

わたしたちを憂うつにさせるあの痛み……

# 月経痛と上手につきあう

多くの女性を悩ませる月経痛。生理的に来るものだからとあきらめて、がまんで乗り越えようとせず、痛みの原因に向き合っていきましょう。

女性ならではの悩みの種である月経痛。毎回ブルーになってしまいますよね。そんなときこそひと工夫。ちょっとした工夫でつらさ

を和らげることができるかもしれません（下図参照）。

ただ、月経痛があまりにもひどい場合は、子宮や卵巣の病気による可能性があります。たとえば、毎回復込んでしまったり、痛み止めを飲んでも痛みが治まらない、急に痛みがひどくなったなどの症状がある場合は、要注意。婦人科を受診しましょう。

これらの症状は**月経異常**です

## 「月経困難症」

月経が始まると、日常生活に支障をきたすほどの下腹部痛や腰痛、頭痛、倦怠感、吐き気などの症状がみられる。

## 「月経前症候群（PMS）」

月経の始まる1週間ほど前から、頭痛やむくみ、乳房の張り・痛み、めまい、イライラしたり憂うつになったりする。月経が始まると症状は治まる。



激しい月経痛は、子宮内膜症や子宮筋腫などの病気が原因である可能性もあります。

早期発見・早期治療のためにも、すぐに婦人科で相談しましょう！

暮らしの中でできるひと工夫

憂うつな時期を快適に過ごそう！

・体は冷やさないようにしよう  
体が冷えると血行が悪くなります。



・軽い運動をしよう  
両ひざを抱えてストレッチ



腰を回す  
ストレッチ



・心身をリラックスさせよう  
ストレスが月経痛を増幅させます。



・下半身を温めよう  
血行がよくなり、腰のうっ血がなくなります。足湯や半身浴がおすすめ。

