



医療メモ 本庄市児玉郡医師会広報部「月経前症候群 PMS Premenstrual syndrome」

月経(生理)の前に、どうしてもイライラしてしまったり、甘いものが無性に食べたくなったり、乳房がはって痛んだり、憂鬱な気分になったり・・・いろいろな身体的・精神的不調がでる事があると思います。これが月経前症候群PMSと呼ばれる症状です。

月経前症候群は、月経3～10日位前から起こる身体的や精神的な不調で、月経の発来とともに減弱あるいは消失します。症状は様々ですが、イライラ、のぼせ、下腹部膨満感、下腹部痛、腰痛、頭重感、怒りっぽくなる、頭痛、乳房痛、落ち着きがない、憂鬱、の順に多いようです。月経周期に伴い、このような症状が連続して出るようなら月経前症候群PMSと思われる。

自分がこのような症状があり月経前症候群PMSと思われるなら、まず症状日記をつけ、発症時期、程度、頻度などを自分で認識することから始めてください。また、月経前症候群PMSの症状を重くする原因は、ストレス・アルコール・カフェイン・体力や免疫力の低下などです。従って、規則正しい生活・規則正しい睡眠・定期的な有酸素運動・カルシウムやマグネシウムがとれるバランスの良い食事・アルコールやカフェインの制限などで改善されるこ

とも多いです。まず、不摂生をしないライフスタイルの改善からセルフケアをしてみてください。それでも会社を休まなければならないくらい辛い症状があり、日常生活に影響がある場合は、婦人科医に相談することをお勧めします。

婦人科外来では、前述の生活習慣の指導や薬物療法が行われます。月経前症候群PMSの症状は人により様々なので薬物療法も症状により様々で、対症療法として精神安定剤・利尿剤・鎮痛剤・抗うつ剤などが適宜用いられます。また、当帰芍薬散・桂枝茯苓丸・加味逍遙散などの漢方薬も用いられます。最近、月経困難症に投与される低用量エストロゲン・プロゲステン(LEP)が、月経前症候群PMSの身体症状、精神症状の双方に有効性が認められており、月経困難症・月経前症候群PMSの共に症状がある方に非常に良い処方薬となっております。また、中等症以上の精神症状が主体の場合に、精神安定剤や抗うつ薬が、比較的低用量の服用で効果発現することも認められています。

月経前症候群PMSは、きちんと自覚して対処すれば、全く心配する必要のないものです。正しいセルフチェックをし、自分の不調のメカニズムを知り、運動や食事に気をつけ、月経前症候群PMSと上手に付き合っていきたいものです。

休日・夜間の急病のときは… 本庄市保健センター ☎2003 北堀 1422-1

●本庄市児玉郡医師会立本庄市休日急患診療所 (本庄市保健センター内 ☎3322)

○平日夜間診療

診療日 平日の木曜日 診療時間 午後8時～10時

診療科目 内科系疾患

○休日診療

診療日 日曜日・休日・年末年始(12/30～1/3)

診療時間 午前9時～正午、午後1時～4時、午後7時～10時

診療科目 内科系疾患

※健康保険証をご持参ください。診療以外に関するお問い合わせ・電話相談はご遠慮ください。右記の電話相談をご利用ください。

●在宅当番医療機関

10月1日(日)	上武病院	小島5丁目	☎0111
10月8日(日)	鈴木外科病院	児玉町八幡山	☎71235
10月9日(祝)	松本産婦人科医院	千代田1丁目	☎243377
10月15日(日)	森田整形外科クリニック	小島	☎231610
10月22日(日)	よしはら整形外科	児玉町長沖	☎71575
10月29日(日)	飯塚耳鼻咽喉科医院	上里町神保原町	☎342313
11月3日(祝)	飯塚内科産婦人科	栄1丁目	☎246311
11月5日(日)	池田レディースクリニック	小島南3丁目	☎22048

※診療は午前中のみです。当番医は変更になる場合もありますので、確認してからお出かけください。

※10月29日(日)の耳鼻咽喉科診療は、県事業により午後5時まで実施します。

●困ったときは電話相談を！(相談料無料)

○ほんじょう健康相談ダイヤル24(24時間相談可)

☎0120-122-885(通話料無料)

相談員 看護師・保健師・医師など

対象 市内在住者

内容 健康・医療・出産・育児・介護などに関する相談、医療機関情報

○「#7119」埼玉県救急電話相談(大人・小児共通)

(ダイヤル回線、IP電話、PHSからは☎048-824-4199)

相談時間 24時間365日

※この電話相談は医療行為ではなく、電話でのアドバイスにより、相談者の判断の参考としていただくものです。

▶従来同様、下記の電話番号からも利用できます

大人の救急電話相談 #7000又は☎048-824-4199

小児救急電話相談 #8000又は☎048-833-7911

★119番は緊急時(火災やけが人など)の受付専門電話番号です。夜間など、時間外に診療可能な病院については、**児玉都市広域消防本部指令課(☎1119)**でご案内していますのでご利用ください。ただし、診療科目によっては県外や児玉都市以外の病院をご案内する場合があります。

埼玉県後期高齢者医療健康長寿歯科検診のご案内

★保険課 ☎1245

☎ はにぼんチャレンジ対象事業

●対象 前年度75歳になった後期高齢者医療被保険者 ※対象者には6月に受診券等のご案内を送付しました。

●費用 受診券を利用すると検診費用は無料(検診の結果、治療に入る場合は別途治療費が必要)

※詳細は受診券と同封のご案内をご確認ください。

検診を受診し、検診結果を窓口にお持ち頂いた方にはにぼんタオルを配布します

●はにぼんタオル配布窓口

- ▶保険課(市役所1階)
- ▶市民福祉課(アスピアこだま内)
- ▶本庄市保健センター



はにぼんタオル

※なくなり次第終了。

『いきいき教室』に参加してみませんか

★介護保険課 ☎1722

☎ はにぼんチャレンジ対象事業

楽しく簡単な体操等を行い、転倒や認知症を防いで、いつまでも自分らしく『いきいき』と過ごしていけることを目的とした教室です。お気軽にご参加ください。※本庄会場については、いずれか1つの会場に決めて毎月同じ会場へご参加ください(重複はできません)。ただし、はにぼんプラザがお休みの場合は他の会場へご参加いただけます。

■『いきいき教室』開催日程

地域	会場名	10月	11月	12月	1月	2月	3月
本庄会場	はにぼんプラザ多目的ホール	6日(金)	お休み	1日(金)	お休み	2日(金)	2日(金)
	勤労青少年ホーム体育室	12日(木)	9日(木)	14日(木)	11日(木)	8日(木)	8日(木)
	はにぼんプラザ多目的ホール	24日(火)	28日(火)	お休み	23日(火)	27日(火)	27日(火)
児玉会場	セルディ大会議室	17日(火)	21日(火)	19日(火)	16日(火)	20日(火)	20日(火)

歯の健康づくり講演会「健口で歯あわせな毎日に～いつまでも健康な歯を保とう～」

★本庄市保健センター ☎2003

☎ はにぼんチャレンジ対象事業

歯周病は歯だけでなく全身に悪影響を及ぼすことが明らかになっています。歯周疾患と全身疾患の知られざる関係性や、いつまでもキレイなお口を保つためのお手入れ方法など、お口に関する耳よりな情報をお伝えします。この機会に口から始まる健康づくりを目指しませんか？

※講演会に加えて8020運動表彰式も行います

●日時 10月26日(木) 午前9時30分～11時(受付9時)

●会場 はにぼんプラザ1階多目的ホール(本庄市銀座1-1-1)

●講師 飯塚能成先生(飯塚歯科医院)

●内容 8020運動表彰式(9時30分～10時) 歯の健康づくり講演会(10時～10時45分)

●対象 市内在住者 ●用意 筆記用具 ●費用 無料

●申込 10月23日(月)までに電話又は直接保健センターへ

※駐車場に限りがあるため乗り合わせでお越しください。

※本庄駅北口の臨時駐車場をご利用ください。

●時間 午後1時30分～3時

●対象 65歳以上の市内在住者

●用意 飲み物、タオル、動きやすい服装

※勤労青少年ホームは室内用運動靴をお持ちください。

※申し込みは不要です。直接会場へお越しください。