



## 生理って何？

赤ちゃんができなかった時、いらなくなった子宮内膜を体の外に出すことです。  
平均的に女性は、12～13歳で初潮を迎え、50.5歳で閉経すると言われています。1か月のうち5日間  
生理期間があるとする、人生の中で6～7年は生理期間ということです。  
女性だけの問題とせず、パートナーや職場の同僚など、身近な男性に生理のことを知ってもらうのもとても大事ですね



## 生理中はどんな不調が起こるの？

人によって個人差があります。  
腹痛、肩こり、むくみ、吐き気、イライラ、のぼせ、眠気など症状も重さも様々です。

いま、あなたが生理のことや自分の体のことで、心配なことはありますか？

