

# ～保健センターだより～



vol. 11  
2018.2.5  
京都造形芸術大学  
保健センター



## その生理痛 大丈夫ですか？！

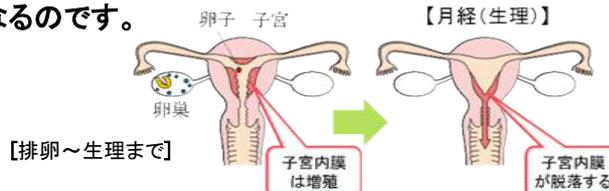
1年で最も寒い時期を迎え国内でのインフルエンザの流行も本格的です。京都市域ではインフルエンザ警報が発令されています(2月1日現在)。インフルエンザにかからないよう食事や睡眠を十分にとって日常生活の中から予防に心がけましょう。\*咳エチケット+手洗い\*

今月のテーマは女子にははずせない生理の話です。毎月一度めぐってくる生理。私たちが初潮を迎えてから閉経するまでの期間は平均35～40年、生涯の回数でいうと約500回、約6年9ヵ月分に及びます。初潮年齢の若年化や初産年齢が平均30才を超え出産数も減っている現代、生涯の生理回数は増加傾向にあります。生理に関する悩みは生理痛をはじめとする諸症状という方が多いと思います。生理中、生理前を快適に過ごすためにも、生理についての知識を深めてみませんか？小学生の頃に学校で習った生理の話ですが、今一度復習してみましょう。



### ★生理痛と対処法★

生理とは受精が行なわれなかった時に子宮内膜がはがれ落ち出血することを言います。出血は3～7日くらい続き、周期は25日から38日くらいの間隔が一般的で20才位までにおよその人で毎月のリズムが落ち着いてきます。生理痛には下腹部痛や頭痛、腰痛等があります。子宮内膜がはがれ落ち、体外へ排出される際に、痛みの物質であるプロスタグランジンの分泌が増え、子宮を収縮させ体外に押し出す役割をしているのですが、分泌量が必要以上に多くなると子宮の収縮が強くなりすぎ、強い下腹部痛を起こすようになります。



対処法①姿勢・寝方は膝を曲げ枕を抱えたり、うつぶせになると血行が良くなります。同じ姿勢で勉強や仕事をする時は伸びやストレッチを試す。

- ②血行促進・冷えを防いで体を温める(入浴は湯船につかる 半身浴や足浴)
- ③食べ物や飲み物・体を温める食べ物(生姜、玉葱、にんにく、発酵食品、根菜類、大豆製品)や飲み物(紅茶、ハーブティー、ほうじ茶、甘酒、豆乳など)をとる。
- ④自律神経を整え、ストレスを解消する(バランスの良い食事、十分な睡眠やリラックスタイム)
- ⑤アロマテラピー・ゼラニウム、クラリセージ、カモミール等の芳香浴
- ⑥鎮痛薬・受診して医師に処方してもらう 急な場合で市販薬を利用する場合は薬剤師に相談した上で購入し、なるべく短期間の服用とする。



婦人科受診・しかしひどい生理痛を解決するには婦人科の受診が大切です。生理痛には子宮内膜症や子宮筋腫などの病気が原因となっている場合があります。強い痛みや経血量が多い、生理でない時に出血がある(不正出血)などの症状がある場合は婦人科受診が必要です。



### ★月経前症候群(PMS)★

生理前になると心身の不調が何がか出るとい方は多いのではないのでしょうか。体がだるくなる、体が重くてむくむ、昼間も眠いなど人それぞれですがこれらの不調は女性ホルモンが関与しているといわれています。症状は月経前症候群(PMS)と呼ばれ、エストロゲンとプロゲステロンという2つの女性ホルモンが排卵後に妊娠の準備をする為の作用として水分を体に溜め込んだり、血行が悪くなったりすることにより生じます。生理の数日前から気分が落ち込んだり、反対にイライラして学校生活など日常生活に支障が出るほどひどい不調におちいる人もいます。ホルモンバランスが崩れることにより更なる不調 = PMSがひどくなる場合もあり、ホルモンバランスを正常に保つ事が大切です。

だるさとむくみは食事で改善・むくみの原因は体内の余分な水分にありビタミンEを含む食品(小松菜、ほうれん草、さつまいも、かぼちゃ、ブロッコリーetc)を積極的に摂り塩分も控えるようにします。

\*生理前の眠気の解消・起床時間は一定にする 朝太陽の光を20分以上浴びる 手首や首を一時的に冷やす、20分程度の仮眠でリフレッシュ、就寝前のストレッチ

～月経前症候群(PMS)の主な症状～



## ★生理と吐き気★

生理前や生理中に強い吐き気が起こる事があります。原因として考えられるのは**プロスタグランジン**と呼ばれる物質の**過剰分泌**です。生理痛の説明でもふれましたがこのプロスタグランジンは胃腸にも影響を及ぼす為、過剰分泌で吐き気やムカムカが起こるのです。また**ホルモンバランスの乱れ**により過剰分泌を誘発します。

体の冷えや血行不良により生理前の吐き気が現れることもあります。**お腹を暖めると症状は落ち着きやすい**ので湯たんぽや暖めたタオルで腹部を暖めるとよいでしょう。

\* **妊娠**…生理になったけれど妊娠していたということもあります。**生理が終わっても吐き気がおさまらなかつたり、強くなる場合は早めに婦人科に受診しましょう。**

## ★こんな時は婦人科へ受診しましょう★

・生理痛がひどくて寝込んでしまう…**子宮内膜症**や**子宮筋腫**などの病気の場合もある

・生理がこない…**排卵していない** 妊娠

・生理が頻繁…不正出血の可能性があり**子宮頸がん**の症状でもある

・生理前のひどい不調…**PMS**の可能性もある

・生理の量が多くめまい等を伴う…**貧血**の可能性もある

**貧血** ⇒ **全身へ十分酸素が行き渡らなくなる状態**

生理の量や婦人科疾患以外にも**偏った食事**や**過度なダイエット**でもおこる治療は**薬物療法** + **食事療法(鉄分とたんぱく質を摂る)**



## ★基礎体温をつけてみよう★

女性の心と体はホルモンの影響で変化します。**基礎体温**を毎日ばかり記録すると生理周期が目で見えて確認できるようになり、気分や感情の変化、体調の変化と照らし合わせることが出来ます。スケジュール調整にも参考になり、変化に合わせた心や体との付き合い方に活かしてみましょう。

### ♥正しい測り方♥

\* 専用の**婦人用体温計**を使うこと

\* **朝目が覚めたら布団から出る前にすぐに測る**

\* 体温計は舌の下の付け根に体温計の先端をあてて口を閉じて測る

\* スマホアプリなどを利用して基礎体温表に**その場で記録**する



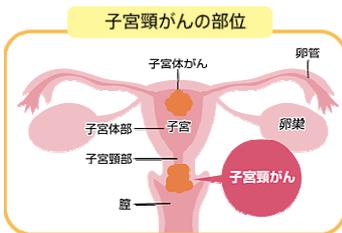
## ★子宮がん検診をうけましょう★

…20代から30代の若い世代に増えています…

子宮頸がんは子宮の入り口の頸部に出来るがんで子宮がんの60~70%を占めています。子宮がんには子宮奥の子宮体部にできる子宮体がんもありますが、**子宮頸がんは20代から30代の女性に多いがん**です。子宮頸がんを発症し、がんが多少進行しても**自覚症状はほとんどありません**。年月をかけて進行するので**初期の段階で発見し治療すればほぼ100%治ります**。自覚症状がなくても**若いうちから年に1度検診を受ける事が大切**です。

### どんな検査をするの??

子宮頸部の細胞の変化を調べる細胞診とウイルス感染を調べるHPV検査があります。どちらも子宮頸部の細胞を採取して検査します。個人差はありますが基本痛みはなく1分ほどで終わります。**検査を受ける事ががんの予防につながるのです。**



### 健診時の注意点

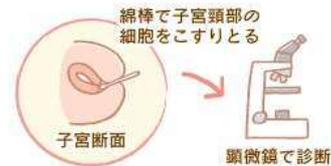
\* 事前に予約の上、生理と重ならない日程とする

\* スポンよりスカートで受診する方がスムーズに検査できる

\* 受診の際には健康保険証を持参する

### どこで受けられるの??

京都市(京都市民の場合)では20才以上の女性を対象として2年に1回指定医療機関で検診を受けることができます。近くの婦人科クリニックなど検診可能なところは多くあるので、区役所のHPや電話で確認しましょう。費用は子宮頸部細胞診の場合1000円です。(医師の判断で検査を追加する場合もあります)



顕微鏡で診断

よし! 産婦人科へ行こう!

