



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター
加藤 充弘 先生
加藤レディースクリニック 院長



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、カロナールや鎮痛剤（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るべきです。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でき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。



たけくま動物病院
TAKEKUMA SMALL ANIMAL HOSPITAL

秋田県能代市藤山114番地
TEL 0185-89-2666
http://www.takekuma-vet.com/

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝日
午前 9:00～11:30	○	○	休診	○	○	○	○	10:00 12:00
午後 3:00～5:30	○	○	休診	○	○	3:00 5:00	休診	1:00 3:00

「思いやりの心」と「明るく誠実に接する」動物病院を目指しています。
狂犬病予防注射は病院で随時接種できます。

30分前までは受付時間外です

入院施設有
往診快諾

- ペットホテル有
- 避妊・去勢手術随時受付
- 狂犬病・フィラリア・混合ワクチン予防実施
- 各種検査、健康診断（血液・レントゲン・超音波・内視鏡・心電図等）

◆診療時間が変更になる場合がありますので電話等で確認してください



『健康こそ宝』深浦町保健センターだより

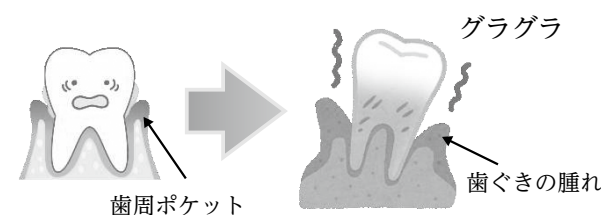
歯周病、きちんと予防していますか

今月は『歯周病』についてお伝えします。

歯周病は、成人の8割がかかっている国民病。「サイレント・ディゼース（沈黙の病気）」とも呼ばれ、自覚症状がないまま進行する怖い病気です。日頃からしっかりケアをして、歯周病から大切な自分の歯を守りましょう。

歯周病ってどんな病気？

バイオフィルム（細菌が集まってできたヌルヌル、ネバネバの塊）が、歯と歯ぐきの境目にある「歯周ポケット」にたまっておこる病気です。歯ぐきの腫れや出血がみられる「歯肉炎」、歯ぐきが下がり歯がグラグラしてくる「歯周炎」と進行し、歯を支える骨が溶けて歯が抜けてしまいます。



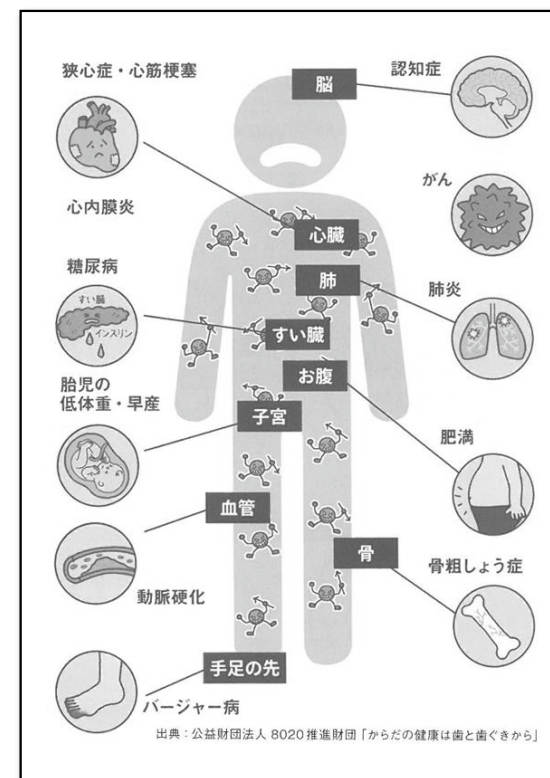
全身に悪影響を及ぼす歯周病

歯周病は、歯や口だけでなく、全身の健康に深く関わっています。歯周病菌や炎症を引き起こすときの炎症物質は、歯周ポケットから血流を通して全身に運ばれ、様々な臓器に悪影響をもたらします。

歯周病から大切な歯を守ろう！

歯周病の予防は、セルフケアと専門家によるケアの両輪で行うことが重要です。定期健診や歯のクリーニングなど、専門ケアで歯周病になりにくい環境を整え、歯科医のアドバイスのもとに、毎日のセルフケアで維持しましょう。

【歯周病が引き起こす全身の病気】



町では、歯周病から歯を守るための各種事業を行っています。対象となる方はぜひご活用ください。

歯周病検診	40歳、50歳、60歳、70歳になる方を対象に無料で受けられる検診を行っています。
妊婦歯科健診	妊婦歯科検診にかかった費用を町が助成しています。

※対象となる方には個別にお知らせします。

【問合せ先】 健康推進課 TEL 82-0288