



産業医 田名 毅
首里城下町クリニック

生理痛を我慢しないで！ ピルで自分らしく輝く人生を手に入れよう！

産業医だよりでは、毎月私のクリニックで行っている 地域むけ医療講演会 YouTube 配信の内容を要約してお伝えしています。今月は、沖縄県立北部病院産婦人科の諸井明仁先生に「生理痛を我慢しないで！ピルで自分らしく輝く人生を手に入れよう！」というタイトルでご講演いただきました。以下にご講演の要旨を紹介します。

ひどい生理痛は月経困難症といいます。



月経困難症に悩む女性は

多い！

<頻度>

・生殖年齢女性のうち **25** %以上

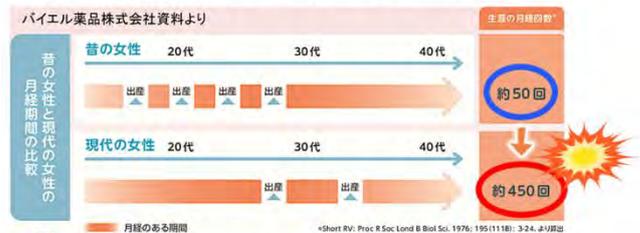
・25歳未満の女性では **40** %以上

女性労働協会：働く女性の健康に関する実態調査 2004年

生理に伴う不快な症状が仕事に与える影響は？
(複数回答)(n=1956)



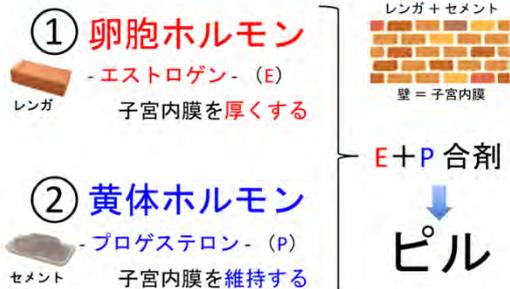
現在女性は月経回数が多すぎる



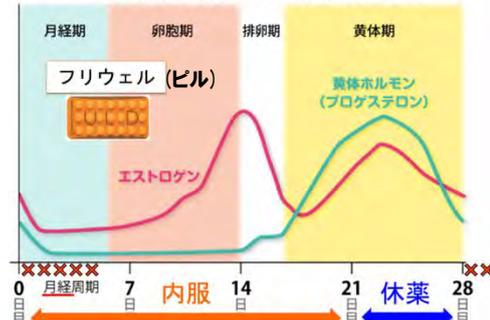
生理による社会損失(仕事や勉強の能率が落ちる)は思った以上に大きいことが分かります。また、出産回数が減った現在は、必然的に月経回数が多くなり、人によっては生理痛頻度も多くなるといった現状にあります。

そこで、生理を止める薬(ピル)の服用を勧めています。ピルは2種類のホルモンからできています。

卵巣からは2種類のホルモンがでます



月経周期と2つのホルモン



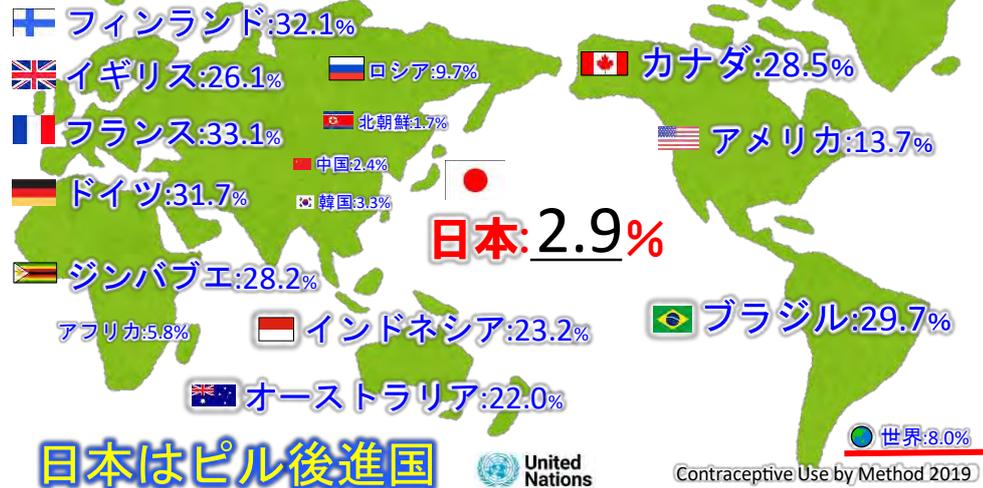
まさに **現代病**



月経周期に合わせて服用することによって、生理になる時期を調整できます

日本はピルの普及率が低く後進国と言えます。

世界のピル普及率



ピルって本当に飲んで大丈夫!?



日本はピル後進国

でもさ、ピルって何なのさ!?



Q. ピルって気持ち悪くなるでしょ!?
昔飲んだお母さんが言ってたよ。

A. 昔のピルは、女性ホルモン量が多いものであったと推測され、嘔気症状が強かったと思われます。

現在では、女性ホルモン量が極力抑えられており、改善されています。

Q. ピルって太るじゃん!!

A. 太りません。

食欲が亢進し、食事摂取量が増えることで体重増加に繋がることがあります。

食事摂取量に気をつけていれば大丈夫です。

Q. ピルってホルモンバランスが崩れちゃうんじゃない!?

A. 崩れません。逆です!

生理周期を安定させ、試験や仕事、旅行などの調整もできます。

抗アンドロゲン作用で、ニキビもよくなります。お肌がキレイに☆

Q. ピルって将来妊娠できなくなるの!?

A. なりません! 妊娠できます。

ピルの内服をやめると元の状態です。

ピルを内服している間は、排卵が抑制されているため、無駄な排卵を防ぐことができます。

Q. ピルってガンになるでしょ!?

A. がんのリスクを減らします。

卵巣がん、子宮体がん、大腸がんのリスクを減少させることがわかっています。

Q. ピルって血栓症になるでしょ!?

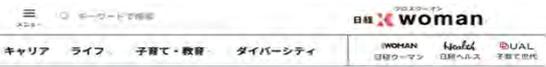
A. 過度な心配はいりません。

確かに、血栓症のリスクはありますが、最もリスクが高いのは妊娠です。

ピルは妊娠を防ぐ薬ですので、**血栓症予防薬**という考え方もあります。



サッカーで有名な澤穂希さんは、「低用量ピル服用と検温は欠かさず実践」することによって生理をコントロールして、引退後に結婚して無事に妊娠しました!



「低用量ピル服用と検温は欠かさず実践」～澤穂希さん

【WOMAN EXPO】澤穂希さんが実践してきた健康のための自己管理

「排卵日には帯帯がゆるみやすく、けがをしやすいため、基礎体温を見て気を付けていました」と澤さん。なでしこジャパンのチームドクターのアドバイスをきっかけに低用量ピルを飲み始めたそうですが、「試合日と重ならないように生理周期をコントロールしたり、生理による鉄分不足(貧血の原因)を防いだり、というメリットもありました。試合のパフォーマンス向上にもつながったと思います」と振り返りました。



「私がアメリカでプレーしていたときは、チームメートのほとんどが低用量ピルを服用していたので、抵抗はありませんでした。サッカーの技術不足や試合前の緊張は本人の努力次第ですが、月経周期や生理痛は努力や根性では克服できないんです。『良い対処方法があるなら使おう』という気持ちでした。ドーピング検査にも問題のないものを処方してもらいました」(澤さん)



澤さんが低用量ピルの服用を公表したことで、なでしこジャパンでも低用量ピルを飲む人が増えました。それまでは生理痛や試合日の生理に耐えながらプレーしている選手も多かったそうです。

また、澤さんは出産についても触れ、「ずっと現役ではいられないので、いつか結婚して子どもを産みたいと思っていました。低用量ピルを飲むという『そのときの自分にできること』をしていたおかげで、安心して現役生活を全うできました」と明かしました。

「低用量ピルで排卵を抑えるのは卵巣を休ませるメリットがある一方で、無事に出産できました。ただ、ピルは人によっては不正出血などの副作用もありますし、自分の体調を見ながら決めることだと思います。日頃から何でも相談できるホームドクターを持っておくのも良いですね」(澤さん)

ただし注意が必要な方もいます。(時もあります)

- ① 新型コロナウイルス感染症にかかると血栓が起きやすくなるので、罹患中は中止することも考える必要があります。
- ② 喫煙者は血栓症を起こすリスクが高いため飲めません。その他の状況によって、飲めるかどうかについては産婦人科の先生に相談してください。

最後に、生理痛は我慢するものではなく…コントロールするものです!
そうでなければ、女性の輝かしい未来は閉ざされてしまうかも…と私は考えます

自分らしく
輝く人生を
手に入れるための

Take home message



- ① 生理痛はガマンしない!
- ② 産婦人科を受診しよう!



第 236 回首里城下町クリニック地域むけ医療講演会

テーマ：『沖縄の肥満と糖尿病

～歴史と遺伝から考える～』

日時：令和6年3月13日（水）午後7時～配信

講師：ながた内科クリニック 院長 長田 光司 先生

YouTube 配信



その他クリニックに関しては HP をご覧ください <http://www.shuri-jc.jp>

首里城下町クリニック『働く人健康支援室』は、



産業医・内科医
高血圧が専門です
田名 毅

あなたの **相談窓口** です！

相談窓口

産業医は、あなたの職場とそこで働く人々の心とからだの健康を支援します。

★訪問日を設けている事業所の職員は、お気軽に訪問日をご活用下さい。

★クリニック内の『働く人健康支援室』では健康相談を行っています。
事前にお電話の上、いらしてください。

★クリニック内で産業医との面談は診療の合間となりますが可能です。
事前にお電話くださり働く人健康支援室で“産業医との面談”とお声掛けください。診察や検査の必要がない限りは無料です。

★その他、電話やメール相談も随時行っています。



保健師・産業カウンセラー
キャリアカウンセラー CDA
認定産業看護師
公認心理士 田名彩子



保健師・産業カウンセラー
キャリアカウンセラー CDA
與儀雅代



連絡先

首里城下町クリニック 働く人健康支援室
098-885-5000

携帯 080-4312-9200(田名彩子)
メール sien@sjc.dr-clinic.jp(働く人健康支援室)

プライバシーは守ります。
お気軽にご利用下さい！