



## あなたは大丈夫？

### こんな症状や悩みを放置していませんか？

#### 【月経】

月経が3カ月こない、周期がバラバラ(周期ごとの変動が7日以上)  
 月経周期が短い(月経初日から次の月経が来る前日までが24日以内)  
 月経周期が長い(月経初日から次の月経が来る前日までが39日以上)  
 月経がすぐに終わる(2日以内)、月経が長く続く(8日以上)  
 月経量が少ない(月経の多い日でもおりものシート1枚で対応できる)  
 月経量が多い(30分おきにナプキンの交換が必要)

#### 【不正出血】

月経時期・排卵時期※以外に原因不明の出血がある、  
 ※月経開始から2週間前後の排卵時期に出血がある際は、排卵性出血の場合が多く、経過観察でよいことが多いですが、繰り返す場合は受診が必要です。  
 性交時に出血する

#### 【痛み】

月経痛がひどく薬が効かない  
 月経以外にも下腹部に痛みがある、性交時に痛みがある

#### 【帯下(たいげ) (おりもの)】

おりものが増えた、においが気になる、無色～クリーム色以外の色

#### 【外陰部(がいゐんぶ)】

何かできている、何か出てきている、かゆい、痛い

#### 【その他】

月経の前にイライラしたり落ち込んだりし日常生活に支障がある  
 キャンパス周辺の婦人科を知りたい  
 性感染症の検査をしたい  
 子宮がん検診を受けたい



### まずは月経周期を記録してみましょう

月経がいつからいつまであったか確認しましょう。  
 手帳に記録したり、アプリに入力したり、あなたの記録しやすい方法でOK！ストレスや環境の変化で、一時的に月経周期は乱れることもあります。まずは3カ月記録してみましょう。月経初日から次の月経が来る前日までが25～38日が正常範囲です。

左記の症状がある方は、**放置せずに、ぜひ保健・医療推進センターにご相談ください！**



長崎大学病院産婦人科の女性医師による婦人科相談も月1回行っていきます。予約制になっていきますので事前にご連絡ください。相談は無料です。婦人科相談の日程は保健・医療推進センターのホームページでご確認ください。

<http://www.hc.nagasaki-u.ac.jp/>

保健師が常駐していますので、婦人科相談以外の日もお気軽にご相談ください。



性交歴がある女性は子宮がん検診を受けましょう

### 長崎大学 保健・医療推進センター

(文教キャンパス)

電話：095-819-2213

メール：health\_phn\*ml.nagasaki-u.ac.jp

\*を@にかえてください