



# 保健室だより 11月号



2021

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

看護師在室予定

黄色：9:00～16:00

緑色：10:00～16:00

白色：不在

※新型コロナウイルス感染症と診断されたとき、  
保健所より濃厚接触者等で登校・出勤を制限されたとき、  
新型コロナウイルス感染症にかかったか心配なときは、  
保健管理センターに電話連絡(045-787-2270)をしてください。

生理痛（月経痛）で辛い思いをしていませんか。保健室利用状況より。

保健室には、月経痛が辛く来室される方がいます。女性の20～30代の7～8割が月経に関する何かしらの不調を感じ、月経痛は、20代の64.2%、30代の51.8%が抱えているといわれています。「いつものことだから」「痛みがあるのは仕方ない」と我慢していませんか。自分に合う対処法をとり、痛みや不調を最小限にしていましましょう。（資料：男女共同参画白書平成30年3月）

## 【月経痛の原因】

月経痛は、子宮内で月経血を押しだそうとするホルモン（プロスタグランジン）が、子宮を収縮させる働きによって生じ、多少の痛みは生理的な現象で、月経直前からあらわれ、終了とともに消失します。

月経痛がひどく、常に鎮痛剤が必要、仕事ができないなど、日常生活に支障をきたす場合は、「月経困難症」といい、月経困難症には、機能的月経困難症（特にこれといった病気がない。強い子宮収縮による。）と器質的月経困難症（子宮筋腫や子宮内膜症などの病気による。）があります。

月経困難症の症状は、腹痛、腰痛だけではなく、気持ちが悪い、嘔吐、貧血、頭痛、食欲不振などもあります。月経痛が辛い時は、婦人科の診察を受け、子宮や卵巣に病気がないかを調べてもらいましょう。また、自分に合った治療方法（鎮痛剤、漢方薬、ホルモン剤等）を相談しましょう。

## 【月経痛を軽減させるには】

★我慢せずに痛み止め（鎮痛剤）を服用する。

鎮痛剤は、早めに（痛みが始まる前に）服用したほうが、より効果的です。

市販の鎮痛剤では、痛みの原因となるプロスタグランディンをブロックできる薬（プロスタグランジン合成防止剤）がより効果的です。

★血行を促す。

骨盤内に血液がうっ滞（血流が悪く滞る）していると痛みが増します。体を締め付ける下着の着用は避け、ストレッチで体を動かしたり、入浴したり、保温性のある下着を着用したり、カイロを使用したりして、お腹や腰を温めましょう。

★ストレスをためない。

ストレスは痛みを強めます。自分に合うストレス発散法を探しましょう。

★自分の月経周期を知る。

自分の体調をふまえ、無理をしないスケジュールを組みましょう。

※月経に関する異常症状は、月経痛だけではなく、周期や日数、出血量などの異常もあります。また、月経前症候群もあります。心配なことがあるときは、婦人科の診察を受け相談しましょう。

※月経痛が辛い時には、保健室のベッドで横になり、電気毛布等で温めることができます。