

# 保健だより 3月

尚綱大学

尚綱大学短期大学部 保健室

令和8年3月2日 発行

今年度もいよいよ終わりが近づいてきました。春の訪れとともに、1年を振り返る時間をとってみましょう。楽しかったこと、頑張ったこと、時には苦しかったこともあったと思います。

自分の歩みを認めながら、新しい年度に向けて、春休みは心も体もリフレッシュしてください。

## 女性の健康週間 ～我慢しない、ひとりで抱え込まない～

毎年3月1日～8日を厚生労働省は「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを展開しています。女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援する運動です。

女性の心と体は、ホルモンの変動によってさまざまな影響を受けます。思春期、成熟期、更年期、老年期と、そのホルモンの状態によって特有の健康課題があります。また、ライフステージによっても対策は異なります。この「女性の健康週間」をきっかけに、自分の体と心に丁寧に向き合ってみましょう。



### 例えば、月経についてこんなことはありませんか？

- 月経痛や体調不良を「仕方ない」と我慢している
- 月経前後に気分の落ち込みやイライラを感じる
- 痛みや不調で授業や日常生活に集中できない
- 月経について、誰に相談してよいかわからない
- 月経周期が安定していない、長さや出血量が気になる

痛みやつらさには個人差があります。我慢せずに相談することが大切です。症状の軽減や対処法、生活の工夫など婦人科の受診によって分かることもあります。いきなり病院は…とハードルが高く感じる場合は、保健室でも相談できます。

また、20歳以上の女性は2年に1回子宮頸がん検診の受診が推奨されています。自分は大丈夫、と思わずに早期発見、予防を意識した行動をとりましょう。

## もしもに備える、知っておきたい選択肢

令和8年2月2日より、日本国内でOTC緊急避妊薬が処方箋なしで、厚生労働省が定める要件を満たした薬局やドラッグストアで購入できるようになりました。

性に関する情報は正しい理解が重要です。万が一のとき、自分の体を守るため、自分で選択するためにも正しい知識を身につけましょう。

そもそも緊急避妊薬ってどんな薬？

→妊娠の不安がある性交から72時間(3日)以内に服用することで、妊娠を防止する効果があります。但し、100%の効果を保証するものではありません。



服用後は病院に行かなくてもいいの？

→内服後は、妊娠が成立しなかったこと、また異常妊娠がないことを確認するために、3週間前後で一度産婦人科の外来を受診しましょう。性暴力や避妊具の破損などの場合は性感染症の可能性もあるため、感染症の検査のためにも受診しましょう。

緊急避妊薬があるからといって、計画的な避妊が必要ない訳ではありません。緊急避妊薬には服用した全員に起きるわけではありませんが、吐き気、頭痛、倦怠感、不正出血といった副作用もあります。

年齢、体質、ライフスタイル、環境などを考えて、自分の意思で自分にあった選択をすることが大切です。