



月経痛は我慢しないで

女性と男性の機能の大きな違いは、女性に子供を産むための子宮があることと、卵巣から排卵後妊娠しなかった場合、月経が来ることです。

初経の年齢は12歳頃ですが、月経に伴って起こる病的症状を月経困難症といいます。下腹部痛、腰痛、腹部膨満感、嘔気、頭痛、疲労・脱力感、食欲不振、イライラ、下痢および憂うつに多くみられます。月経痛は初経後2～3年で始まり、月経の初日や2日目頃の出血が多いときに強く、痛みの性質は痙攣性、周期性です。その原因は、子宮の頸管が狭小による月経血流出時の痛みや、プロスタグランジン（PG）などの内因性活性物質による子宮の過収縮によります。持続性の腹痛・腰痛などの痛みや嘔気などの消化器症状は、月経血が卵管を通過して腹腔内に流出し貯留するためです。また排卵後に卵巣から放出される黄体ホルモンは頭痛や精神症状の原因となります。

初経年齢から高校生くらい（18歳以下）までを思春期とすると、この年齢の女子が婦人科を受診する場合の主訴の多くは月経異常と月経痛です。子宮筋腫や子宮内膜症が認められるものを器質的月経困難症と言います。それらの婦人科器質的疾患がないものを機能的月経困難症と診断されます。しかし、器質的疾患の有無を診断するために必ず婦人科診察（診察台での内診や超音波検査）が必要な訳ではありません。問診で性交歴のない女子は、お腹からの超音波検査等で判断します。婦人科では必ず内診する訳ではありません。ご安心ください。

どちらの月経困難症にしろ、子宮内膜で産生されるPGの関与が痛みの原因として大きいので鎮痛剤として、PGの合成阻害薬である非ステロイド性抗炎症薬（NSAIDs：ロキソニンなど）が有効です。また、カロナールや鎮痙剤（ブスコパンなど）が有効な場合もあります。習慣性になる薬剤ではありませんので、症状があるときは気軽に服用すべきです。我

慢の必要はありません。

鎮痛剤で痛みのコントロールが困難な場合、ピル周期での治療が有効です。ピルは排卵を抑制するため卵巣機能全体を抑制するので、子宮内膜の肥厚が妨げられます。よって月経血は少量となり月経痛が軽快します。ピルは避妊薬ですが、ピル服用中止後2～3か月で排卵機能は回復し妊娠が可能となります。また、ドーピング薬剤ではありませんので、将来挙児希望の女性やアスリートには有用な薬剤です。初経後3か月を経過していれば安全に使用することも明らかになっていますので、成長の程度を診て中高生から服用の検討が可能です。さらに副作用の少ない超低用量ピルは保険適応薬なので服用しやすくなっています。

器質的疾患があり、ピル周期でも病状が改善しない場合や、副作用等でピルが服用できない場合は、黄体ホルモン剤（ディナゲスト）やアンタゴニスト（レルミナ）で無月経の期間を作ることが可能です。閉経してしまえば問題とならない病状なので、閉経期近い女性には、“逃げ切り療法”と言われ有効です。それぞれ更年期症状などの副作用がありますので、専門医と相談しましょう。

以上のように、月経痛には種々の治療法があります。それぞれの年代で適した治療法を選択すればよいのです。我慢をしないで相談してください。



クロスワードに挑戦!

スマホからも応募できます!

タテ・ヨコの問題を解いていき、AからFの文字を並べて言葉を作ってね!

ヒント「ひんやりおいしい和スイーツ」

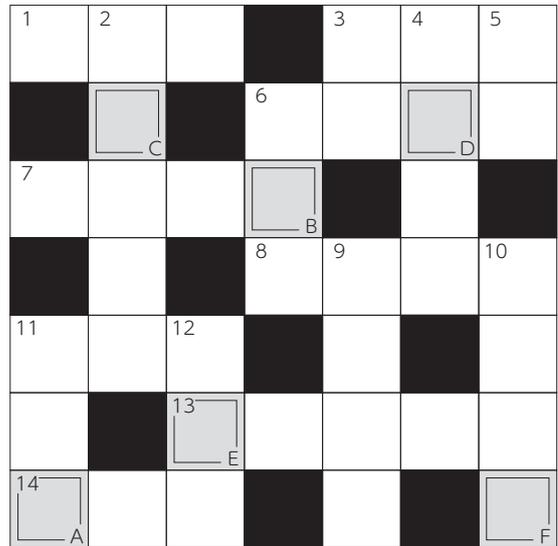


【タテの問題】

- 2 ○○○○○見舞い→残暑見舞い
- 3 ○○→現在→未来
- 4 ○○○○ < ひやむぎ < うどん
- 5 捨てるところがない山菜
- 6 津軽弁でおでこ
- 9 旧車力村が農業技術交流をしていた国
- 10 日本の夏、風で音が鳴る
- 11 胡桃
- 12 白地を基調としたハネトの衣装

【ヨコの問題】

- 1 コンパス。○○○盤
- 3 ハロウィンで変身
- 6 結婚の仲立ちをする人
- 7 夏の夕方など涼をとるためにまきます
- 8 「?」はてなのことです
- 11 航空輸送。略して?
- 13 夏はアイスよりもこれでしょ!
- 14 敵⇔○○○



必要事項を記入し、ハガキかQRコードからご応募ください。QRコードの場合はGoogleへのログインが必要です。毎月25日必着

〒038-3192

つがる市役所
秘書広報課
行

- 答え
- 住所(〒)、氏名、年齢
- 広報つがるの感想、取り上げてほしい内容等



スマホからも応募できるよ



クロスワード正解者の中から抽選で5名の方に、

「果房メロンとロマン オリジナルハンカチーフ」をプレゼント!

6月号の答えは「ミスバショウ」でした。

52名様より応募していただきました。

当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

次世代に伝える

つがる市の味っこII



メロンババロア

ポイント

冷凍しておいたメロンの果肉を解凍して使ってもおいしいですよ

●材料(分量)

- 粉ゼラチン …………… 10g
- 卵黄 …………… 3個分
- グラニュー糖 …………… 100g
- 牛乳 …………… 200cc
- 生クリーム …………… 200ml
- ヨーグルト …………… 200cc
- メロン(果肉) …………… 100g
- バニラエッセンス … 少々

つがる市生活改善グループ連絡協議会が発行した「つがる市の味っこII」から、メロンが旬の季節にピッタリな「メロンババロア」のレシピをご紹介します。ぜひ、ご家庭でお試ください。

【作り方】

- ①粉ゼラチンを水60ccに振り入れておく。
- ②メロンは、レンジで1分くらい加熱する。
- ③ボールに卵黄とグラニュー糖50gを入れて混ぜる。
- ④鍋に牛乳と残りのグラニュー糖を入れて沸騰直前まで温めたら、③に加えて混ぜる。
- ⑤鍋に④を戻して弱火にかけ、木べらで混ぜながらとろりとなるまで煮詰める。
- ⑥メロンにヨーグルトを加え、ミキサーなどで碎き、生クリームとバニラエッセンスを入れて⑤に混ぜたら火を止め、①を入れて混ぜる。
- ⑦流し型を水にくぐらせてぬらしておいてから、⑥を流し入れて冷蔵庫で1~2時間冷やし固めて出来上がり。