



月経が起こる仕組みや月経痛への対処法など、学生の説明に耳を傾ける高校生ら

月経と上手に付き合おう

八戸大助産専攻生 高校運動部員に助言

八戸

八戸学院大学の別科助産専攻の学生4人がこのほど、八戸市の八戸学院光屋高校で、運動部に所属する女子生徒を対象に「スポーツと月経」をテーマにした健康教室を開いた。学生たちは月経が起る仕組みやつらい月経痛への対処法などを分かりやすく解説。月経と上手に付き合いつつながら競技で実力を最大限発揮し、活躍してほしい」とエールを送った。

同専攻の授業「健康教育技法」の一環。助産師の資格取得を目指す大高美羽さん、小笠原亜弥さん、幅野陽香さん、三上胡桃さんが高校生10人を前に講義を行った。学生4人は、エネルギーが不足すると女性ホルモンの分泌量が低下して無月経となり、さらに無月経が骨粗しょう症や疲労骨折の原因となることを説明。試合で最大限の力を発揮するため、「栄養」「休息」「正常な月経周期」の3条件が大事だと強調した。

高校生たちは、月経痛を和らげる効果があるとされるゼラニウムなどの香りを嗅いだりした。柔道部の徳田弥那さん（2年）は「月経用品の種類や月経痛への対処法を知ることができ、とても役に立った」と話した。

三上さんは「月経を嫌なものと考えずに向き合っていきたい」、大高さんは「月経は女性の体にとって大事なことで、マイナスイメージをプラスに変えたかった」と講義に込めた思いを語った。（千葉真由美）