



みんなが気になる！
生理のこと
妊活のこと

生理前の不調、感じていますか？

生理にもなあって起こる症状は、ほとんどの女性の悩みです。

様々なつらい症状は、周期的なホルモンの変化により、生理前と生理中に起こることが多く、ほとんどの女性が何らかの症状を感じています。

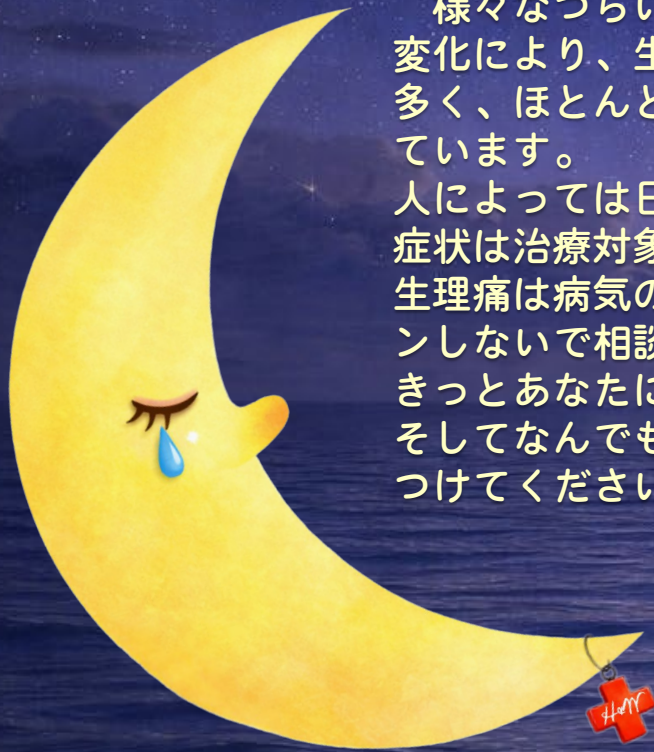
人によっては日常生活に支障をきたすほどの症状は治療対象になっています。また、強い生理痛は病気のサインかもしれません。ガンしないで相談・受診してみてください！きっとあなたに合う治療方法が見つかります。そしてなんでも相談できるかかりつけ医を見つけてください。

生理前のつらい症状

多くの方は、生理前になると心や身体に何らかの変化を感じます。症状が軽く、特につらさを感じなければ心配はありません。

しかし、生理前になると決まって不快な症状が現れ、それがつらく感じたり、日常生活に支障をきたす場合は◎**月経前症候群(PMS)**と呼ばれます。

さらに、PMSの中でもこころの症状が特に重く、日常生活に大きな影響を及ぼす場合は◎**月経前不快気分障害(PMDD)**と呼ばれ、医学的な治療が必要になります。



月経前症候群(PMS)とは?

生理の前になると決まって不快な症状が現れ、日常生活にまで支障をきたすことを**月経前症候群(PMS)**といいます。多くの場合、生理が始まると症状が軽くなったり消失するのが特徴です。また、症状があっても軽度で日常生活に支障のない程度のものは、PMSと診断されないこともあります。

※症状が現れるタイミングには個人差があり、多くは生理の1週間前からですが、2週間前から始まる人や、生理直前2~3日に強く感じる人もいます。

PMSのおもな症状

- ✓ 下腹部の痛みや膨満感
- ✓ 肌トラブル
- ✓ 頭痛
- ✓ 肩こりなどの身体症状
- ✓ 憂うつ感
- ✓ 睡眠障害
- ✓ 乳房の痛み
- ✓ むくみ
- ✓ めまい
- ✓ イライラや情緒不安定
- ✓ 注意力の低下



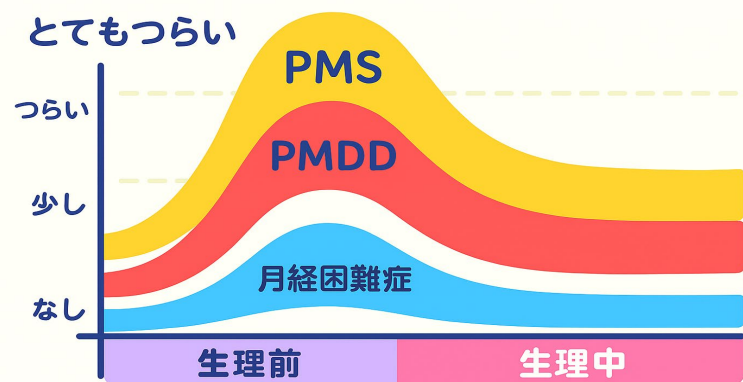
月経前不快気分障害(PMDD)とは?

PMSの中でも、こころの症状が特に悪化し日常生活に支障をきたす場合は**月経前不快気分障害(PMDD)**と呼ばれます。うつ、気力の減退をベースに、絶望感にとらわれたり、涙がとまらなくなったりする人も…。反対に、イライラしたり、怒りっぽくなったり、攻撃的になったりする人もいて、感情のコントロールが難しくなります。

※感情の爆発を周囲にぶつけると、人間関係や社会活動にも思わぬ影響が出ることがあります。



からだの1か月のリズム



生理中の不調について

月経困難症（げっけいこんなんしょう）

生理中にあらわれる強い下腹部痛や不快な下腹部痛が「月経困難症」です。生理のある女性の約30%にみられ、子宮内膜で作られる痛みの物質（プロスタグランジンなど）によって子宮を収縮させるために腹痛が起きたり、全身に作用して頭痛や吐き気、下痢などの症状が引き起こされます。

子宮内膜症^{※1}や子宮筋腫などの病気が原因となっていることもありますので、症状が強くなった場合にはガマンをせず早め医療機関を受診しましょう。

月経困難症のおもな症状

- ✓ 強い下腹部痛や不快な下腹部痛
- ✓ 頭痛
- ✓ 下痢
- ✓ 肩こりなどの身体症状
- ✓ 憂うつ感
- ✓ 睡眠障害
- ✓ 吐き気
- ✓ めまい
- ✓ イライラや情緒不安定
- ✓ 注意力の低下



子宮内膜症（しきゅうないまくしょう）^{※1}

子宮内膜症とは、本来は子宮の内側（子宮内膜）だけにあるはずの組織が、子宮の外（卵巣、卵管、骨盤の腹膜など）にできてしまう病気です。はっきりした原因はわかっていませんが、生理の血液が逆流する説、女性ホルモン（エストロゲン）の影響などが関係していると考えられています。完治が難しい病気とされていますが、症状を抑える治療は可能です。早めに治療を始めることで、痛みの軽減や悪化の予防ができます。

子宮内膜症のおもな症状

- ✓ 生理時以外の下腹部痛や腰痛
- ✓ 生理中の強い痛みで動けない
- ✓ 生理痛が年々ひどくなる
- ✓ 性交時痛
- ✓ 排便時や排尿時の痛み

不妊の原因になりうることも

※症状が軽い人もいれば、日常生活に支障をきたす人もいます。

・・・からだのためにすぐにできること・・・

症状を和らげる方法

1. 温める

- 下腹部や腰を温めることで血流が良くなり、子宮の収縮による痛みが軽減されます。
- 湯たんぽや温熱パッド、入浴がおすすめ。

2. 軽い運動やストレッチ

- ウォーキングやヨガなど、軽い運動で血流を促進し、筋肉の緊張をほぐします。

3. 食生活

- カフェインやアルコールを控え、バランスの良い食事を心がける。
- マグネシウムやビタミンB群を含む食品（ナッツ類、魚、野菜）が有効とされます。

4. リラックス方法

- ハーブティーやアロマテラピーなどの植物の力で寛ぐのも良い方法です。



薬の使用

- **市販の鎮痛薬（NSAIDs）**
イブプロフェンやロキソプロフェンなどは、プロスタグランジンの作用を抑え痛みを軽減します。
- **低用量ピル**
ホルモンバランスを整えるため、医師の処方が必要。

受診の目安

- 痛みが強く日常生活に支障がある場合
- 鎮痛薬を服用しても改善しない場合
- 吐き気や下痢など全身症状が強い場合
- 子宮内膜症や子宮筋腫などの病気が疑われる場合





パートナードクターを見つけよう




女性の体は年齢とともに変化します。一生を通じて体をケアしてもらえるかかりつけのお医者さまを見つけましょう。

口コミや、インターネットなどでお医者様のプロフィールや方針を知ったりと情報収集から始めてみましょう。人と人の相性もとても大事ですので、いろいろと探して直接話をしてみてください。「この先生」と思う出会いがきっとあるはずです。

＼こんなときに頼れるよ／

- 「これって病院に行くほどかな？」と迷ったとき
- 生理やPMSなど、定期的に起こる不調の相談
- 薬や治療について自分に合う選択を一緒に考えたいとき

おぼえていてほしいこと・・・

-  つらいのは「気のせい」じゃない
-  相談するのは弱いことじゃない
-  あなたの味方になってくれる人がいる



保健室でも医療機関情報等を提供しています。
お気軽にご相談ください。
【開室時間】 平日9:30～16:30

ヘルス&ウェルビーイング・トータルサポート室
保健室