

こんにちは！保健婦です

下腹部が痛い、腰が重苦しいなど、生理痛はほとんどの女性が経験することではないでしょうか。人によって症状・程度はいろいろですが、まずその原因について考えてみましょう。

下腹部が痛いというのは、ホルモンの働きで子宮が収縮するためです。また、血液の循環も悪くなり、子宮やその近くにある大腸などの臓器が充血するため、重苦しく感じることがあります。

ではどうしたらよくなるのでしょうか。無理に痛みを我慢して仕事を手につかないようでは困ります。定められた時間と量で鎮痛剤を服用して治れば、鎮痛剤の服用もいいでしょう。そ

して、本当に痛くなる前に服用した方がより効果的です。また、痛みを引き起こす物質にプロスタグランジンというのがあります。この作用を抑える薬、抗プロスタグランジン剤を使用することもあります。

でも、薬の前にも、日常生活でできることから始めてみて下さい。生理痛は精神的な影響を受け



やすいものです。ホルモンの影響もあり、イライラしたり憂うつになりがちです。病は気からともいいますが、楽しいことを考えたり気分転換をしてみてもいいでしょう。安静にするのもいいことですが、軽い運動で血液の循環を良くするのもおすすめです。

睡眠、栄養をきちんととる。冷さないなどの工夫もよいかと思えます。それでもダメなら薬をのみます。薬でも効果がでない、だんだん痛みや出血がひどくなるときは、子宮内膜炎や子宮筋腫などの病気を考えられます。これは、若い女性に見られ、不妊の原因にもなるので、嫌がらずぜひ一度婦人科で相談しましょう。

【環境衛生課保健婦 川島久美子】

お誕生おめでとう

3月21日～4月20日まで届け出分



池島はる香ちゃん

誰にでも親しまれるようにと、名前にひらがなを入れて「はる香」としました。この名前の由来のようにみなさんに好かれる明るい女の子に育ってほしいです。
(お母さんの美幸さん談)

氏名	保護者	地区
池島はる香	重守	上町4
伊藤愛	義章	栗山4
五木田涼太	正俊	すみれ団地
染谷一樹	進	南部1の1
奈良千恵子	公昭	於幾
伊藤彩華	房男	新青
石毛貴子	義仁	東町1
鶴澤佳美	清治	南部1の3

商工会伝言板

横芝町中小企業振興資金のお知らせ

- 運転資金 (限度額) 500万円 (返済期間) 3年以内
- 設備資金 (限度額) 1,000万円 (返済期間) 7年以内
- 利率 1年以内返済 年4.8%+信用保証率
3年以内 " 年4.9%+ "
7年以内 " 年5.3%+ "

(町から利息の半額が補助されますので、経費の軽減が図られます。どうぞ、ご活用下さい。)

あとがき

全国平均が5.5日間というゴールデンウィーク、多いところは、なんと14日間だそうです。みなさんは、もう予定は立てましたか？ 出かける人、家でゆっくり休む人、どちらをとっても天気が悪いのだけはイヤですね。どうか雨は降りませぬようにと祈るばかりです。(M)

可燃物(生ゴミなど)の収集にご協力を!

生ゴミなど燃えるものは指定の袋に入れ、決められた日の当日午前8時30分までに出して下さい。ダンボール箱などに、袋を貼り付けても収集しませんので、必ず袋の中に入れるようご協力をお願いします。

●収集日

大総・横芝地区

月曜日・木曜日

上堺地区 火・金曜日

●収集袋

1袋(20枚入)1000円で役場環境衛生課及び収集袋販売協力店で取り扱っています。くわしいことは、環境衛生課(内線266)へ。



ごみを出すときは、ルールを守って出しましょう。