

痛みのお話『生理痛』編

生理痛を乗り切る

6つのポイント

生理では、生理痛だけでなく、イライラや不安感などの症状もあらわれます。

男子の皆さんは、女子には体調変化があることを理解し、配慮してあげてくださいね。



体のリズムを知っておくと、次は前もって対策をとることができます。

自分の体のリズムを知る

♥ : 事前に行う対策

★ : 痛みはじめてから行う対策

ストレスが生理痛を強めてしまうこともあります。

ストレスをためない

バランスの良い食事

無理なダイエットをするとホルモンのバランスが崩れてしまいます



調子が悪い時は、ゆっくり体を休めましょう。

リラックスする時間をもつ

体を冷やさない

お腹や腰を温めましょう。クーラーでの冷えには要注意です。冷たい飲み物は控えましょう。



痛み止めを飲む

つらい時は、痛み止めを飲むことも一つの方法です。飲むタイミングは、痛みはじめてときが良いです。



参考：バイエル薬品株式会社「生理のミカタ」

生理痛がひどくて寝込んでしまう、市販の痛み止めを飲んでも痛みが治まらない、また日常生活に支障が出るほどつらいなどの場合は、月経困難症など他の病気のサインの可能性があります。

ひどい生理痛で悩んでいる人は、医師や薬剤師などに相談しましょう。

健康やお薬などについて、気になることがある方は、相談薬局・出張相談会で薬剤師に気軽にお尋ねください。

《 一出張相談会 保健室に学校薬剤師が来ます 》
ドラッグレターの内容、医薬品や健康、薬物乱用などについて、相談・聞きたいことがある人は保健室まで！
6月は中止します。(相談等は保健室の先生まで！)

作成・発行元 北陸大学薬学部
准教授 大柳賀津夫(学校薬剤師)
准教授 岡本晃典(薬剤師)

