

健康通信

女性と月経の悩み

3月は女性の健康週間です

厚生労働省では、毎年3月1日から3月8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを推進しています。



女性は、女性ホルモンに関係するさまざまな健康問題に直面します。その中でも、月経（生理）に伴う症状は、多くの女性

が経験しています。「生理は病気じゃないから痛くても病院に行くほどではない」と我慢していませんか？

月経前のつらい症状

（月経前症候群）

月経前症候群とは、月経開始の3～10日前から起こる精神的・身体的な症状（抑うつ気分、イライラ、不安感、乳房の痛み・張り、お腹の張り、頭痛、体重増加など）で、月経開始に伴い、症状が減退、消失するものをいいます。症状は人それぞれ異なり、症状の現れ方にも個人差があります。また、月経の前に起こるため、自分自身も月経との関係に気づきにくく、さらに、周囲の理解を得られにくいいため、受診に抵抗がある人が多いようです。



まずは自分自身の月経周期と日々の症状を記録し、症状が現れるタイミングなどを把握しましょう。また、規則正しい生活、十分な睡眠、適度な運動、ストレス軽減などの生活改善も有効です。月経前症候群が強く現れる場合は低用量ピルで症状が軽減することもあります。

月経困難症とは

月経困難症とは、一般的に生理痛と呼ばれ、基本的に月経が始まってから起こり、主に下腹部の強い痛みや腰痛が症状として現れます。その他にも、腹部膨満感、吐き気、頭痛、疲労、脱力感、食欲不振、下痢、イライラ、憂うつなどの症状が起こる人もいます。月経困難症は2タイプがあります。

①機能性月経困難症

月経開始日から1～2日目に痛みが現れるのが特徴で、子宮の入り口が小さいことや、過度に子宮が収縮することが原因です。10代後半～20代前半に多く、身体の成熟とともに症状が軽くなることもあります。早めに鎮痛薬を使用することで痛みが

軽減されます。

②器質性月経困難症

痛みが生理期間中ずっと続くことが多く、子宮内膜症、子宮筋腫、子宮筋腫などが原因です。30代以降に多く、年齢と共に症状が悪化することがあります。婦人科を受診し、病気の治療を行うことが大切です。



月経困難症はカイロでお腹や腰を温めると痛みが軽減する場合もあります。痛みがひどい場合は適切に鎮痛薬を使用し、痛みをコントロールしましょう。

症状に応じてさまざまな治療法があるので、月経前の不調で悩んでいる人、月経困難症で悩んでいる人は、症状が軽くても婦人科や産婦人科に相談しましょう。

問い合わせ

◆健康推進課
☎248-3511