

# 健康ステップアップ

## 婦人科受診してみませんか？

2021年6月  
北星学園大学医務室  
69号

自分の月経が正常かどうか、判断するのは難しいですね。  
また婦人科へ受診することは恥ずかしさや「こんなことで受診していいのだろうか」と悩むこともあると思います。



月経で困っていることはありませんか？



例えば、

①月経前3～10日の間に頭痛、腹痛、腰痛、胸の張り、食欲不振・過食、眠気、イライラ、情緒不安定、集中力の低下、不安、気分の落ち込みがある

②月経中の頭痛、腹痛、下痢、腰痛、乳房痛、食欲不振・過食、眠気、吐き気



①は月経前症候群(PMS) ②は月経困難症 という病名がついています！！  
このような症状がある場合はその程度に限らず普段の生活で困っていれば婦人科での相談が可能です。



どんな治療をするかという...



<薬物療法>

LEP/OC(月経困難症治療薬/低用量ピル)～女性ホルモンが配合された薬です。

ホルモン量を調整し、月経周期を整えます。経血量減少、月経痛軽減の効果も！

漢方～副作用が少ないことがメリットです。症状に合わせ先生と相談しましょう。

NSAIDs(痛み止め)～痛みの原因となる物質が出る前に飲むことが大切です。

<生活指導>

運動、塩分・カフェイン・アルコール摂取制限、禁煙、ストレスの緩和など

保険診療であれば  
医療互助会が使えます！



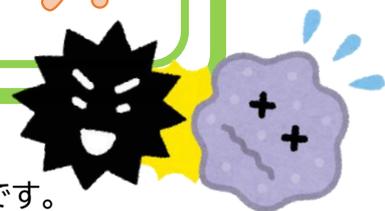
月経周期に悩みがある方もご相談ください。



- ・月経の出血量が多い、回数が多い(前回の月経から24日間以内に次の月経がくる)  
→貧血になっているかも？ホルモンバランスの乱れ？
- ・月経がなかなかこない(39日以上月経がない)  
→ホルモンバランスの乱れ？過度なストレス？体の不調の表われ？

# がん検診を受けましょう!

『子宮頸がん』と聞いたことのある方も多いかと思います。  
頸がんは HPV(ヒトパピローマウイルス)が原因となることが多いがんです。  
20~30 歳代の若年にもみられ、30 代後半が発症のピークとされています。  
HPV に感染しても、90%の人は免疫力でウイルスを自然に排除していますが  
10%の人は長期間 HPV 感染が持続し、細胞が『異形成』と呼ばれる異常な形となり  
がんへと進行します。



がん検診が大切!!



HPVの感染は免疫ができません。  
何度でも繰り返し感染する可能性があるため、  
2年に1回の検診が推奨されています。



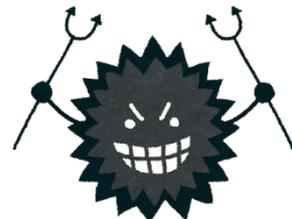
札幌市では20歳になった年に無料クーポンが配布されています。  
20歳の時に受けていなくても、定期的な検診が推奨されているため  
原則偶数歳には市の補助が受けられます。

札幌市以外でも助成している市町村が多いので  
お住まいの地域の HP を確認してみてください!



## HPV は男性も感染する可能性があります!!

HPVは感染することで粘膜に病変をつくることがわかっています。  
子宮頸がんだけでなく、陰茎がん、肛門がん、中咽頭がん、  
鼻腔がんなどのうち HPV が原因のものは男性も起こる可能性があります。  
HPV 予防は女性だけのものではないこと、知っておいてくださいね。



受診に迷う時、相談事があれば医務室にお尋ねください。

### 【引用、参考文献】

5. 月経困難症 - 日本産婦人科医会 (jaog.or.jp) <https://www.jaog.or.jp/lecture>  
月経困難症/月経前症候群の診断と治療 senkou\_3\_1.pdf (congre.co.jp)  
子宮頸がん | 公益社団法人 日本産科婦人科学会 (jsog.or.jp)  
子宮がん検診/札幌市 (city.sapporo.jp)  
かわいいフリー素材集 いらすとや (irasutoya.com)

医務室開室時間 8:45~18:00

日にちによって開室時間が異なります。

詳細は CGW 医務室カレンダーをご覧ください。

