



ワタシのトリセツ

Q & A

女性の多くは、月経に伴う痛みや月経前症候群(PMS)、更年期症状など、女性特有の健康課題を抱えています。しかし、つらい心身の不調をひとりでがまんする必要はありません。正しい知識を味方につけて、上手に乗り切っていきましょう。

Q 月経とココロの関係とは？

A 月経前になるとイライラしたり落ち込んだり、精神的に不安定になる女性は多いものです。月経前になると、エストロゲンとプロゲステロンの2つの女性ホルモンの変動により、セロトニンという気持ちを安定させる脳内物質が減少することが関係しています。

■PMSの主な症状

20歳代は身体的な症状が、30歳代以降はそれに精神神経症状と自律神経症状が加わる傾向があります。ストレスや過労、アルコールなどは症状を重くする原因になりますので、この期間はリラックスを心がけることも大切です。

	具体的な症状
精神神経症状	情緒不安定、イライラ、抑うつ、落ち込み、不安、集中力の低下、過眠または不眠など ※とくに精神的不調が重い人はPMDD(月経前不快気分障害)に分類されます。
自律神経症状	食欲不振または過食、めまい、のぼせ、倦怠感など
身体症状	腹痛、頭痛、腰痛、むくみ、お腹・乳房の張りや痛み、肌荒れやニキビ、便秘など

**月経前の症状が
つらい場合は**

**がまん
しないで!**

日常生活に支障が出るような人は、PMS(月経前症候群)、PMDD(月経前不快気分障害)の可能性がありますので、婦人科への受診をおすすめします。低用量ピルやLEPなどの薬物療法、漢方薬などで症状を軽減できます。

子どもと感染症

監修
大川こども&内科クリニック
院長 **大川 洋二**

予防接種 について

子どもは感染したことのないウイルスが多く、その抗体がないため感染症にかかりやすく、心肺機能が未熟で、重症化しやすいようです。そのため、周囲の大人が適切に予防対策や対応をすることが大切です。

なぜ予防接種が必要か？

予防接種を受けると、その病気にかかりにくくなり、感染しても重症化や合併症、後遺症を防ぐことができます。子どもを守るため、コロナ禍でも受診控えをせず、もし定められた期間に受けられなかった場合は、かかりつけ医やお住まいの自治体に相談しましょう。期間延長の特例もあります。

なお、予防接種によって、接種部分が腫れることがあり、また発熱などの副反応が出るがありますが、自然感染の場合と比べると軽く一時的な症状です。

- 定期接種**

 - Hib(ヒブ) ● 肺炎球菌 ● B型肝炎
 - 4種混合(ジフテリア、百日咳、破傷風、ポリオ)
 - BCG ● MR(麻疹・風疹混合)
 - 水痘(みずぼうそう) ● 日本脳炎
 - ロタ ● HPVワクチン

任意接種

 - おたふくかぜ ● インフルエンザ
 - A型肝炎 ● 髄膜炎菌 ● 3種混合ワクチン など

予防接種の種類

予防接種には、法律に基づき市区町村が公費で実施する「定期接種」と、希望者が自己負担で受ける「任意接種」があります。

予防接種は計画的に

予防接種は、種類によって受けられる月齢・年齢が決まっており、計画的に受けることが大切です。ワクチンは同時接種が可能ですし、異なったワクチン間の接種間隔は生ワクチン(ロタワクチンは除く)を4週間以上の間隔とするほかは、制限がありません。かかりつけ医に相談してスケジュールを立てましょう。