

女子学生の 健康相談・健康教育

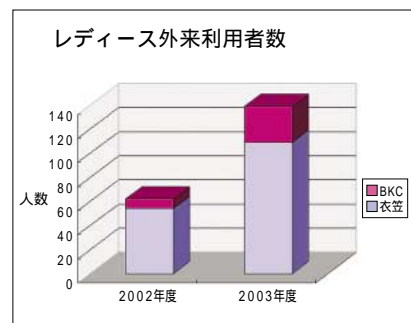
女性特有の悩みが多い レディース外来の開設

2004年度、本学の全学生数約3万4千名のうち、女子学生数は約36%です。特に女子学生が多い衣笠キャンパスでは実に51%を占めます。友人や肉親にも相談しづらい不安や悩みをかかえて、なかなか解決できずにいる女子学生も少なくありません。しかし、相談のために保健センターを受診されても、他の患者さんがたくさん待っていると、ゆっくり時間をかけて相談することができません。また、ようやく勇気を出して受診したにもかかわらず、その日の外来担当が男性医師であると、婦人科的な相談をすることを躊躇してしまうこともあります。実際、学生定期健康診断の間診において、生理不順が「よくある」と答えた女子学生は12.3%、「生理痛がだんだん強くなっている」と答えた女子学生は16.2%にもなりますが、実際に一般内科診察で婦人科系の相談をした女子学生はわずかでした。

女子学生の健康相談を充実させるために、保健センターでは2002年度から試験的に、女子学生のための相談窓口として、女性内科医師が担当する予約外来を設けました。受付で婦人科系の相談や女性医師を希望した場合に、急ぐ必要のない相談であれば、後日のレディース外来に予約を取り、一人に充分時間をかけて相談に応じました。どの程度需要があるか不明でしたが、2002年度は62名が利用しました。相談内容としては、生理不順や生理痛など婦人科系の相談が多く、なかには友人同士のグループやカップルで来院されることもありました。結果的に、婦人科を受診

して頂いたケースもありましたが、あまり心配がなく健康指導のみで済む場合が多く見受けられました。婦人科系の悩みや不安をかかえていても、だれにも相談できない、なかなか婦人科の病院を受診できない、受診したくてもどこの病院に行ったらいいかわからない、といった学生がいかに多いかが分かりました。また、生理についての基本的な知識が乏しく、性教育を含む健康教育の必要性も明らかになりました。

そこで、2003年度より本格的にレディース外来を開設し、学生定期健康診断での広報や予約も行った結果、2003年度の利用者は2002年度の2倍以上に達しました。無月経・生理痛・不正出血・帯下のなやみ・性感染症についての質問など婦人科系の相談以外にも、乳房のしこりや痔の悩みなど外科系の相談、摂食障害や異性についての悩みなど、相談内容は多岐にわたります。今では、どこかで聞きつけて、受付や電話で「レディース外来の予約をお願いします」と申し込む女子学生も増えています。



生理と上手に付き合おう

女性にとって生理というのは、あると面倒ですが、なくてはならないものです。男性にはなかなか理解ができないし、同じ女性であっても一人ひとり症状の重さが違います。女性は一生に平均約500回の生理を経験し、1回約1週間続くとすると、人生の9年間は生理期間ということになります。特に辛い3日間だけでも、合わせれば4年間にもなるのです。この9年間をただ辛いだけの期間として我慢するか、少しでも快適に過ごせるように工夫するかで、大きな違いがあります。だから、レディース外来ではいつも、「痛みを我慢しないで、痛くなっ

Health consultation of the female body



てしまう前に薬を飲んで。」と指導します。薬以外にも腰やお腹を暖めたりマッサージすることで、痛みが軽くなります。また、どうして生理痛がおこるのかを理解することで、不安が解消され、症状が緩和されることもあります。不安があるときは、いつでも相談するようお勧めください。

低体重学生への対応

自主的な相談に応じる一方、「やせ」の強い女子学生に対しては保健センターから個別に案内を出し、レディース外来の受診を促しています。若い女性のやせ願望はエスカレートする一方で、それが生理不順や生理痛の大きな原因の一つになっています。摂食障害に悩む女子学生も増えており、環境の変化やストレスによる悪化が懸念されます。また、自分では気付かないうちに摂食障害に陥っている場合もあります。血液検査で肝機能が悪くなっていたり、生理が長期に止まっていたりしても、放置していることもあります。まずは、レディース外来で面談し、健康上問題がある「やせ」と判断した場合、現在の健康状態や身体的な危険について、内科医の立場からできるだけ詳しく説明しています。その上で、必要があれば相談室（精神科）の受診を勧めたり、近くの専門医を紹介しています。最初は信頼関係を築けなくても、一度会って「今後、何か相談したかったり心配になったりしたら、絶対来てね!」と伝えておいたことで、つらくなった時に自分から助けを求めて来てくれることもあります。保健センターから呼びかけることで、手助けが必要な学生をいち早く見つけ、症状が軽いうちに治療へつなげることができればと考えています。

保護者の方へのお願い

生理の辛さは十人十色、生理になる前が辛い人もあれば、生理痛が激しい人もいます。生理周期が規則正しい人もあれ

ば、いつ次の生理がやってくるかわからない人もいます。女性ホルモンの分泌がどんどん活発になって、それまで感じなかった痛みが出てくることもあります。「生理とは辛いもの」「昔から女性は皆我慢してきた」「薬は飲まないほうがよい」と、決めつけないでください。母親が生理にマイナスイメージを持っている場合、娘が生理痛や生理前の気分不良を訴える割合が高いことが分かっています。また、生理にマイナスイメージを強く持っている女性にカウンセリングを行い、イメージを作り変えていくことで、生理痛が軽くなることも多いのです。お子さんから生理のことやおりものことで相談を受けられた場合は、レディース外来に気軽にお越しいただけるようご指導ください。

また、お子さんの体型の変化や食生活のことなどに不安を感じられることがありましたら、是非受診を勧めてください。

お知らせ

健康ライブラリーを設置しました

本年度より、保健センター内に、健康に関する様々な書物やビデオを展示したコーナーを設置しました。自由に本を読んだり、ビデオを借りたりできます。今のところ規模は非常に小さいですが、利用者の要望を聞き書籍の購入をしていきますので、是非ご利用になり意見をお寄せください。



立命館保健センター 衣笠キャンパス 075-465-8232
びわこ・くさつキャンパス 077-561-2635