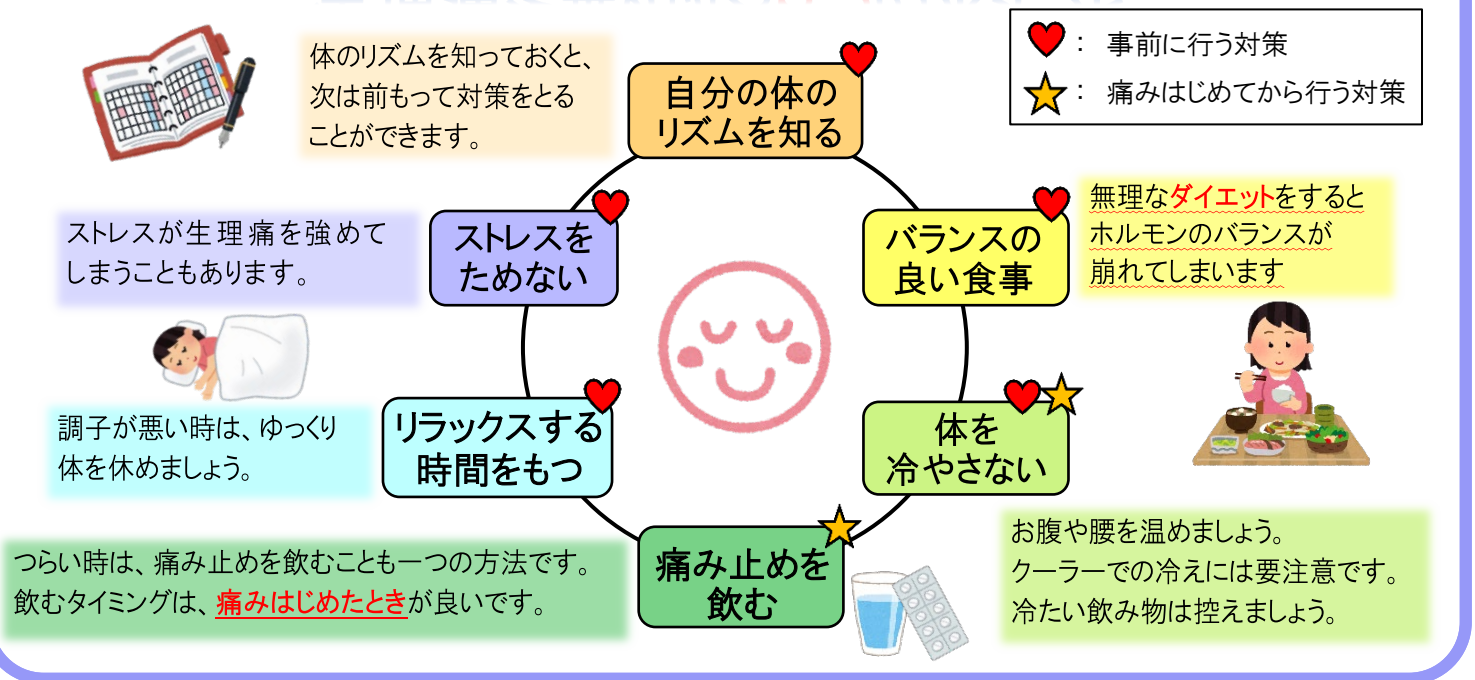


痛みのお話『生理痛』編

生理前や生理中には、イライラ・不安感・眠気・腹痛・腰痛など、様々な心と体の不調があります。その中でも、“痛み（生理痛）”は特に辛い症状だと思います。女子の皆さんは、自分なりの対処法がありますか？生理痛は仕方がないものでもありますが、痛みを少しでも軽くするために、色々工夫して、自分に合った対処法を見つけていきましょう。

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。

生理痛を乗り切る6つのポイント



月経困難症

生理のとき、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おさまらないことが多いなど、日常生活に支障が出るほど辛い症状がみられる状態を、「月経困難症」といいます。月経困難症には、**原発性（機能的）**と**続発性（器質性）**の2種類があります。

原発性（機能的）月経困難症

特に原因となる病気はなく、子宮の収縮が強くなるために生じるものです。10代の若い女性に多く、歳を重ねると弱くなっていくのが特徴です。

続発性（器質性）月経困難症

何らかの病気が原因となっているものであり、原因となる疾患は、子宮内膜症、子宮筋腫、子宮腺筋症などがあります。多くは20代以上で起こり、加齢とともに強まっていく傾向があります。

ひどい生理痛で悩んでいる人は、一度婦人科の受診を考えてみてください。婦人科の受診に少し抵抗がある場合は、まず保護者や保健室の先生に相談してみるのもいいですね。

《 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、医薬品や健康などについて、質問・相談がある人は保健室まで！
9月19日 16時30分～17時30分

作成・発行元 北陸大学薬学部 准教授（学校薬剤師）大柳賀津夫
北陸大学薬学部薬学科5年生 喜友名侑舞・仲田里穂