

女性特有の痛みである生理痛は、体のサイン。

女性のお悩み相談室♪

アンケートを受けて、そのサインがどんな病気につながっているのかあなたは知っていましたか？

正しい知識を身につけ、婦人科受診へ行ってみましょう♪



生理痛って？

実はほとんどの女性が生理痛に悩んでいる。でも、多くの女性がガマンするものだと一人で耐えているのが現実。病気がなければ、生理痛は年齢とともに軽くなるのが一般的だよ。生理が始まってしばらくしても痛みがある場合は子宮内膜症などの病気にかかっている可能性があるよ。日常生活に支障をきたすような症状は治療の対象だから、ひとりで悩んだりガマンせず、自分に合った治療法を見つけよう☆

生理前のカラダと心

生理前にイライラしたり、しんどくなる症状をPMS(月経前症候群)というよ。生理開始前3日~10日前頃から起こり、生理が始まると軽減したり消えるのが特徴。気になった子は左の欄をチェック！

PMSと比べて症状が重く、精神的な症状が強いのがPMDD(月経前不快気分障害)だよ。感情のコントロールができなくなって、周りの人との関係に支障をきたすこともあるんだ。

生理前のこんな症状はPMS(月経前症候群)

- ・下腹部が痛い
- ・胸が張る
- ・頭痛
- ・だるい
- ・眠くて仕方がない
- ・手足が冷える
- ・食欲が減る、増す
- ・怒りっぽくなる
- ・無気力
- ・憂うつ
- ・弱気になる
- ・不安
- ・絶望感

感情のコントロールができなくなって、周りの人との関係に支障をきたすこともあるんだ。でもね、それで自分を責めたりしないで！今は、この症状を抑えることができる治療があるよ♪こんな症状があったら、自分のためにも周りの大切な人たちのためにも婦人科を受診してみよう☆

生理中のカラダと心

生理中に起こる下腹部痛やその他の不快な症状を月経困難症と言うよ。月経困難症は日常生活に支障をきたす程のもの。現代20歳~30歳代女性の5人に1人にこの症状があるんだ。例として、

- ・痛みがひどくて布団から出られない
- ・つらくて学校に行けない などがあるよ。

子宮内膜症という病気の症状でもあるので、放置せず痛みの原因を知るために婦人科へ！

子宮内膜症って？

生理に関する病気の中でも特に患者数が多いのが「子宮内膜症」。子宮内膜症は本来子宮の内側にある子宮内膜が、子宮以外の場所が増殖する病気のことだよ。生理との関係が深いため、生理の回数を重ねるほど症状が悪化しやすいんだ。主な症状として、生理痛・性交痛や排便痛・下腹部痛などの痛みがあるよ。子宮内膜症をほうっておくと、卵巣がんや不妊になってしまうことがあるので要注意。



つらい生理痛に悩まされている人や、生理痛が昔より重くなったと感じている人は早めに婦人科受診を！早期受診すれば病気の進行を抑えることができるよ♪



生理痛や子宮内膜症と上手につき合うには？

日常を過ごす中で、つらい生理痛や下腹部痛に悩んでいる女の子も多いはず。このような悩みとは閉経まで付き合うものだと考えて、治療に取り組むことが大切！今のうちから就職や転職、結婚、妊娠といったライフスタイルの変化に備えよう！そのためにはまず、女性の病気のプロである婦人科医と相談してみることから。症状が軽い場合は、定期的に診察をしていく経過観察で済むこともあるよ。まずは気になっていることを聞いて、不安や悩みを婦人科医と一緒に解消しよう♪

詳しい情報はここでチェック！

日本子宮内膜症啓蒙会

<http://www.jecie.jp>

婦人科医は女性のカラダのプロ！

婦 人 科 へ 行 っ っ っ

“産婦人科に行くと妊娠したの？って言われそう” “みてもらいたいけど、なんだか怖い...”
そう思っている子も多いはず。
だけど、気になる症状をそのままにしておくとも病気が進行してしまうことも。
あれ、もしかして...と感じたら、まよわず婦人科へ行ってみよう♪
婦人科には女性のデリケートな気持ちを分かってくれる先生がいるよ。
そんな婦人科について、レッツチェック！



婦人科に行く前に
初めて行くところってドキドキする。

まず、婦人科に行ったことがある人に話を聞いてみよう。
お姉さん、頼りになる友だちや先輩から婦人科の雰囲気やオ
ススメの婦人科、どれくらい費用がかかるのか相談してみよ
う。また、今はインターネットにホームページがある婦人科
が増えているよ。時間を見つけて、自分に合った婦人科を検
索してみよう☆ホームページから待合室の様子や先生の顔も
わかることが多いから一度見てみると安心♪行きたい婦人科
が見つかったら、予約が必要な場合もあるから事前に電話で
確認しよう☆

婦人科についたら
リラックスして相談しよう☆

病院についたら問診票を渡されることが多いよ。問診票
は診断のために必要なことを記入する用紙のこと。正確な
情報を書くため正直に落ち着いて書き込もう☆その内容を
もとに婦人科医に相談していこう！

- ・ 月経がはじまった年齢
 - ・ 月経の周期、経血の量や月経痛の有無
 - ・ 性交体験の有無
 - ・ 妊娠経験の有無
 - ・ どのような症状がいつ頃からあるのか
- このような情報を事前にメモにまとめておくことで落ち着いて
受診できるよ！病院では、血液検査をすることもあるし、
子宮の形、大きさや状態を調べることがあるよ。緊張して
体がたたくと痛みを感じることもあるから、リラックス
しよう。そして気になることや分からないことまで何で
も先生に質問して解消しよう！

かかりつけ医の存在
「この先生！」と思う出会いがあるはず。

婦人科を一度受診してそれっきりにするのではなく、何か
不安な気持ちになればすぐに相談できる、かかりつけ医を見
つけよう！わかりやすく丁寧に説明してくれる、話しやすい
先生がいれば、安心して就職・結婚や妊娠などのライフプラ
ンを考えられるよね。まずは友だちの口コミや、インターネ
ットで医師のプロフィールや方針を知るなどの情報集めから
スタート！定期的に婦人科を受診するようになれば病気の再
発予防や早期発見もできちゃう☆かかりつけ医がいるといっ
つ安心感は、健康の大きな支えになるはずだよ。ここまで読ん
で気になう症状がある人は、**気軽に婦人科へ行こう！**

婦人科医からのメッセージ

医療の現場から今あなたに伝えたいこと。

私たち婦人科医師は、すでに子宮内膜症の症状
が進行している状態で病院にやってくる方や、
不妊・がんになるという悲劇を迎えてしまう方
をみる度に「彼女たちがもっと早く婦人科へ受
診してもらえる様に出来ていれば...」と、日々
思い悩んでいます。だから生理痛などの痛みを
一人で悩んだり抱え込まず、安心して一歩踏み
出し、婦人科へかかってみてください。
これからも私たちは、皆さんの女性としての素
晴らしさを守り、人生を楽しむサポートをして
いきたいと思っています！



日本医科大学付属病院
女性診療科・産科教授
明樂重夫

