

昔 病院へ行かずにセルフケアでガマン

市販の鎮痛薬を飲んでも、つらいです



今 メディカルケアで不調を改善

気軽に相談できるかかりつけの婦人科医を持つのもおすすめです!



生理前の気分の落ち込みや生理中の激しい痛みなどを「生理だから当然」と、ひたすらガマンするのは昔の話。現在は、症状が重い場合、治療でコントロールするのが一般的になっています。生理痛(月経困難症)やPMS(月経前症候群)が起こるのは、排卵(生理の期間)に分泌されるホルモンや、子宮を収縮させる伝達物質の影響です。症状に合わせて治療薬を用いることで、痛みの原因物質の分泌や症状を抑え、心身の不調を楽にすることができます。もちろん、症状が軽い場合は、セルフケアで対応することもありますが、痛み止めが欠かせない・日常生活に支障が出るレベルの場合は、子宮内膜症・子宮筋腫といった病気が隠れていることもありま

生理痛・PMS改善のコツ → 「無理はしない!不安なときは病院で相談」がポイント

こんな症状の場合は病院で相談を

- 月経困難症: 生理痛が激しい・ひどくなった, 市販の鎮痛剤が効きにくい, 経血の量が多い・生理の期間が長い, 吐き気や頭痛がする
PMS: イライラや落ち込み、不安感が強い, 怒りの爆発, 手足のむくみ, 体重増加, 乳房・お腹の痛みや張り, 関節痛・筋肉痛, 頭痛

病院での治療(お薬での治療)

- 月経困難症: 鎮痛薬, 漢方薬, 子宮収縮抑制薬, 低用量ピル など
PMS: 漢方薬, 精神安定薬, 低用量ピル など

低用量ピル(LEP)とは? 治療を目的としたホルモン量の少ないピル。一時的に排卵を止め、ホルモン変動を抑えることで、症状を改善します。服用をやめれば妊娠には影響ありません。\*年齢・体質・喫煙の有無などによっては処方できないことがあります。

- 自分でできるセルフケア: ストレッチやヨガなどの軽い運動, リラックスする時間を持つ, バランスの良い食事をとる, 基礎体温表をつけ毎月のリズムを把握する, カフェイン、お酒、冷たいものは控えめに, タバコは吸わない

周囲の人の理解も大切です。生理前・生理中の心身の不調は、コントロールしづらい面もあるため、周りの理解も重要。体調をあらかじめ聞いておくようによろしくな

市販の痛み止めにも変化が... 医療用と同じよく効く市販薬がある

市販の痛み止めといえば、「薬を飲むのがくせになる・効かなくなる」と敬遠する人も多かったかもしれませんが。しかし、用法・用量をきちんと守って使用すれば、そんなことは全くありません。また、現在ではロキソプロフェンなどの医療用と同じ有効成分を含むよく効く薬(スイッチOTC薬)が登場しています。なお、痛みをガマンしていると、痛みの原因物質が増えすぎて抑えきれなくなるため、本格的に痛みが出る前に服用するのが効果的です。ただし、市販薬の使用はあくまでも対症療法であり、根本的な解決にはなりません。生理痛が辛い場合は市販薬でごまかさず、早めに病院へ行きましょう。

\*副作用のリスクもあるので、市販薬購入の際は、薬剤師や登録販売者に相談してください。

月経対処法の常識の巻

私がナビゲートします!



情報は日々新しくなってゆくもの。でも、少し前の情報をそのまま信じていませんか? このシリーズでは健康に役立つ「新常識」をご紹介します。

監修 聖路加国際病院 副院長 女性総合診療部 部長 百枝 幹雄

