

健康コラム

月経前症候群

毎月、生理前になると何となく、体調が悪い、イライラして人に当たってしまう。これって何か病気？と気になったりすることはありませんか。程度の差こそあれ、ほとんどの女性は生理前に体の不調を感じるものです。生理の数日から2週間前、つまり、排卵から生理が始まるまでの約2週間に腹痛、乳房痛、食欲増進、頭痛、眠気、吐き気、動悸（どうき）、イライラ、不安感、気力低下、怒りっぽい、むくみなどなど、実にさまざまな症状が出現し、生理が始まるとともにこれらの症状が消えてしまうものを月経前症候群といいます。生理痛と比べると、頻度は少ないのですが、数%の人は仕事や人間関係、日常生活に支障をきたすこともあり、場合によっては深刻な問題となることもあります。しかも、実際には自分が月経前症候群だということに自覚のないまま、我慢している人も多いので

す。原因は各種ホルモンの過剰や変動それに脳内物質も関連しているなどの説もあります。が、実際のところは、よく分かっていません。治療としては、まず、対症療法を試みます。それぞれの症状に対して、鎮痛剤、鎮静剤、精神安定剤、利尿剤などが処方されます。医師とのコンサルティンクだけでも効果がでることもあります。そういった時期を自覚し、生理前の時期にづらい仕事や予定をいれない工夫や自己訓練法も有効な場合があります。漢方療法もぜひやってみていただきたいものの一つです。また、これらの症状は、排卵の抑制により、ほとんど消失することが多いので、排卵を抑える低用量ピルの内服は効果があり、よく用いられます。緊張、疲れやストレスが強いほど症状が強くなるようですので、環境を整えたり、タバコ、カフェインやアルコールを控えたり、ビタミンB6やカルシウ

ム、マグネシウムなどのミネラルの補給、炭水化物をたっぷり取るなど、食事面にも気を払ってください。アロマの香りで気分転換を図るなど自分流に合った方法を見つけることもよいでしょう。ただし、精神疾患としてのうつ病と区別がつきにくいこともあるため自己判断はしないで、専門医に適切な治療をしてもらいましょう。

近年、女性の社会進出、活躍がめざましい中、月経前症候群は社会生活や対人関係に影響を与えることがあり、注目されるようになってきました。女性ホルモンの変化によって生じるらしい生理前心の体の変化は女性特有のもので、男性にはないものです。自分の体のサイクルを客観的にみるためにも、毎月、自分の症状をくわしく記録するなどしてセルフケアに努めることが大切なのです。

4～6月生まれの方の
基本健康診査・訪問歯科
健康診査
種類 一般健康診査 41
歳以上の市民、若年健康診
査 16、39歳の市民、成人
歯科健康診査 41歳以上の市
民、訪問歯科健康診査（歯
科医師が訪問します）通院によ
る成人歯科健康診査を受ける
ことが困難な、40歳以上の在
宅で寝たきりなどの状態にあ
る方と主たる介護家族の方
受診期間 4月10日（火）～6
月30日（土）
▼4月2日（月）～6月15日（金）に
総合保健センター ☎46-32
54へ申し込む。は電
子申請サービス <http://www.w-e-to-kyo.jp/> から申し
込み可。
は41歳以上で三鷹市国
民健康保険に加入している
方、平成19年度中に40・45・
50・55・60・65・70歳になる
方、66歳以上の方には受診票
を送付しますので、申し込み
は不要です（40歳の方には胃
肝炎、歯周疾患検診、50・60
歳の方には胃、歯周疾患検診
の特別精密健康診査受診票を
送ります）。

45・55・65歳の方に
は成人歯科検診、40・50・
60・70歳の方には歯周疾患検
診を送付しますので、申し込
みは不要です。

基本健康診査の際に肝炎
ウイルス検査も受けまし
ょう
対象は、40歳の特別精密健
康診査受診者と、一般健康診

4月の食品衛生出張窓口
4月26日（木）午後1時30分～
3時、総合保健センターで
食品関係営業許可の更新申請
受付と食品衛生の相談受付。
▼多摩府中保健所武蔵野三鷹
地域センター ☎54-2209

各種

がん検診

を

受診

しましょう

病気の早期発見・早期治療のために

春期がん検診

対象 30歳以上（昭和53年
3月31日以前生まれ）の市民
受診期間 5月21日（月）～26
日（土）・28日（月）、6月2日（土）
総合保健センター、5月29日
（火）新川中原コミュニティセ
ンター、5月30日（水）井口コ
ミュニティセンター、5月31
日（木）牟礼コミュニティセン
ター、6月1日（金）大沢コミ
ュニティセンター、いずれも
午前8時～11時
検査項目 問診、バリウム
を飲んだ後の胃部レントゲン
（間接）撮影
申込締切日 4月20日（金）
（消印有効）、定員960人（申込
多数の場合は抽選、結果は検診
初日の10日前ごろに通知）。

多数の場合は抽選。
春期子宮がん検診
対象 20歳以上（昭和63年
3月31日以前生まれ）の女性
市民
受診期間 6月1日（金）～7
月7日（土）、市内協力医療機関
で。
申込締切日 4月20日（金）
（消印有効）
受診票は5月末ごろ郵送
予定。
乳がん検診
対象 30歳以上（昭和53年
3月31日以前生まれ）の女性
市民（隔年受診のため平成18
年度に受診した方を除く）。
申込者は全員受診できます。
今年度から、申込受付は年2
回となりました。
検査方法 視触診とマンモ
グラフィまたはエコーによる
検診。

期）と11月下旬（後期）郵送
予定。
申込方法（共通） 申込締
切日までに、はがきに「希望
検診名」、住所・氏名・生年
月日・年齢・電話番号・性別
（乳がん・子宮がん検診は不
要）。肺がん検診は該当条件
番号、胃がん検診は第1希望
と第2希望の日と会場名を記
入し、〒181-0004 新川6
-35 総合保健センター
へ直接または郵送で申し込む
（はがきは検診ごとに1人1
枚）。電子申請サービス <http://www.w-e-to-kyo.jp/> から
も申し込み可。
総合保健センター ☎46-3
254

月2日（月）～9月29日（土）、10
月12日生まれの方 10月1日（月）
～12月28日（金）、11月3日生ま
れの方 平成20年1月4日（金）
～3月15日（土）、市内協力医療
機関で。
▼基本健康診査の際、市内協
力医療機関に直接申し込む。
三鷹市医師会 ☎47-2115
5

月2日（月）～9月29日（土）、10
月12日生まれの方 10月1日（月）
～12月28日（金）、11月3日生ま
れの方 平成20年1月4日（金）
～3月15日（土）、市内協力医療
機関で。
▼基本健康診査の際、市内協
力医療機関に直接申し込む。
三鷹市医師会 ☎47-2115
5

また、企業にお勧めの方や、
基本健康診査を受診しない方
でも、肝炎ウイルス検査を受
けることができますので、総
合保健センター ☎46-325
4へお問い合わせください。
検診結果は、検診後の医
療費助成申請書の中で、保健
指導のため都和三鷹市健康推
進課へ情報提供されます。
検診結果が陽性だった場
合は、保健指導のための肝炎
手帳を配布します。

子ども達の発達を促すための
関わり方や生活の仕方を考え
ませんか。
よちよち（6カ月～10カ
月未満児）「生きていくため
の力を育てる母子関係」
5月30日（水）、講師は臨床心理
士の森あずささん、トコト
コ（1歳～1歳4カ月児）
「こころをはぐくむ暮らし
1・2・3」5月14日（月）、
講師は認定心理士の佐藤真秀
さん、わいわい（1歳6カ
月～2歳未満児）「主人公と
しての旅立ちの一步を見守っ
て」5月16日（水）、講師は
臨床発達心理士の村田美さ
ん、いずれも午前10時～11時
45分（保育受付は9時45分
から）、総合保健センターで
定員各35人、保育定員各28人
母子手帳、筆記用具、オム
ツ・ミルクなど保育に必要な
ものを持参。
▼4月2日（月）から直接または
電話で総合保健センター ☎46
-3254へ申し込む（先着
順）。



妊産中や妊娠の可能性のある方、胃腸疾患で治療中の方は受診できません。
・平成19年度中に40歳・50歳・60歳の誕生日を迎える方
（消印有効）、定員260人（申込
多数の場合は抽選、結果は検診
初日の10日前ごろに通知）。

受診期間 前期 6月1日（金）～11月30日（金）、後期 12月1日（土）～平成20年3月8日（土）、市内協力医療機関で。
申込締切日 前期は5月7日（月）（消印有効）、後期は11月12日（月）（消印有効）
受診票は5月末ごろ（前

三鷹市医師会
前立腺がん検診
基本健康診査とあわせて誕
生月検診に変わりました。検
診方法はPSA採血のみ。
対象 市内在住の50歳・55
歳・60歳・65歳・70歳の男
性
受診期間 4～6月生まれ
の方 4月10日（火）～6月30日
（土）、7～9月生まれの方 7

市では、予防接種法に基づ
きBCG、ポリオ、百日咳・
ジフテリア・破傷風三種混
合（麻しん）（はしか）・風し
ん混合予防接種を行っています。
対象となるお子さんには
市の接種開始年（月）（年齢に達
したときに予防票を郵送して
います。通知を受けたら、お
子さんの体調の良いときに早
めに接種を受けましょう。
4月2日（月）からお子さんの
予防接種が調布市でも受けら

れま
す
市が送付する予防票をお持ち
のうえ、直接、調布市の医
療機関で接種してください。
BCG、ポリオは除きます。
実施医療機関については総
合保健センター ☎46-325
4へ。
4～6月生まれの方の
基本健康診査・訪問歯科
健康診査
種類 一般健康診査 41
歳以上の市民、若年健康診
査 16、39歳の市民、成人
歯科健康診査 41歳以上の市
民、訪問歯科健康診査（歯
科医師が訪問します）通院によ
る成人歯科健康診査を受ける
ことが困難な、40歳以上の在
宅で寝たきりなどの状態にあ
る方と主たる介護家族の方
受診期間 4月10日（火）～6
月30日（土）
▼4月2日（月）～6月15日（金）に
総合保健センター ☎46-32
54へ申し込む。は電
子申請サービス <http://www.w-e-to-kyo.jp/> から申し
込み可。
は41歳以上で三鷹市国
民健康保険に加入している
方、平成19年度中に40・45・
50・55・60・65・70歳になる
方、66歳以上の方には受診票
を送付しますので、申し込み
は不要です（40歳の方には胃
肝炎、歯周疾患検診、50・60
歳の方には胃、歯周疾患検診
の特別精密健康診査受診票を
送ります）。

45・55・65歳の方に
は成人歯科検診、40・50・
60・70歳の方には歯周疾患検
診を送付しますので、申し込
みは不要です。

基本健康診査の際に肝炎
ウイルス検査も受けまし
ょう
対象は、40歳の特別精密健
康診査受診者と、一般健康診

4月の食品衛生出張窓口
4月26日（木）午後1時30分～
3時、総合保健センターで
食品関係営業許可の更新申請
受付と食品衛生の相談受付。
▼多摩府中保健所武蔵野三鷹
地域センター ☎54-2209