

生理の痛みに悩む人へ

SDGsラジオを讀んでみよう！

小学校の高学年頃になると、みなさんの身体は、大人になるための準備をはじめます。その中で女性に、起こる大きな変化が「生理」です。

この生理には痛みを伴うことがあり、これを「生理痛」と呼び、その症状は一人ひとりの程度は異なりますが、勉強やスポーツに集中できない人、学校を休んでしまう人もいます。

つらい痛みをやわらげるためにも、薬を飲むのもひとつですが、自分に合っていないものを選んでしまっていたり、

そもそも、薬自体を避けている人がいます。

そのような人に対して、全国各地でたくさんの薬局を運営している日本調剤では、薬のことを正しく知り、

自分に合った薬を飲むための、相談やアドバイスを行っています。

生理のことを話すのは、決して恥ずかしいことではありません。

毎日をイキイキと過ごすためにも、生理のこと、自分自身の身体(からだ)のことについて、しっかりと向き合ってみてはどうでしょうか？

SDGsラジオの内容を、もっと詳しく知ろう！



イメージ写真

小学校の高学年頃になると、男女を問わず、身体が大人になるための準備をはじめます。そのうち、女性に起こる大きな変化のひとつが「生理」です(正式な医学用語では「月経」といいます)。生理とは、おなかの中でつくられた子宮内膜が古くなり、約1か月周期で体外に排出される際に起こる出血のことです。このときにおなかや腰が痛くなったり、身体が重くなったり、頭がぼろっとして考えられなくなったりすることがあり、これを「生理痛」とよびます。ある統計では、小学6年生のうち50%が生理痛に悩んでいるといえます。その症状・程度は人それぞれですが、ひどい場合だと、試験で集中できなかったり、学校に行けないほどつらいこともあります。なお、頭痛やイライラなどの症状を引き起こし、日常生活に支障をきたすような生理痛のことを「月経困難症」といいます。



イメージ写真

もちろん、生理は病気ではありません。しかし、病気ではないからといって、「一人でひたすらがまんするもの」と考える必要はありません。痛み止めの薬を服用する場合もあると思いますが、この薬にはさまざまなタイプがあり、もしかすると自分に合っていない薬を使用している可能性もあります。そこで、全国各地で薬局を運営する日本調剤では、薬剤師が相談に応じて、その人の症状に適した痛み止めの薬を紹介したり、適切なアドバイスをすることで、生理に関するつらさを和らげるお手伝いをしています。生理のことを話すのは決して恥ずかしいことではありません。お母さんやお姉さんなど家族に相談したり、友だち同士で話し合うことで気持ちが楽になることもあります。つらい時には周りの人に相談し、正しい知識を持つこともまた、みなさんがイキイキと生活し、成長するためにもとても大切なのです。

キーワード

医学用語

病気や身体のことを正確に説明するための専門用語です。主に医師や看護師、薬剤師など医療に関わる人々が使います。

子宮内膜

子宮内部にある、粘膜でおおわれた赤ちゃん用のベッドのようなものことです。

月経困難症

おなかや腰が痛くなるだけでなく、頭痛・肩こり、イライラなど、さまざまな症状を引き起こします。

対象ゴール



みなさんにできること！

生理について正しく理解し、困ったときは周りの人に相談しましょう。

おさらい

- 生理とは、子宮内膜が古くなり、約1か月周期で体外に排出される際に起こる出血のこと。
- 生理痛をがまんする必要はない。
- 日本調剤では、薬剤師が適切な薬を紹介するなどし、生理痛の悩み解消に貢献している。

メモ

