

こんな症状に心当たりありませんか？



- ① 毎回の月経時に痛み止めが必要である、または痛み止めを使用する回数が増えた
- ② 月経時の下腹部の強い痛み、頭痛、吐き気や下痢などの症状で仕事や生活に影響が出ることがある
- ③ 月経のたびに1日以上仕事を休むことがある
- ④ 経血量が多い日が2日を超えて続くことがある
- ⑤ 生理用品を頻繁に替えないと間に合わないことがある
- ⑥ 就寝中、夜用の生理用品でも足りないことがある
- ⑦ 月経前にイライラや不安、気分の落ち込みがあり、仕事や生活に影響が出ることがある
- ⑧ 年齢を重ね月経の状態が変わったことに伴い、突然の体のほてり、のぼせ(ホットフラッシュ)、寝つきが悪いことや眠りが浅いなど仕事や生活に影響が出ている

①②③を選択した方は

月経困難症

の可能性ががあります

④⑤⑥を選択した方は

過多月経

の可能性ががあります

⑦を選択した方は

月経前症候群

の可能性ががあります

⑧を選択した方は

更年期障害

の可能性ががあります

女性の健康に関する
情報はこちらから

■女性の健康推進室
ヘルスケアラボ



■働く女性の心と
からだの応援サイト



「毎月のことだから・・・」「みんな一緒だから・・・」と
我慢していませんか？

月経関連の症状が日常生活や心身に影響している場合
産婦人科など専門医療機関へご相談ください

