生理の仕組み

Q：そもそも生理ってどんな仕組み？

女性の体の中では、「**卵子**」という赤ちゃんの卵が作られています。

卵子は**月に約１度**のペースで、**子宮に送られます**。

↓

子宮では、卵子を受け入れるための準備が始まります。

卵子を守るためにフカフカの**ベッドを作ります**。

このベッドを、「**子宮内膜**」といいます。

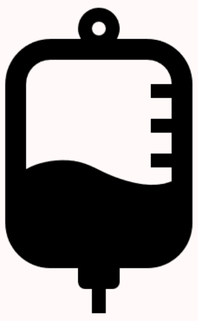
卵子が精子と結ばれないと、脳に信号が送られ**ベッドの片づけ**が始まります。

不要になった**子宮内膜**は出血とともに**体外に排出**されていきます。

これを、「**生理（月経）**」といいます。

Q：症状は？

腰やお腹、骨盤の痛み



貧血やめまい

精神的な不調

- 落ち込む
- 攻撃的になる
- 食欲増進
- 眠気　　etc…

POINT！

PMS（月経前症候群）や**PMDD**（月経前気分不快障害）と言って生理前から不調が現れる人もいます。

☆症状には個人差があります！！

参考：フクチマミ・村瀬幸浩（2020）「おうち性教育はじめます　一番やさしい！防犯・ＳＥＸ・命の伝え方」株式会社KADOKAW