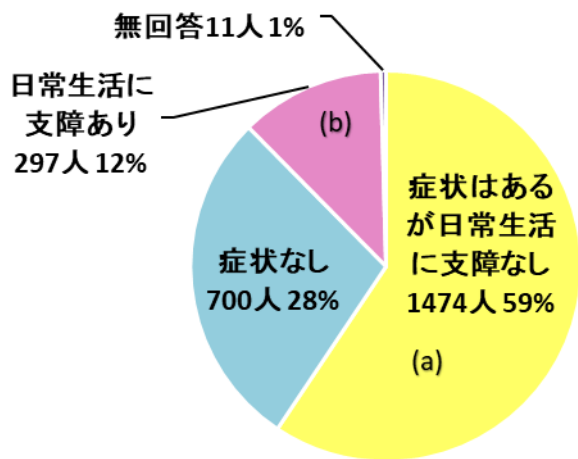


図4

症状に対して行っている事

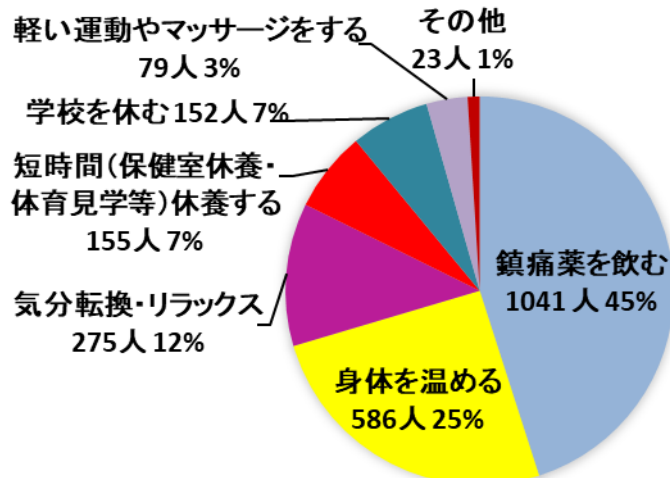


図5

使用している鎮痛薬

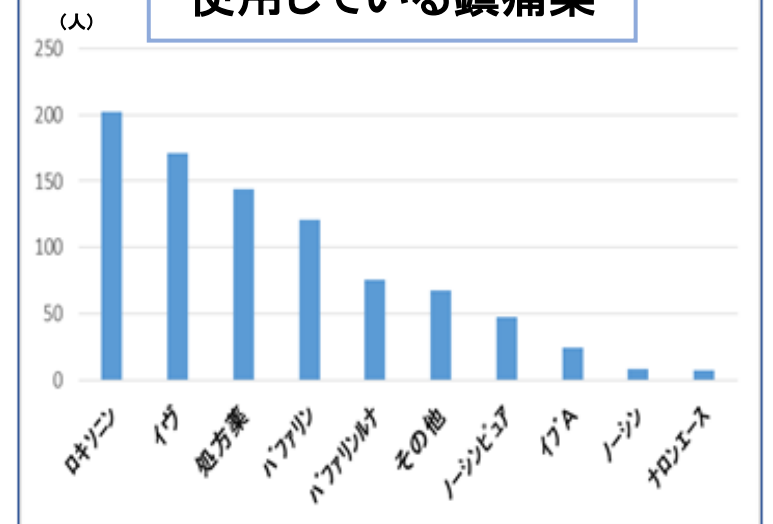


図6

生理の期間や周期には個人差があり、**環境の変化や食生活・ストレス**などによって影響を受けやすいです。辛い症状や不順が続く場合は婦人科での相談をお勧めします。また、生理に伴う不快な症状のある人(図4 (a)+(b))は71%と多い結果となっています。日常生活に支障をきたさないように我慢せずに早めに対処するように心がけましょう。

鎮痛薬

痛みに対しては約半数が鎮痛薬を服用(図5)と答えています。また、使用している鎮痛薬(図6)は即効性のある**ロキソニン**や**イブ**。次いで**病院での処方薬**が多く服用されています。その他の薬剤としては、生理痛専用薬である**エルペイン**、その他**タイレノール**など、胃に優しく、眠くならない薬を選ぶ傾向があるのではないかと思います。

生理痛のセルフケア



生理痛には個人差があります!

- ・自分に合う薬を選びましょう。
- ・薬剤師や婦人科で相談しましょう。



鎮痛薬の服用は痛みが軽い「**早め**」がポイント! 早めに痛みを取り除くことで身体への負担を軽減することが大切です。**冷えないようにカイロや掛け物など常備**しておくといいですね。体調不良時は早めに保健室に来室して下さい。

* 大学保健室にも資料があります。活用してくださいね。

教えて生理痛

検索

女性の健康づくり 厚生労働省

検索

