

第12回

生理痛がつらいのですが……

ナビゲーター>>>



シリーズ監修

堀 美智子 Michiko Hori
(医薬情報研究所 株式会社エス・アイ・シー)



臨床解説

対馬 ルリ子 Ruriko Tsushima
(対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座
院長)

今回のテーマは、生理痛*です。女性が10代から閉経するまでの間、毎月のように付き合っていく生理(以下、月経)では、個人差はあるものの多くの方がいわゆる生理痛を経験します。

生理痛は子宮内膜症など疾患の症状の一つでもあります。また、働く女性が増えたことで晩婚化が進み、妊娠・出産の機会が減少していて、子宮は休むことができず排卵や月経の回数が多くなるので、子宮の疾患も増えています。

生理痛はOTC医薬品で対処できるケースも少なくありません。また女性の健康を守るために、受診勧奨やちょっとしたアドバイスなどの情報発信も、気軽に相談できる店頭の役割といえます。

そこで産婦人科専門医の対馬ルリ子先生に、生理痛を中心に、女性の健康のために体と病気を知る大切さを教えていただきました。

*医学用語としては「月経痛」が正式な表現ですが、本誌ではお客様になじみのある「生理痛」と表記しています。

本シリーズでは、読者自身の学習の手助けになるようポイントを絞っています。構成は、店頭で相談者からのヒアリングによるトリアージ→OTC医薬品の選択→情報提供までを「三つのポイント」で展開し、参考情報はアイコンで区別しています。



覚えておこう!

店頭で相談業務を担う専門家として、ぜひ覚えておきたいこと



こんな話も?

興味や理解をより広げるためのコラム

生理痛にはもっと積極的な対応を

国内の調査では生理痛があるという人は全体の8割を占めます。また、生理痛により「普段の生活が辛い」と訴える人が30%以上というデータもあります。ただし受診者はまだ少なく、多くの女性は横になって休んだり、我慢をして過ごしているのが現状といえます。

ここで重要なのが「痛み」に対する考え方です。痛みは体力を消耗させるだけでなく、日常生活に悪影響を及ぼします。さらに「生理痛がひどいから」と通学が続けられなくなったり、仕事を休むことになれば、社会活動に支障をきたし女性の人生設計を妨げてしまいます。まずは健

康のために生理痛にどう対処するのかを、女性に知ってもらうことが大切です。

「痛みをとる」ことは、「体に良い」こと

「生理痛は我慢するもの」、「痛み止めに頼るのは良くない」という考え方がいまだに受け継がれていることが多いようですが、痛みは我慢せず、「痛みをとることは、体にとって良い」と考え、適切に対処することが大切です。

そのために、自分の体のなかで起こっているホルモンのリズム変化などを知り、月経にまつわる体調の変化にどのように対応していくのかをみていきましょう。

■ 店頭でのナビゲーション事例



今回は20代の女性からの相談事例です。

まず、店頭でのナビゲーションを考えるにあたり、相談事例をみてみましょう（**1**～**4**は8ページに対応）。

相：生理痛の薬がほしいのですが。

専：痛み止めですね。痛みは今おありですか。

相：今は大丈夫なのですが、**生理の時は痛みがひどくて、薬も買いに来られなくなる**ので……。

専：そうでしたか。**お腹の痛みは月を追ってひどくなったりしていませんか。痛みが、生理が終わってからも続くとか、出血は多いほう**ですか？婦人科は受診されていますか？

相：病院はまだ。痛みはお腹だけではなくて、とにかく、**頭痛もひどくてひどくて。吐き気もするし、何もすることができなくて、寝込んでしまうほど**です。

専：それは大変ですね。頭痛は、普段からおありですか。

相：いえ、**生理の数日前か生理中だけ。頭を動かすこともつらくて、何もできなくて困る**んですよね。

専：頭の痛みは**片頭痛**かもしれませんね。

相：片頭痛？

専：女性には多いんですよ、女性ホルモンの周期に関連して起こる片頭痛が……。**頭痛や生理痛が起こった時、いつもどうされていますか。**

相：癖になると怖いので、**できるだけ薬はのまないで、ひどい時だけのみますが、**でもあまり効かなくて。

専：それではつらいでしょう。**頭痛でも生理痛でも、痛みを感じたら早めにのむのがポイント**です。そうすれば良く効き、癖になることもありませんよ。

相：痛みが軽いうちにのむ、ということですか。

専：そうです。痛み止めは、早くのむことが大切です。こちらの「**〇〇**」は**痛み止め成分だけを配合したシンプルなお薬で、眠くなりませんし、痛みによく効きますよ。**

相：じゃあ、それを試してみます。

専：それと、**基礎体温を測る習慣**をつけるようにするといいですよ。婦人科では保険が利く低用量ピルを使った治療もあるので、一度受診してみたいはいかがですか？

現在の症状の有無、**痛み止め購入の理由**を確認（**1**）。

子宮内膜症などの可能性がないかを確認。

具体的な症状が明らかになる（**2**）。頭痛に悩んでいることもわかる。

片頭痛の可能性を説明（10ページ参照）。

普段、**痛み**にどのように対処しているかを確認（**3**）。

痛み止めをのまないようにしていることがわかる（**4**）。

相談者のつらさに理解を示しながら、正しい服用方法を説明。

薬の紹介と説明（鎮痛成分単味の商品を選択）。

基礎体温をつけることのメリットを説明。

相：店頭を訪れた相談者 専：薬剤師もしくは登録販売者などOTC医薬品の販売専門家

ポイント ヒアリング(情報収集)、病態の推定

月経の様子から受診の必要性を探りましょう。



✓相談者から引き出したい情報

1 痛み止め購入の理由

2 具体的な症状

・痛みの時期 ・痛み方 ・月経血量

3 普段服用している薬

4 薬に対する意識

痛み止めの販売には購入理由(1)、具体的な症状の確認が、とても大切です。

神経性の慢性疼痛など、OTC医薬品の痛み止めでは効果が期待できないものもありますから、「いつから」、「どこに、どのような痛み」、「月経血量」などを確認することが必要です(2)。今回の例では、生理痛との訴えがありますから、痛みは、月経に関連しているということがわかります。次に、月経のたびに痛みがひどくなってきていないか、あるいは、月経後にも痛みが続いていないか(子宮内膜症の可能性が高い)、月経血量な

ども確認し、受診勧奨の参考にすると良いでしょう。

また、月経に関連した痛みは、腹痛だけでなく、腰痛や倦怠感、片頭痛を合併する人が多いにも注意が必要です(10ページ参照)。そして、普段使用している痛み止めを確認し、それで効果が得られているか、痛み止めの使用に問題がないか(3)、薬に対してどのように思っているかといったことの確認も大切です。「痛み止めは、できるだけまないほうが良い」、「痛みは我慢するもの」と考えている人も多く、鎮痛薬を正しく使用できているか確認することを忘れないようにしましょう(4)。

📎 生理痛を理解するために 知っておきたい月経周期とホルモンの関係

●月経周期の主役は「排卵」

月経周期は、月経が始まってから次の月経の前日までを数え、通常は約28日(25~38日が正常範囲)です。この月経周期の本来の主役は「排卵」です。

排卵が月に1回起き、妊娠の準備のために子宮の壁にくっついている粘膜(子宮内膜)が厚くなりますが、妊娠しなかった時には子宮内膜がはがれて血液と一緒に出てきます。これが月経です。

こういった変化を起こすのは、エストロゲンやプロゲステロンなどの女性ホルモンの働きです。ホルモンの分泌量の変化によって、子宮内膜が厚くなったり薄くなったりします。

●受精卵の床をつくるエストロゲン

エストロゲン(卵胞ホルモン、図1内①)は、月経周期の前半、卵子が成熟していく時に分泌されます。卵子の成熟とは、排卵に向かって卵巣のなかで卵胞が育っていくことです。エストロゲンは卵巣から出るホルモンで月経の終わり頃から分泌量が増え、それにつれ子宮内膜はだんだん厚くなっていきます。

エストロゲンの分泌量がピークを迎えると、脳が「卵子が

生理痛を理解するために、今回はまず、月経周期とホルモンの関係からみていきましょう。



成熟したから排卵させてもよい」と判断します。そうすると卵巣のなかの成熟卵胞が破れ、卵胞液と一緒に卵子がお腹のなかに出てきます。これが排卵です。

●妊娠に向けて最適な環境をつくるプロゲステロン

ここからは月経周期の後半で、排卵が起こると妊娠を成立させるため、黄体からプロゲステロン(黄体ホルモン、図1内②)が分泌されます。黄体とは、卵巣のなかの卵胞が破れて卵子が排卵された後の空洞にできた黄色い脂の塊です。

プロゲステロンの働きはおもに二つあり、一つは厚くなった子宮内膜をやわらかくさせることで、受精卵がくつきやすくなります。もう一つの働きは、卵管の動きをよくして、受精卵が卵管を通り子宮に移動するのを助けることです。

黄体の寿命は約2週間で、プロゲステロンが分泌されるのも2週間です。この間に妊娠が成立すれば黄体は妊娠黄体に変化し次の月経は来ませんが、妊娠しなかった場合は黄体が縮んで(退縮)、プロゲステロンの濃度が急激に下がります。その時に子宮内膜がはがれ、子宮から押し出されるのが月経です。

●月経周期の個人差はどこで発生？

排卵から月経までの2週間という期間に個人差はほとんど見られません。これは黄体の寿命(約2週間)に個人差がほとんどないからです。しかし、月経から次の排卵までの期間は個人差があります。一律に2週間と考えがちですが、実は3週間かかる人も10日と短い人もいます。これが月経周期の個人差です。

●生理痛の正体

子宮のなかにたまった粘膜を、子宮の収縮により押し出すのが月経で、子宮が収縮する時の痛みが生理痛です。

子宮内膜がはがれる時に、子宮ではプロスタグランジンも分泌されます。このプロスタグランジンは、子宮を収縮させる作用があり、たくさん作られるとそれだけ痛みは強くなります。

特に、子宮内膜の面積が広がってはがれた粘膜の量が多い場合(粘膜下筋腫)、子宮の出口が硬くて狭いため押し出しにくい場合(未産婦)、冷えて子宮の筋肉が硬くなっている場合などは、はがれた粘膜を押し出そうと子宮が頑張ってしまうため、より痛みが強くなります(表1)。

図1 月経周期と女性ホルモンの変化

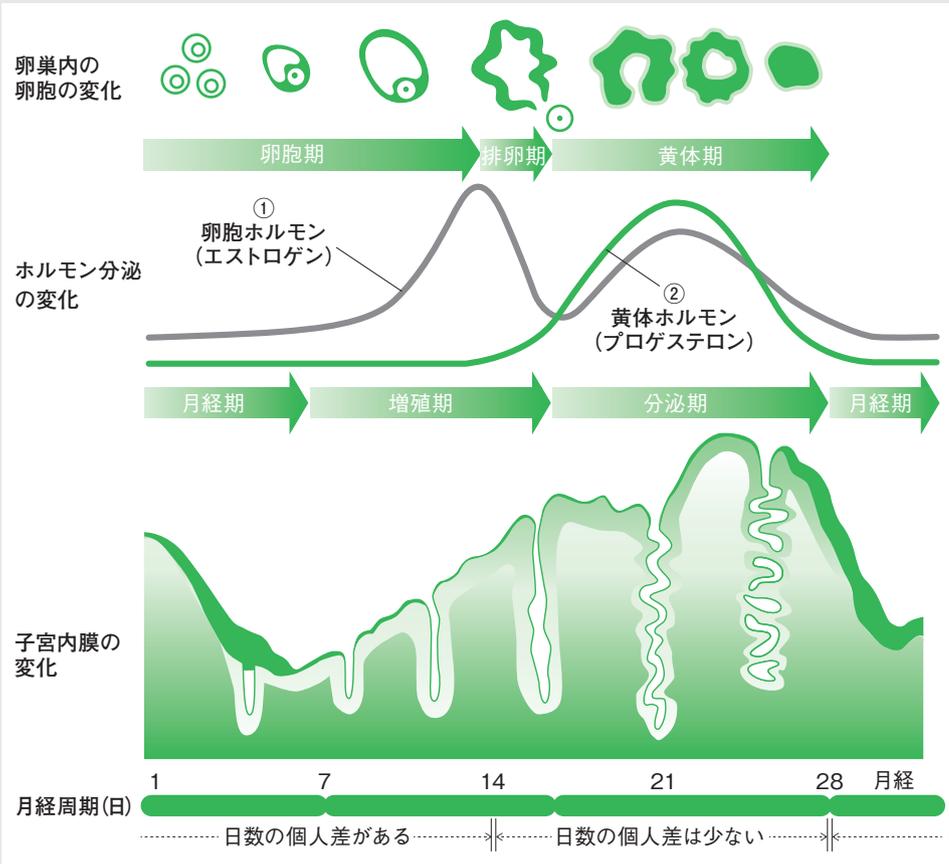


表1 生理痛を起こしやすい人

原因	理由
子宮内膜の面積が広い(子宮が大きい)	子宮筋腫や子宮内膜症があると子宮内膜の表面積が広くなり、より多くの粘膜を押し出す必要がある
子宮の出口が狭い、硬い	出産経験のない人、若い人(子宮が未熟で出口が狭い、硬い)に多く、子宮内膜を押し出しにくい
冷えによる血行不良で子宮の筋肉が硬い	子宮の血流が悪くなると子宮の筋肉が硬くなるため、押し出すためのより強い力が必要

●医師はこんなところもみている

●現在の体の状態を知り、将来の変化に備える

私のクリニックでは基礎体温をつけることを勧めています(図2)。基礎体温は体内のホルモンの変化を知る手がかりとなり、自分の体調の「発見」につながるからです。

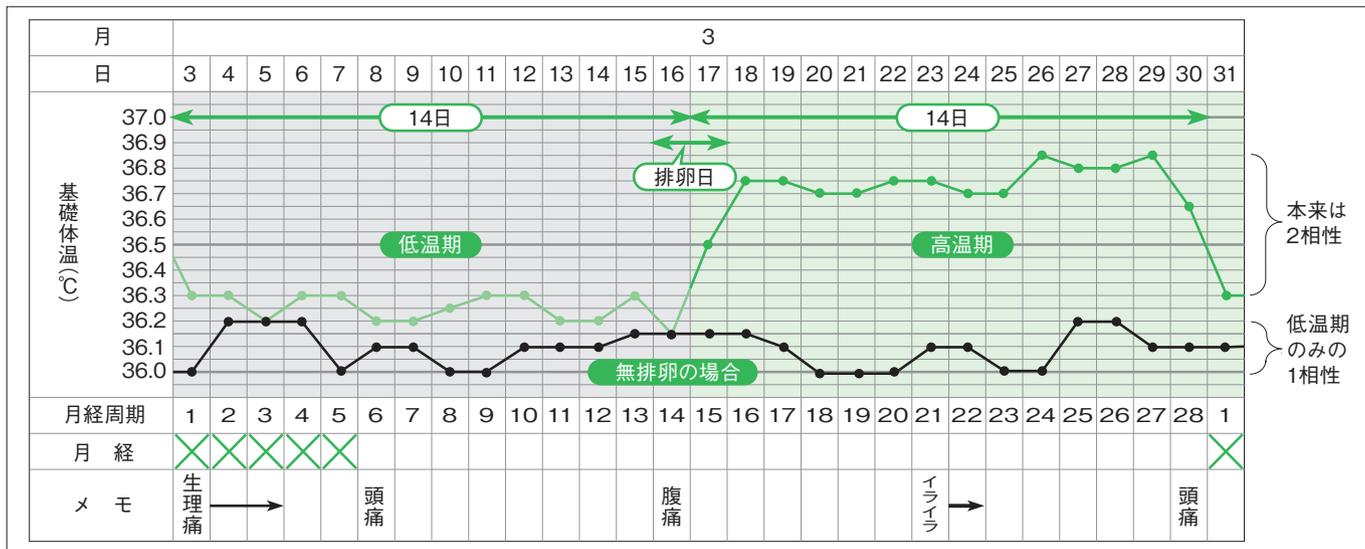
月経から排卵までの期間は、体温は低い状態が続きます(低温期)、排卵が終わると、体温は急激に上昇します(高温期)。これは、黄体から分泌されたプロゲステロン

基礎体温は排卵を予知するツールではなく、「排卵が終わった」ことを確認するものです。



の働きのためです。プロゲステロンは脳の体温中枢に働きかけて体温をやや上昇させ、妊娠に向け最適な環境を作ります。高温期が約2週間続いた頃、黄体がだんだん縮んでくると体温が下がってきます。これが月経の始まるサインです。つまり、低温期、高温期、月経が来てまた低温期、という2相性の周期を繰り返しているのです。低温期から高温期へ移行し、しばらく高温状態が続くと、そこで初めて、「排卵が終わった」

図2 基礎体温表の例 (28日周期の場合)



ことが確認できます。

記録をつけていると、「最近、低温期の体温がだんだん下がってきたから、やっぱり冷えている」とか、月経不順の人なら「月経は来ているけれどももう排卵が2ヶ月ぐらないみたい。そろそろ受診しなくては」ということがわかります。

例えば、低温期がずっと続く場合は無排卵になっています。排卵により卵胞から黄体へ変化できないため、プロゲステロンが増加せず、体温が低温期のみの1相性を示

します。ただし、月経のような出血(無排卵性出血)は起きることはあるので、基礎体温を記録していれば無排卵に気がつき、受診すべきタイミングも自分で判断できるようになります。

●基礎体温の記録方法

最近の基礎体温計には簡単に10秒で測定できるものや、スマートフォンの専用アプリケーションと連動して数カ月分の記録をつけられるなど、便利なものもあります。

起き出す前に横になった状態で測るのが基礎状態の体温です。高温期と低温期の差は、実際には0.3～0.5℃くらいのわずかな変化のため、測り始めはその差に気がつきにくいかも知れませんが、しばらく続けると高温期と低温期がわかるようになり、長期的な変化が読み取れるようになります。

毎日測定するとなると、真面目な人は1日か2日測り忘れてただけで諦めがちですが、測った時に記録するだけでも役立ちます。また間隔があいてもアバウトな線で読み取ることができます。自身のヘルスケアのために楽しく測るようアドバイスしましょう。

📎 月経と片頭痛

月経は、腹痛、腰痛などの不調が起こりやすいのですが、7ページのナビゲーション事例で取り上げたように、女性の片頭痛も月経とホルモンの変化が関係しています。月経周期で片頭痛が起こりやすいのは、月経前と月経の終わり頃です。

なお、片頭痛は、「ズキン、ズキン」と痛む、拍動性の痛みといわれますが、そうではない時もあるので注意が必要です。寝込むほど痛む場合は、受診を勧めましょう。

■セルフメディケーションで対応できない時は

生理痛で薬を使う日数は、通常は多くても2～3日です。それ以上長く必要とする場合は、子宮内膜症や子宮筋腫など別の疾患が隠れている可能性が高いため、受診勧奨が必要です。11～12ページの疾患解説なども参

生理痛の訴えでは、薬のむ日数も確認しましょう。



考に、普段は何日ぐらいで治まるのか、また日常生活にどのくらい影響しているかを尋ね、1年に1回は検査のために受診するよう働きかけをすることも必要です。



月経にまつわる症状や疾患

婦人科で治療する臓器には、月経が起こる子宮のほか、卵巣、卵管、膣などがあり、内性器ともいわれます。これらの構造を念頭におき、月経と疾患がどう関わっているのか、生理痛を抑えることが先の病気の予防になることを覚えておいてください。



●月経困難症

痛みが強く、日常生活に支障をきたし治療を必要とするものを月経困難症といいます。月経困難症は二つあり、一つは体質などによって症状が起こるもの(機能的月経困難症)、もう一つは病気が原因となって症状が起こるもの(器質性月経困難症)があり、多くが機能的月経困難症です。器質性月経困難症では原因として次のような疾患があげられます。

・子宮内膜症(図3内①)

子宮内膜と似た組織が、他の場所に発生してしまうものをいいます。

自覚症状が強く、月経の回数が多いほど発症率が高くなります。月経の際、月経血が出ていく「出口」は、実は膣以外にもあり、はがれた子宮内膜を押し出そうと子宮が収縮する時に、月経血が卵管を通ってお腹のなかにばらまかれることで起こるといわれています。

病巣では、組織や血液が外に出ることができず、血の塊となり炎症や癒着を起し、痛みなどの症状となって現れます。月経が終わると症状は治まりますが、病巣は残り続けるので、毎月月経が来るたびに進行し、痛みも増していきます。

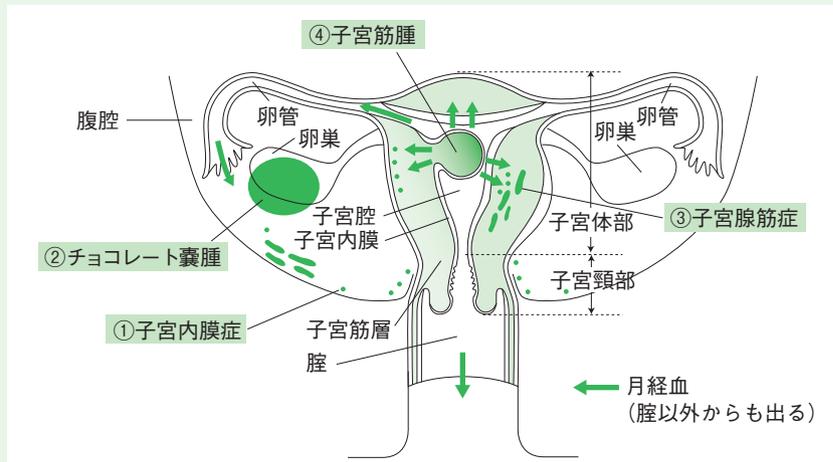
子宮内膜症の病巣ができやすい場所には、「ダグラス窩(お腹の一番底)」、「腹膜」、「卵巣」があります。卵巣内に茶色のドロドロした血液がたまるのは「チョコレート嚢腫(図3内②)」と呼ばれ、大きくなると卵巣がんになる可能性が増します。

月経が終わった後もシクシクお腹が痛む人、以前に比べて徐々に月経痛が重たい人には受診勧奨が必要です。また、子宮内膜症は不妊の原因にもなります。

・子宮腺筋症(図3内③)

子宮内膜が子宮筋層のなかに侵入し、筋層のなかで血がたまって子宮が腫れ、大きくなります。壁が厚くなり子宮も大きくなるため、月経時に毎回大出血となり、強い痛みも起こります。また、自覚はなくても階段を昇ったりするだけで軽い息切れを起こす貧血症状を伴うことがあります。

図3 女性の内性器(子宮・卵巣・卵管・膣)の構造と疾患の起こる部位



対馬ルリ子先生監修

・子宮筋腫(図3内④)

子宮筋層の一部に硬いこぶのような良性の腫瘍ができる病気です。子宮内膜の面積が広がる位置の筋腫(粘膜下筋腫)は、月経血の量が多くなったりドロっとしたレバー状の出血があります。

●子宮内膜増殖症

子宮内膜が必要以上に肥厚する病気です。排卵がないなど月経が不順な人は、たまった内膜を子宮の外に出す機会がなく、古い内膜がたまってしまい注意が必要です。異型細胞*が発生すると子宮体がんになります。月経は少ないのに、子宮が重い感じがする時は受診勧奨します。

*正常な細胞と比べ、細胞の形態が不規則なもの

●月経前症候群(月経前緊張症、PMS)

月経の1~2週間前から現れる心身の不調(腹痛、頭痛、むくみ、食欲異常、イライラ、うつっぽい)が、月経が始まると症状が消えていく状態が3ヶ月以上繰り返されるものをいいます。

QOLが低下するため、ホルモンの変化や月経周期など体の状態を把握し、薬の服用やセルフケアなど、自分なりのコントロール方法を身につけることが大切です。

●不正(性器)出血

月経時以外に膣や子宮などから出血することを行います。排卵前後や排卵から月経までの期間のホルモンが変動する時に起こりやすいですが、何らかの

病気が潜んでいることもあるので、放置しないことが大切です。

●過剰なダイエットが招く体の飢餓状態（無月経）

体脂肪は月経に影響します。体脂肪率が22%以上では通常月経が来ますが、17%になると半数が、12%を割ると100%無月経となります。体脂肪の減少を飢餓状態と脳が察知し、体を守るために妊娠が起こらないよう排卵を止めるのです。過剰なダイエットや運動のしすぎによるやせすぎの弊害も覚えておきましょう。

●女性ホルモンで考える健康トラブル

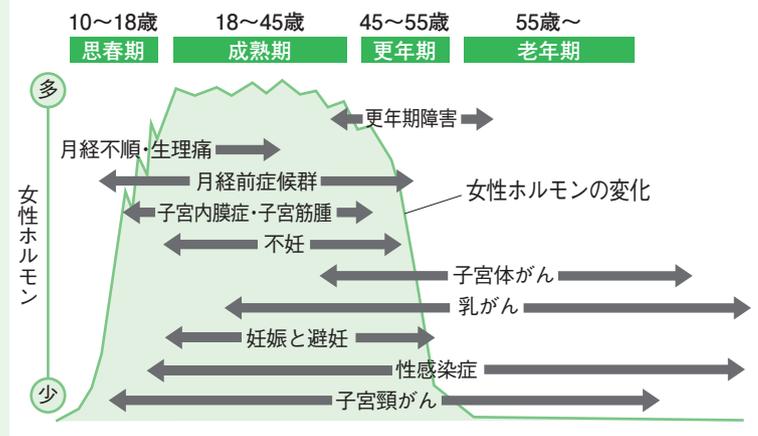
女性のライフステージを思春期、成熟期、更年期、老年期と分けると、時期ごとにホルモンの状態が大きく変化し、気をつけるべき健康トラブルも変わってきます（図4）。

月経が始まる10代では月経不順や生理痛が多く、20代で最も多いのも生理痛です。社会人になると月経前症候群が顕著になり、20代後半からは子宮内膜症も増え、

子宮頸がんも中高年より多くなっています。子宮内膜症は30代でも多い病気です。

店頭では、常に次のライフステージのための情報提供を心がけましょう。例えば老年期では、骨粗鬆症や尿もれなど婦人科以外の症状も出てきますので、更年期から予防を考えていくことが大切です。いつも10年先を考えて行動するのがヘルスケアです。

図4 女性のライフステージと気をつけたい健康トラブル



ポイント OTC 医薬品の選択と販売時の情報提供

鎮痛成分と配合成分を考慮して使い分けましょう。



製剤	成分	特徴 (○：メリット、▲：デメリット)
単味剤 (鎮痛成分のみ)	アセトアミノフェン	○頭痛や発熱に。末梢でのプロスタグランジン合成阻害作用はなく、胃の弱い方、授乳中の方も向いている ○15歳未満でも使用できる製品がある ▲肝臓で代謝されるため、アルコール飲用時の服用は避ける
	イブプロフェン	○月経による腹痛、のどの痛みなどの炎症に伴う痛みや発熱に ▲胃腸障害、腎機能への影響注意。使用前の確認事項が多い
	ロキソプロフェン	○月経による腹痛、のどの痛みなどの炎症に伴う痛みや発熱に ▲胃腸障害、腎機能への影響注意。使用前の確認事項が多い。プロドラッグである
	アスピリン	○月経による腹痛、のどの痛みなどの炎症に伴う痛みや発熱に ▲胃腸障害、腎機能への影響注意。血液を固まりにくくする作用があり服用後7日程度出血に注意が必要
	単味剤共通事項	○鎮痛薬を服用する回数が比較的多い方に（催眠鎮静成分やカフェインに対する依存性・習慣性を回避） ○コーヒーやドリンク剤を飲むことが多い方に（カフェインの重複摂取を防ぐ） ○仕事中・勉強中の方、眠くなると困る状況にある方に（催眠鎮静成分を含まない）
配合剤	鎮痛成分 +カフェイン	○仕事中・勉強中の方、眠くなると困る状況にある方に（催眠鎮静成分を含まない） ○寝不足で、頭をすっきりさせたい方に（カフェインの中樞興奮作用による） ○月経中のむくみが気になる方に（カフェインの利尿作用による） ▲胃粘膜障害が心配（プロスタグランジン合成抑制作用とカフェインの胃酸分泌亢進作用による）
	鎮痛成分 +カフェイン +催眠鎮静成分	○痛みが強く、熟睡できない方・ゆっくり休みたい方に（催眠鎮静成分を含む） ○痛みのため、イライラする方に（催眠鎮静成分を含む） ▲仕事中・勉強中の方、眠くなると困る状況にある方には不向き（催眠鎮静成分を含む） ▲胃粘膜障害が心配（プロスタグランジン合成抑制作用とカフェインの胃酸分泌亢進作用による） ▲依存性・習慣性が心配（催眠鎮静成分、カフェインを含む）

■ 対応事例



最後に事例でおさらいします。

事例 1 生理痛（腹痛）が、月を追ってひどくなる。月経血も多い。

年齢：30代の印象 性別：女性

解説：子宮内膜症の可能性。

対応：応急処置的に、OTC医薬品の解熱鎮痛薬（鎮痛成分単味剤）で対応。

早めに、一度、受診することを勧める。特に異常が認められなかった場合も、1～2年に1回程度は婦人科検診で超音波検査を受けるように伝える。

事例 2 生理痛があるが、痛み止めをのみたくない。お腹を温めるために使い捨てカイロを使用。

年齢：20代前半の印象 性別：女性

解説：解熱鎮痛薬に対する偏見・誤解がある（「痛み止めは癖になる（やめられなくなる）」「のみ続けると効かなく

なる」などと聞いたことがあり、薬に対する恐怖心がある）。
対応：用法・用量を守って服用すれば、解熱鎮痛薬は怖いものではないことを丁寧にお話ししたうえで、早い段階（痛みが軽い段階）での服用が、鎮痛効果の面でもQOLの面でも有効であることを説明する。また、カイロで腹部を温めるのは良いが、低温やけどに注意して使用するよう説明。

事例 3 基礎体温計の購入で来店。月経不順。月経の間隔が不規則。

年齢：20代後半の印象 性別：女性

対応：基礎体温については、測定を忘れた日は飛ばしても構わないので、3週間つけてみると、おおまかな傾向がみえてくることを説明する。やせすぎしていないか、過激なダイエットなどをしていないかなども確認。



基礎体温や定期的な婦人科検診など、日々変動する自分の体と向き合って、積極的なセルフケアを身につけていきたいですね。

From ナビゲーター

●発見が多くて楽しい基礎体温

基礎体温には自分の生活状態がすぐに反映されます。お酒を飲んだ翌日や寝不足だと体温が高くなるため、「ちょっと生活が乱れていた」など振り返ったり、「排卵が来たから、次の月経はだいたい○日後」と、未来の予測ができるようにもなります。以前は、基礎体温の記録は妊娠、あるいは避妊のためという印象がありました。しかし、女性の健康管理にとっても大切なことであり、「自分の体の発見があり、楽しいもの」と捉えていきましょう。

●積極的に受けたい婦人科検診

日本では、婦人科検診は若い女性には浸透していませんが、他の先進国の女性は月経が始まれば年1回は婦人科で体をチェックしてもらうことが習慣となっています。

なお、子宮がん検診の際は子宮の入口から細胞を採取するだけで、子宮や卵巣の状態はわからないので、超音波検査でみてもらうと安心です。重大な病気がないとわかっていれば、例え不正出血があっても基礎体温表を見て、ホルモンの変動の影響と判断できます。

●女性の健康のために、もっと体と病気を知る

生理痛の薬が有効な人では、定期検診で自分の状

態を確認し、相性の良い薬の成分や対処法などの経験値を上げて、セルフケアの技術を養うことを勧めます。どの薬が自分に合っているのか、色々な薬にトライしてみることも良いでしょう。薬が効く痛み・効かない痛みも医師に伝えるべき大事な情報です。病院では、二つの女性ホルモンがバランス良く含まれた低用量ピルを処方することもあります。服用により女性ホルモンの大きな変動がなくなり、排卵を抑制します。また、子宮内膜があまり厚くならず子宮の負担を軽減でき、生理痛の緩和など体調だけではなく、精神面も安定させられます。運動は血流も良くすることになり生理痛が緩和されますので、取り入れると良いでしょう。

セルフケアによりQOLが改善したという成功経験はとても大事で、その積み重ねにより、仕事をどう進めていくべきか、出産はどうするかなど将来のプランニングにつながり、自分との付き合い方を見つけていくことができます。店頭ではヘルスケアの担い手として、ライフステージを見据えた女性の健康サポートをしていただきたいですね。