

保健師だより

3月1日～8日は「女性の健康週間」 ～月経トラブルについて～



毎年3月1日～8日は「女性の健康週間」です。女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすことを目的として定められています。今回は、この週間に合わせて「月経トラブル」についてお伝えします。

月経困難症

月経痛(生理痛)の多少の痛みは生理的な現象ですが、月経痛が強く、日常生活に支障をきたす場合を「月経困難症」といいます。月経困難症には女性ホルモンの働きによるものと、子宮筋腫や子宮内膜症などの病気によるものがあります。月経中に腹痛、腰痛、悪心(気持ちが悪い)、嘔吐、頭痛、食欲不振などの症状がひどい場合は、婦人科の受診をお勧めします。

月経痛軽減のために

●適度な運動をする

月経が始まる1週間くらい前から、ウォーキング、ジョギング、ヨガ、エアロビクスなどの運動をすると、骨盤の血流がよくなり、月経痛の軽減に効果があります。

●痛み止めを服用する

我慢できない強い痛みがきてからではなく、早めに痛み止めを服用した方が少量でよく効きます。市販の痛み止めを選ぶ場合、月経痛の原因となるプロスタグランディンをブロックできる薬(プロスタグランジン合成阻止剤)がより効果的です。

●低用量ピル(OC)

ピルは避妊薬としても使いますが、月経痛の治療に対しても有効です。婦人科で処方してもらえます。

月経前症候群(PMS)

月経の約1週間前に、腹部の張り、肩こり、頭痛、むくみ、体重増加、便秘、乳房の張りといった身体的症状や、イライラ感、怒りやすい、無気力、集中力低下といった精神的症状がでます。

PMSとうまく付き合うためには、規則正しい生活をする、バランスのとれた食事をするなど、生活習慣を整えることが大切です。また、アルコール、カフェインなどはイライラ・むくみ・緊張感などを高め、PMSを悪化させる原因になることもあります。

不正出血

月経以外の性器出血を不正出血といいます。月経時いつもより極端に量が多いまたは少ない場合や、月経の期間が長すぎたり短すぎたり、不定期に繰り返される場合なども不正出血かもしれません。

不正出血は、ホルモンバランスの乱れやポリープ、子宮内膜症など、さまざまな原因が考えられます。不正出血は放置しておかず、早めに婦人科を受診し、出血の原因と部位をはっきりさせることが大切です。

月経不順

月経周期は25～38日であれば正常です。月経不順は、健康な女性でも疲労やストレス、過度なダイエット、肥満などでも起こることがありますが、まれに女性ホルモンをコントロールする脳下垂体の腫瘍や内科系のほかの病気が原因のこともあります。月経不順は、原因や年齢、妊娠の希望などによって治療法が変わりますので、月経不順がある場合は、婦人科に相談しましょう。

あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6467
毎週月～金曜日 午前9時～11時/午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)

●問合せ先 健康課健康推進係☎72-6666