



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(がいいんぽう)】

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、ぜひ保健センターにご相談ください。

相談は無料です。

月～金曜(8:45～17:30)。

保健師が常駐していますので、お気軽にご相談ください。



婦人科相談の詳細は、保健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/>



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