

痛い! ツライ!

テキは

毎月やってくる★



生理★の ミカタ



1	生理前の症状 PMS/PMDD ……	1
2	生理中の症状 月経困難症 ……	2
3	ミカタを見つける検査と診断 ……	3
4	あなたのミカタの治療法 ……	4
5	上手なつき合い方 ……	5
6	パートナードクターを見つけましょう。…	6
7	生理メモリー ……	7~8

実は、ほとんどの女性の悩みです。

生理にともなっておこるさまざまな症状、 あなたにこんな症状はありませんか？

むくみ、ニキビ、乳房や下腹部の張り、肌荒れ、腹部の激しい痛みなどのカラダの不調。そしてイライラ、無気力、憂うつ、倦怠感、不眠などの心の不調。

生理は、約1カ月の周期で子宮内膜が出血をともなってはがれ落ち、体外へ排出されることです。さまざまなつらい症状は、周期的なホルモンの変化により、主に生理前と生理中にあらわれ、ほとんどの女性がこれらの症状を感じています。そして、多くの女性が「生理痛」はガマンするものと、ひとりで耐えているのが現実です。

日常生活に支障をきたすような症状は、治療の対象となっていることを知ってください。生理痛が子宮の病気のサインかもしれないことも、忘れないでください。そして、ひとりで悩んだりガマンしないで、パートナードクターと一緒に自分に合った治療法を見つけ、毎月のつらさから解放されましょう。

この小冊子を最初のミカタに、その第一歩を踏みだしてください。



生理前の症状 PMS/PMDD

生理前の黄体期におこる不快な症状がPMS（月経前症候群）です。PMSは生理の始まる3～10日前頃からおこり、生理の開始とともに軽減または消えるのが特徴です。症状はお腹や乳房の張り・痛みのようなカラダの症状から、イライラや憂うつなど精神的な不調があらわれることもあります。PMSと比べてより症状が重く、とくに精神的な症状が強いのが、PMDD（月経前不快気分障害）です。PMSに悩む女性の3～5%がPMDDとみられ、強い不安や抑うつ感、怒り、悲しみ、絶望感、緊張感などがあらわれます。

カラダとココロの変化

カラダの症状

下腹部が痛い・張る・重い／乳房が張る・痛い
 頭が痛い・重い・めまい／肌荒れ・にきび・化粧のりが悪い
 むくみ／疲れやすい／だるい／眠い／肩こり／手足が冷える／食欲が減る・増す
 便秘／下痢／アレルギーがでる／おりものがでる

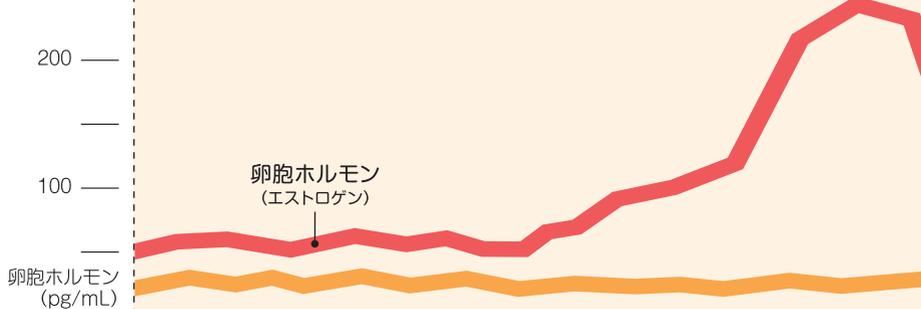
症状

重い 軽い

月経困難症

月経周期 (日)	月経				卵胞期							排	
	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬

ホルモン



子宮



●月経期

妊娠が成立しなければ、卵胞ホルモン、黄体ホルモンの量が減り子宮内膜は出血をともなってはがれ落ち、月経として体外へ排出される。



●卵胞期

卵巣の中の卵子のもととなる原始卵胞が成熟する時期。成熟卵胞から出る卵胞ホルモンによって子宮内膜は厚くなる。



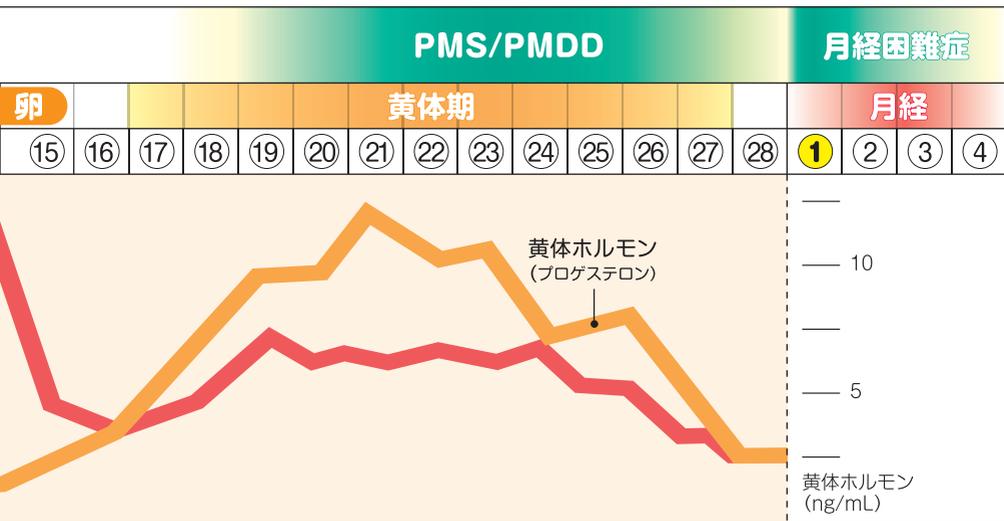
生理中の症状 月経困難症

生理中にあらわれる強い下腹部痛や腰痛などの不快な症状が「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)により子宮が収縮するために腹痛がおきたり、全身に作用して頭痛、吐きけ、下痢などの症状が引き起こされます。子宮筋腫や子宮内膜症などの病気が原因となっている場合もありますので、症状がひどくなったときはガマンしないで早めに医師に相談しましょう。

に気づきましょう。

ココの
症状

イライラする／怒りっぽくなる／無気力
憂うつ／気分が落ち込む／弱気／不安
集中できない／興奮しやすい／悲しくなる
緊張感／絶望感



●排卵

成熟した卵胞から卵子が飛び出す(排卵)時期。



●黄体期

排卵後卵胞が黄体に変化する時期。この黄体から黄体ホルモンが多く分泌され、厚くなった子宮内膜は妊娠しやすい状態となる。



3

ミカタを見つける検査と診断

PMS・PMDD、そして月経困難症は、つらい症状が毎月くり返されるだけに、日常生活への影響は、はかりしれません。そんなつらさに1人で悩んだりガマンしたりしないで、女性のカラダの専門家に相談してみましょう。

🌸 問診

事前に記入した問診票をもとに、面談で今のカラダの状態や生理の様子・症状などを詳しく聞き、どんな検査が必要かを決めます。あなたからも心配に思っていることを伝えたり、わからないことは質問したりしましょう。

🌸 血圧測定

測定により心臓や血管などの働きの状態をチェックします。

🌸 血液検査・尿検査

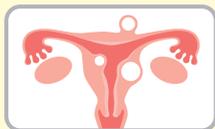
必要に応じて採血や採尿をします。ホルモンの状態や貧血、排卵の有無、肝機能など、あなたのカラダについて多くの情報が得られる検査です。

🌸 内診(超音波)

必要に応じて超音波装置で、子宮の位置や向き・固さ、卵巣の状態、腫れや癒着の有無、内膜症や筋腫などの疾患がないかなどをモニター画像で調べます。プローブをお腹にあてる経腹工コーと腔内に挿入する経腔工コーがあります。数分で終わる検査で、痛みはほとんどありません。

生理のミカタ COLUMN

生理の痛みや異常は、子宮筋腫や子宮内膜症などの病気によってあらわれていることもあります。生理の出血量が多くなったり、痛みがひどくなったりしたら、ガマンしないで早めに医師に相談しましょう。



子宮筋腫

子宮にコブのような良性の腫瘍ができる病気



子宮内膜症

子宮内膜に似た組織が卵巣や腹膜など子宮以外の場所で増殖する病気



4



あなたのミカタの治療法

あなたの症状や体質に合った治療法で、生理のつらい症状を解消しましょう。

🌸 鎮痛剤

下腹部痛や腰痛、頭痛などの痛みの軽減に使います。早めの服用が効果的です。

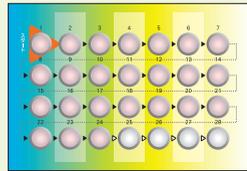


🌸 女性ホルモン薬

● 卵胞・黄体ホルモン混合剤

排卵や子宮内膜が厚くなるのを抑えることによって痛みの物質（プロスタグランジンなど）の過剰な産生を抑え、生理痛や腰痛などの症状を改善します。

飲み方は毎日1錠、決まった時間に錠剤シートに記載された順番通りに飲み、28日間を1周期とし、29日目から次のシートを飲み始めます。飲んでいる間は生理不順も改善され、周期が安定します。



● 子宮内黄体ホルモン放出システム(IUS)

子宮内に装着するお薬です。子宮内で放出される黄体ホルモン（レボノルゲストレル）が子宮内膜に作用し、厚くなるのを抑えることによって、経血量を減少させるとともに、生理痛の症状を改善します。正しく装着されていれば5年間まで効果が持続します。



🌸 抗不安薬

イライラ、憂うつ、不眠、不安感など、精神的な症状が強い場合に使います。

🌸 その他の薬

漢方薬、利尿剤、ビタミン薬なども症状に合わせて使います。

🌸 カウンセリング

面談を通して病気への理解を深め、対処法を考えたり、不安感を軽減して精神的にサポートをします。

女性ホルモン薬の1つ、OC

OCは低用量経口避妊薬（低用量ピル）のことで、避妊を希望する場合はOCが処方されることもあります。

5 上手なつき合い方

暮らしの中のちょっとした工夫と習慣が、生理にともなうつらさをやわらげることに繋がります。生活習慣を見直し、日頃から自分に合ったセルフケアで症状の軽減をはかりましょう。

✿ バランスのとれた食事

日頃から決まった時間にきちんと食べることは大切ですが、とくに症状がでる時期はビタミンとミネラルを多く含む豆類や海草、野菜をたくさん取りましょう。ひかえた方がいいのは、甘いもの、塩分や脂の多いもの、インスタント食品、カフェイン、アルコール類などです。



✿ カラダを動かす

ウォーキングやエアロビクス、水泳などの全身運動は血行を良くし、気分転換にも役立ちます。でも、つらい時期には無理に動かすのではなく、手軽に楽しめる散歩などから始めましょう。ストレッチやヨガなど自分に合った運動を日頃からつづけていると、より効果的です。

✿ リラクゼーション

つらい時こそ無理をしないで、自分をいたわってあげましょう。あなたのリラックスレシピを作ってください。ハーブティーやアロマテラピーなど植物の力で寛ぐのも良い方法です。特にアロマオイルは香りに浸るだけではなく、マッサージや入浴などにも幅広く楽しめます。



6 パートナードクターを見つけましょう。

パートナードクターとは、年齢とともに変化する女性のカラダを一生を通じてケアしてもらえる、かかりつけのお医者さんのこと。いつでも相談できるパートナードクターがいるという安心感は、あなたの健康の大きな支えとなるはずですよ。



パートナードクターを探すには

友人の口コミや、インターネットで医師のプロフィールや方針を知るなどの情報集めからスタートしましょう。人と人の関係は相性も大切ですから、次は直接話をしてみましょう。

「この先生!」と思う出会いが必ずあるはずですよ。

✿ あなたにとってのポイントは

あなたがパートナードクターに求めるのは何かを、事前に整理しておくことも大切です。気軽に相談したい、じっくり話を聞いてほしいなど。また、クリニックの場所や診察日、診察時間、予約が必要かどうかなども、忘れずにチェックしましょう。

✿ 受診してみましょう

相談したいことや症状についてのメモを持って行くと良いでしょう。また、日ごろ記録している基礎体温表や生理メモリーがあれば、それと健康保険証は忘れずに持って行きましょう。

内診は必須ではありませんが、症状によっては必要な場合もありますので、ゆったりとしたスカートの方が安心です。





生理★のミカタ

痛い! ツライ! テキは毎月やってくる★

<http://seirino-mikata.jp>

