

## 【第50回保健師コラム特別編①】～生理でのつらい思いを軽減する方法～

みなさまこんにちは、健保・保健師の肥後です。日々の業務お疲れ様です。

今回は女性の健康週間イベントと連動したテーマを取り上げます。

※生理と月経は同じです。タイトルには日常的な言葉である「生理」を用いました。

### ●月経前症候群（premenstrual syndrome：PMS）

#### どんなメカニズムでおこる？

ご存知の通り**月経前**に起こる心身の不調です。日本人女性の70～80%が何らかの不調を自覚しており、5%は重い月経前症候群で日常生活に困難を感じていると言われていています。原因はよくわかっていません。女性ホルモンの変動に加えて、ストレスも影響していると考えられています。

#### 症状は？

こころ：イライラ、気分の落ち込み、不眠、集中力の低下 からだ：めまい、腹痛、むくみ、便秘 など

#### どう対処したらいい？

セルフケア：自分のリズムを把握し、月経前には予定を詰め込まない、意識してリラックスする時間をつくる、などの対処が大事です。玄米や全粒粉のパン、野菜など食物繊維を多く摂るとよいです。一方、精製された砂糖、アルコールの摂取や、喫煙は控えたほうがよいと言われていています。生理前は甘いものが食べたくくなりますよね。その場合は黒糖にすると、ミネラルも摂れてなおよいです。ただし食べ過ぎにはご注意ください。治療など：低用量ピルや漢方薬など、からだに負担のかからない治療法が確立されています。

### ●月経困難症

#### どんなメカニズムでおこる？

**月経に随伴して**起こる病的症状で、子宮内膜症などに起因する**器質性**月経困難症と特定の疾患のない**機能性**月経困難症にわけられます。そのため、原因は様々。思春期の月経痛では機能性が多いとされています。

#### 症状は？

こころ：イライラ、疲労 からだ：強い下腹部痛や腰痛を主症状として、腹部膨満感、吐き気、下痢など

どう対処したらいい？  
PMSと同様の対処に加え、鎮痛剤、ホルモン療法などの治療法があります。とある調査では、月経痛を抱える女性の過半数が我慢することでやり過ごしていることが分かっています。例えひと月の内2-3日間だとしても、痛みを抱えながら働くのは、大変苦痛です。また、月経痛を起こしている原因疾患として子宮内膜症、子宮筋腫などがあり、これらは進行すると不妊につながる場合があります。そのため、「**生理のたびに痛くて苦しんでいる**」という方には、なるべく早く婦人科を受診していただきたいです。

婦人科医は、その後妊娠を考えた時にも相談に乗ってくれる強い味方です。ぜひ、お気軽に受診していただき、かかりつけの婦人科医をもつことをオススメします。

このコラムが、あなたの心身の健康に少しでもお役立ち出来れば幸いです。

＼LINE やってます／

お友達になっていただくと、健保より健康に役立つ情報を受け取られます。

まだの方はこの機会にぜひご登録ください。<https://lin.ee/3FD9CJS>"

それでは次回も、お楽しみに。