Government of Canada / Gouvernement du Canada
Canada

Women and Gender Equality Canada
Femmes et Égalité des Genres Canada

help a girl out®

Food Banks Canada / Banques alimentaires Canada

生理周期の四つの段階とそれぞれの特徴

内容

#1生理周期

これは生理がきている期間です（一般的に1〜5日間）。
子宮の内膜が剥がれ落ち、血液として膣から外へ出ます。
お腹が痛んだり（生理痛）、疲れや気分の変化を感じたりしますが、休息や水分補給、軽い運動が効果的です。
体をリセットし、新しくスタートするための過程です。

ホルモン：
- ホルモン値の低下：エストロゲンとプロゲステロンの両方が減少します。
- この変化によって子宮の壁（子宮内膜）がはがれ落ちて、生理が始まります。

#2 卵胞期

生理が始まるのと同時に、卵巣では卵子の準備が始まります。（通常は生理開始から1〜14日目）。
ホルモンが上昇し、生理が終わると、元気が湧いてくることがよくあります。
やる気や集中力が高まり、新しいことを学んだり、新しい活動に挑戦したりする意欲が湧いてくるかもしれません。
このエネルギーとやる気の波を活かし、喜びや充実感を得られる活動に積極的に取り組んでみよう。

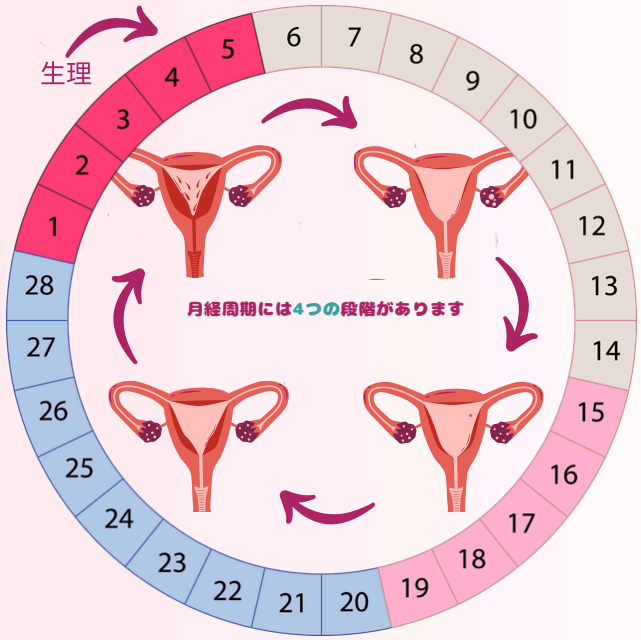
ホルモン：
- 卵胞刺激ホルモン（FSH）：卵子の成長を促します。
- エストロゲン：分泌量が増え始め、活力が湧き、気分が高まります。

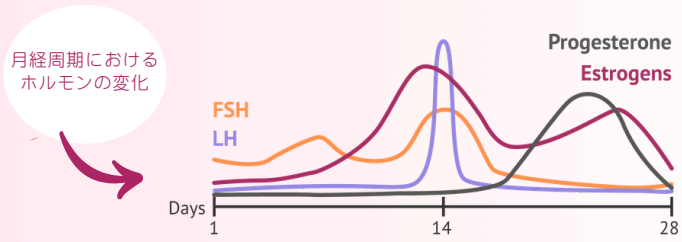
#3 排卵期

卵巣から卵子がポンと飛び出す時期です。だいたい生理開始から15日目くらいに起こります。
この時期はエネルギーに満ちあふれ、自分に自信が持てる時期。透明で伸びる「おりもの」が出ることもあります。
体が活動的な状態なので、運動をするのにも向いていますが、体調は人それぞれです。
自分の体の声を聞いて過ごしてね。

ホルモン：
- 黄体形成ホルモン（LH）：上昇により卵子が放出されます。
- エストロゲンが最高値になることで、自信が湧き、活動的になります。

定義：　ホルモンは、体内の小さなメッセンジャーのようなものです。
血液中を巡り、体のさまざまな部位に、何をいつ行うべきかを伝えます。
ホルモンは、成長、エネルギー、気分、月経周期などをコントロールする役割を果たしています。





#4 黄体期

体は、子宮内膜を厚くすることで、妊娠に備えます。
この時期は、感情が不安定になったり、間食が欲しくなったり、お腹が張ったりすることがあります。
穏やかなセルフケアとリラックスが特に重要です。
栄養豊富な食事を摂り、水分を十分に補給し、バランスの取れた生活を送ることで、症状を和らげることができます。

ホルモン：
- プロゲステロンが上昇し、子宮は妊娠の可能性に備えます。
- 赤ちゃんができなかった場合（妊娠しなかった場合）、プロゲステロンとエストロゲンの両方が低下し、PMS（月経前症候群）を引き起こします
→ 再び生理が始まります。

Government of Canada / Gouvernement du Canada
Canada

Women and Gender Equality Canada
Femmes et Égalité des Genres Canada

help a girl out®

Food Banks Canada / Banques alimentaires Canada

生理ってなに？

生理周期の基本



生理って何？

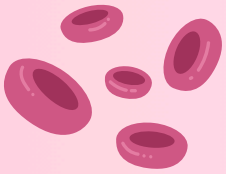
生理とは、子宮内膜が膣から排出されることです。
これは生理周期の一部として、28〜35日ごとに起こります。





妊娠と生理

毎月、体は妊娠に備えます。
妊娠しなかった場合、体は使われなかった子宮内膜を少量の血液とともに排出されます。



出血量は少ない場合もあれば多い場合もありますが、
通常は大さじ3〜5杯程度です！
正常な色は、鮮やかな赤から濃い茶色までさまざまです。



生理は通常、3〜7日間続きます。周期は多くの場合21〜35日間ですが、個人差があります。

- ほとんどの人は、9歳から15歳の間に初めての生理（初潮）を迎えます。
- 通常、45歳から55歳の間に閉経があり、終わります。



豆知識：



- 生まれた時点で、卵巣には約100万〜200万個の卵子が存在していますが思春期を迎える頃には、その数は約30万〜40万個まで減少します。
- 生涯を通じて排卵によって実際に放出される卵子は、わずか400〜500個程度なのです。



生理痛は、子宮の筋肉がギュッとなり、内膜を押し出そうとするときに起こります。

お腹の下の方や腰が重だるく感じたり、チクチク痛んだりすることがあります。

吐き気や疲労感、頭痛が起こることもあります。

⚠️ 痛みがひどすぎるのは「当たり前」ではありません。



学校を休むほど痛かったり、生活に支障がでる場合は、病気が隠れていることもあります。



我慢せずに、おうちの人や病院の先生に相談しようね。

大事なのは　流れを受け入れ、その力を自分のものにすること。

生理は自然なこと。当たり前のこと。あなたの一部だよ！
生理について理解することで、自信を持って自分の体をケアできるようになるよ。