

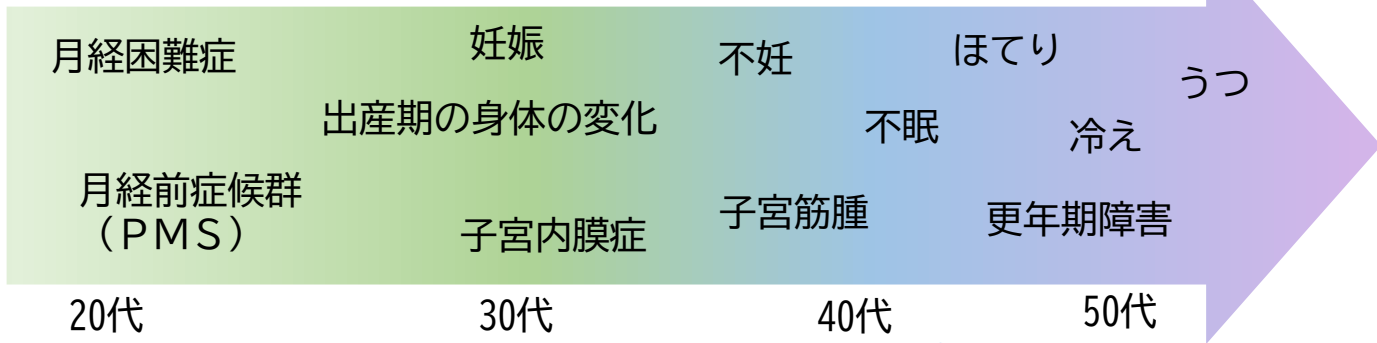
女性のからだところ



厚生労働省では、毎年3月1日から3月8日を「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを推進しています。
今回は女性特有の悩みについて考えてみましょう。

女性のライフステージと健康の特徴

女性の悩みは、思春期、妊娠、出産、更年期とライフステージによって大きく変化します。また結婚や育児などのライフイベントによっても、女性の生活や環境は大きく変化します。



月経困難症とは？

月経痛などが強く、日常生活に支障をきたす場合を月経困難症といいます。

女性特有の悩みは、仕事に支障がでることもあります。



適度な運動

適度な運動は月経痛軽減に効果があります。
ジョギングやウォーキング、ヨガなどがおすすめです。

低用量ピルの使用

低用量ピルは保険で処方できます。
鎮痛剤を服用しなければ過ごせなかった人でも、多くの場合鎮痛剤がなくなります。
吐き気などの他の症状にも有効で、仕事も日常生活も楽に過ごせるようになる場合が多いです。
月経血の量も少なくなり、期間も短くなります。

早めの痛み止めの使用

もう我慢できないといった強い痛みがきてから服用するより、早めに、あるいは痛みが始まる前に服用したほうがよく効きます。

漢方薬の使用

漢方薬は、女性の不調改善に効果のある薬が多くあります。

月経前症候群（PMS）とは？

PMSとは症状が排卵以降月経まで長く強く続くことで、20歳前半から閉経までの2~10%の女性に起こるとされています。



《身体的症状》

腹部の張り
肩こり
頭痛
むくみ
体重増加
便秘
乳房の痛みや張り



《精神的症状》

イライラ感
怒りやすい
無気力
集中力低下



【注意】甲状腺・糖尿病・肝機能異常・貧血・うつ病が隠れていることもあります。

治療法はさまざま…

原因は明確ではありません。
そのため、治療法は確立されていません。
治療法は、その症状に応じて対処療法を試みたり生活改善が役立つとされます。

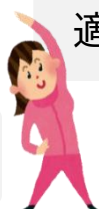


ピル



鎮痛剤

漢方薬



適度な運動

規則正しい生活

十分な睡眠

などなど…

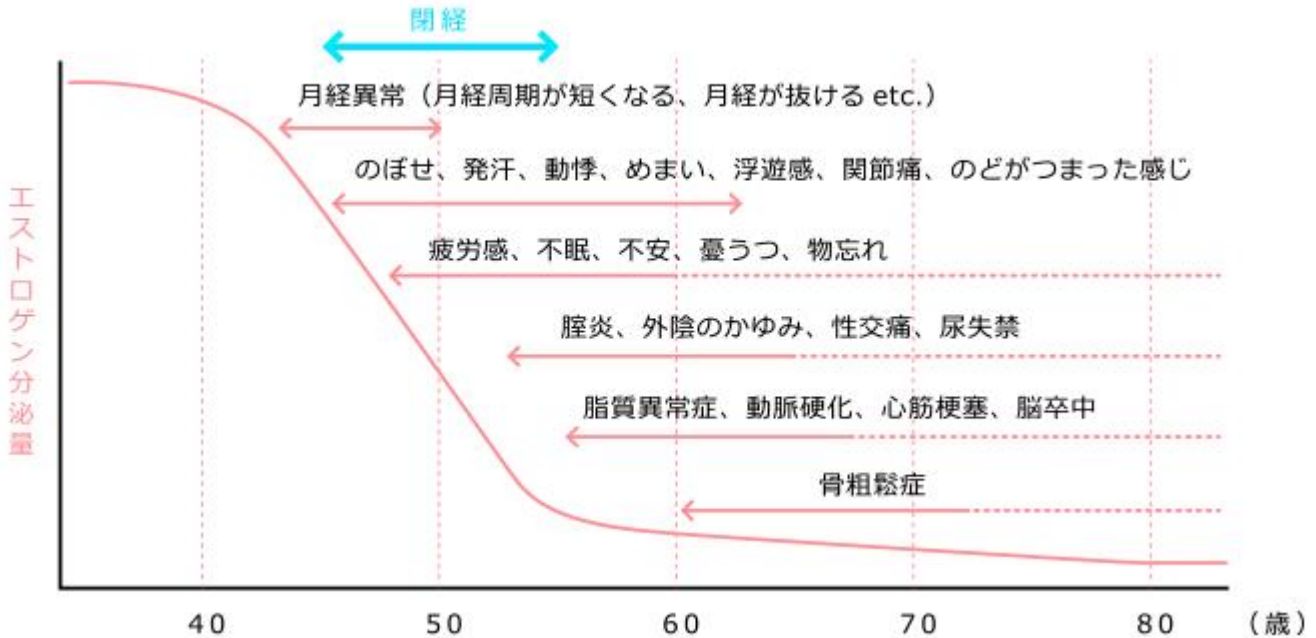
症状を書き留めることも有効です！
「月経前後の数日だけ調子が悪いことに気づき、この時期だけをやり過ごせばいいんだということがわかりました」という反応も。

PMSチェック

- 感情が不安定になる
- 集中力が低下する
- 疲れやすく、気力がわかない
- うつっぽさ、絶望感を感じ、自分に批判的になる
- 過眠または不眠になる
- 仕事・友人関係・趣味に対するの興味が減る
- いらだち、怒りの感情があり、対人関係でいさかが増える
- 不安、緊張、高ぶっているという感覚がある
- 食欲が増したり、特定の食べ物を食べたくなる
- 圧倒される、または自分をコントロールできない感覚がある
- 乳房の痛みや張り、関節痛や筋肉痛、頭痛、むくみ、体重増加などの身体症状がある

更年期障害とは？

日本人の閉経の平均年齢は50.5歳ですが、これを挟んだ前後10年間を更年期と呼びます。加齢とともに卵巣から分泌されるエストロゲン量が低下しますが、同時にからだの機能低下と社会環境の変化も起きることが多く、身体的、精神的症状が現れるのが更年期障害です。



【引用】厚生労働省研究班（東京大学医学部藤井班）監修 女性の健康推進室ヘルスケアラボ より

治療法

ホルモン補充療法

ホットフラッシュ症状に有効

のぼせ・ほてり・発汗

メリット

骨量が増える

膣や外陰部のかゆみや痛みなどの軽減

脂質代謝の改善

更年期のうつ症状を軽くする

皮膚のシワを減らす

デメリット

女性ホルモンによって子宮体がん・乳がん・静脈血栓症が悪化

性器出血・心筋梗塞などの持病がある人は要注意

漢方薬は女性ホルモンを変動させることはないので、乳がんや子宮体がんにかかったことのある人にも使えます。

生理不順になっていて、今回紹介したような症状がある場合は、更年期障害と推測できますが、実はほかの病気を見逃していた、ということもありえます。病院で相談してみましょう。