

月経は健康のバロメーター &健康サポーター

40年間毎月繰り返される月経(生理)。

女性は、月経を通して自分自身を見つめ直すこと、自分自身をいたわり、行動することができます。
ぜひ、自分の心と体に向き合い、自分らしく生きることにつなげましょう。



湯船につかって温まる



体を温める食材を取る



体を冷やさない服装

セルフケア

不快症状や
トラブルを防ぐ生活術を知り、
実践してみましょう。



気分転換と
適度な運動



質の良い睡眠



我慢しないで
痛み止めを飲む

月経痛が辛い

月経困難症(月経痛)は、病気によって起こるもの(子宮内膜症など)と、そうでない場合があります。

月経トラブルは、将来、不妊の要因になることもあります。治療が必要な場合もあるので、我慢しないで、気軽に産婦人科を受診しましょう。低用量ピルは月経痛に効果的です。



月経痛(生理痛)
チェック



月経前にいららする

月経前症候群(PMS)は、月経の3~10日くらい前から月経までの間にあらわれるこころやからだの不調です。あまり辛いようであれば、婦人科医に相談しましょう。



月経前症候群
(PMS)
チェック



【受診は】
宮崎医療ナビ



【相談は】
女性専門相談センター
スマイル



【もっと詳しく】
女性の健康推進室
ヘルスケアラボ



【もっと詳しく】
素敵な女性になるために
(宮崎県立看護大学監修)



※厚生労働科学研究費補助金を受けた研究班で運営されているホームページです。