



ワタシのトリセツ

Q 正常な月経とは？

A 月経には個人差がありますが、おおよそ右表の目安の範囲内であれば問題ありません。「自分の月経はちょっと違う…」という人は、いちど婦人科の受診をおすすめします。無排卵月経、子宮筋腫や子宮内膜症などの婦人科系の病気、甲状腺の病気などが隠れている場合があります。

月経痛が つらい場合は

**がまん
しないで!**

日常生活に支障が出るような人は、婦人科疾患が隠れている場合もありますので、婦人科へ。月経困難症の治療にはピルなどが処方されます。痛みの軽減だけではなく、経血量の減少、月経周期の安定にも役立ちます。



■正常な月経の目安

	目安	こんな場合は婦人科へ
周期	25~38日*	<ul style="list-style-type: none"> 24日以内 39日以上 無月経 (3ヶ月以上)
日数	3~7日間 (平均5日間)	<ul style="list-style-type: none"> 1~3日以内 (経血量も少ない) 10日間以上
出血量 (1周期あたり)	20~140ml	<ul style="list-style-type: none"> ナプキンがほとんど必要ない ナプキンが1時間と持たない 年齢とともに増えてきた

*女性の健康サービス「ルナルナ」を用いた東京医科歯科大学・国立成育医療研究センターらの研究では、日本人女性の月経周期は23歳(30.7日)がもっとも長く、45歳にかけて徐々に短くなり、その後また長くなる年齢変化が報告されています。

子どもと感染症



監修

大川こども&内科クリニック
院長 **大川 洋二**

なぜ必要？ 感染症対策

子どもは感染したことがないウイルスが多く、その抗体がないため感染症にかかりやすく、心肺機能が未熟で、重症化しやすいようです。そのため周囲の大人が適切に予防対策や対応をすることが大切です。

なぜ対策が必要か？

子どもは次のような点で、より一層の感染症対策が必要です。

- のどから肺や気管支に病原体が侵入して、肺炎や脳炎となりやすい
- 高熱が出て症状が急変しやすい
- のどの機能が未熟で息苦しくなりやすく、代謝が盛んで脱水状態になりやすい
- 生後3ヶ月以降は、母親から胎盤を通じて移行した免疫が減少して感染しやすくなる
- 手洗いやうがいなどを正しく行うことが難しい
- 症状を正確に伝えられないので、気づくのが遅れる
- 保育所などの集団生活で感染が広がりやすいなど

とくに注意が必要な感染症

麻疹(はしか)や水痘、インフルエンザは肺炎や脳炎の合併リスクがあり、Hib感染症や肺炎球菌感染症は細菌性髄膜炎になって死にいたるケースがあります。また、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)は難聴などの障害をのこすことがあります。

予防接種などで予防対策を

感染症から身を守るためにもっとも有効な方法は、ワクチンを接種することです。かかりつけ医に相談して、必要な予防接種をなるべくスケジュール通りに受けましょう。コロナ禍でも受診控えをしないことが大切です。また、手洗いやうがいの習慣づけ、規則正しい生活を心がけましょう。3歳以上ではマスクの使用もよいでしょう。