

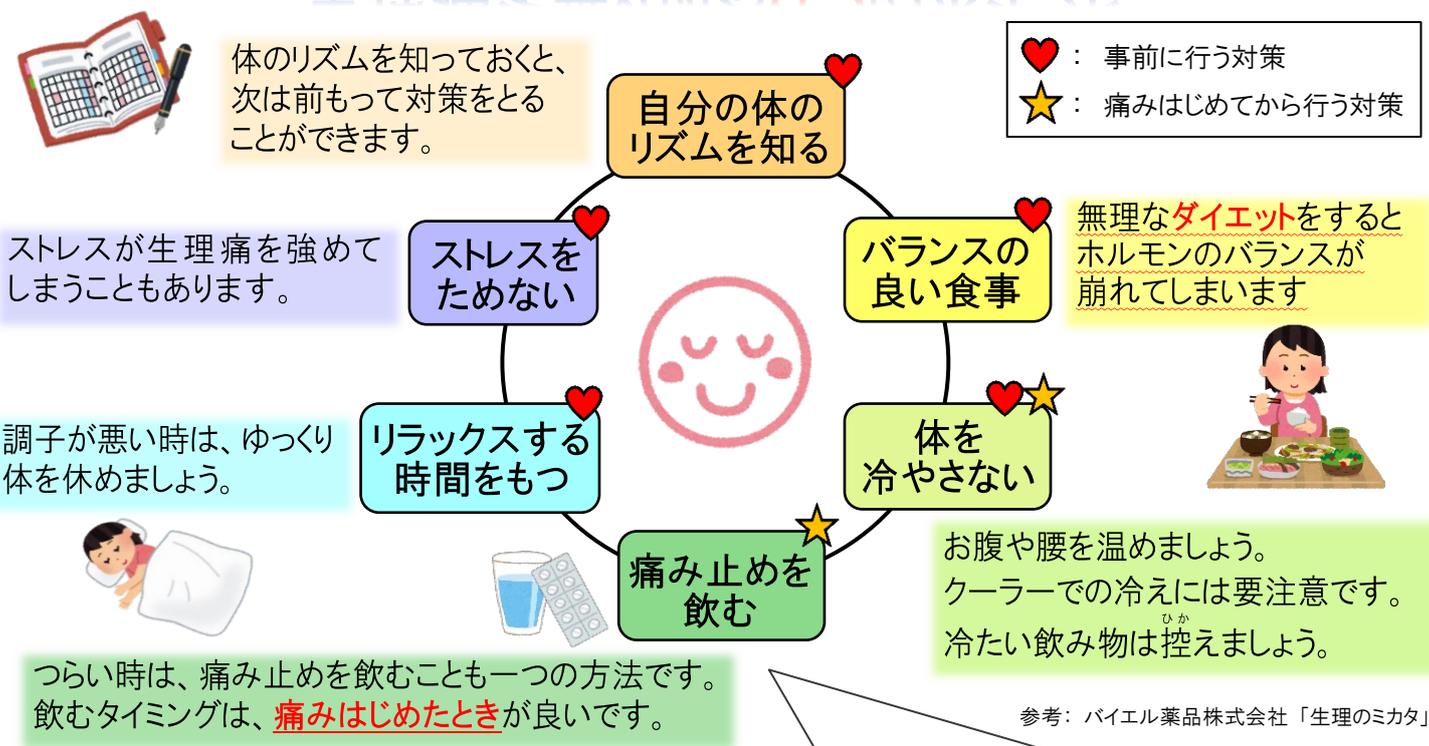
# 男子注目!

## 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<sup>ようつう</sup>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。

### 生理痛を乗り越える6つのポイント



参考: バイエル薬品株式会社「生理のミカタ」

**⚠️ 「アスピリン」や「イブプロフェン」、「ロキソプロフェンナトリウム水和物」などが含まれている痛み止めは、15歳未満の人は飲むことができません!**

おくすりナビ8月号の「頭痛」と同じように、15歳未満では飲むことができない痛み止めがあります。自分で勝手に薬を選んで飲んではいけません。日ごろ痛み止めを使うことがある人は、相談薬局、あるいは出張相談会で薬剤師に相談してみよう!

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人は、一度婦人科の受診を考えてみてください。ホルモン剤や漢方薬などで治療することができます。また、ひどい生理痛は、他の病気のサインの可能性もあることも覚えておきましょう。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。

《 一出張相談会 — 保健室に薬剤師が来ます — 》  
 おくすりナビ、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 午後1時05分~1時25分

作成・発行元 北陸大学薬学部 准教授(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