

仕組みを知って乗り越えよう
冬に辛い生理痛

早期発見があなたの体を守ります

自分の体と向き合う
子宮頸がん Q&A

冷えた体を温める

エビとブロッコリーの
ホットサラダレシピ

ココロもカラダも健やかに。一年の節目、自分の体を労わりましょう

ココロもカラダも冷えからくる不調を感じやすい時期がやってきました。冬の寒さは女性の天敵。生理痛やPMSがいつもより重い。そんな声もこの季節にはよく耳にします。

そこでsai+ journal 冬号では「冷えからくる生理痛」の対処法を医師目線でお伝えしていきます。痛みを感じるメカニズムとその対処法を知ること、不調やツライ症状とも付き合やすくなるはずですよ。またこの季節は、一年を振り返ったり新たな年に思いを馳せるタイミング。願い事や抱負を立てるだけでなく、来る年を健やかに迎えられるよう、自身のカラダと向き合うことも大切です。そこで、女性なら誰もが耳にしたことのある「子宮頸がん検診」について気になるアレコレをQ&Aにまとめて解説しています。定期的に検診を受けている人はもちろん、まだ受けたことがない人、定期検診に行きそびれている人は、この機会にぜひ受診を検討してみてくださいね。ココロもカラダも健やかに。自分自身を大切にしたい年にしましょう。

Let's
Comfortable Life

仕組みを知って乗り越えよう
冬に辛い生理痛



教えて！ 三輪先生

寒い時期になると、
腹痛や腰痛などの月経困難症の症状が
悪化しやすくなるのはなぜ？

このような悩みをもつ方は一定数いらっしゃいます。生理痛の原因は子宮の内膜から作られる痛みを引き起こす物質「プロスタグランジン」です。プロスタグランジンにはいくつか種類があり、その働きは実にさまざま。その中のひとつは子宮の収縮や胃や腸の収縮を起こし、生理痛や胃痛、吐き気などの原因となります。なので冬に寒くなり末梢血管が収縮するとプロスタグランジンの代謝が悪くなり、子宮が強く収縮して重い生理痛を引き起こす原因ともなりうるわけです。すべての女性に当てはまるわけではありませんが、体の冷えから生理痛が重くなりやすいという人は体が冷えないように注意が必要です。また、ホルモンバランスは気温の変化だけでなく、生活習慣やストレスが大きく関係しています。寒い季節は活動量が減りがち。また、忘年会や新年会などでアルコールの摂取量が増える時

期でもあります。生活習慣を整えた上で適切なケアを心がけましょう。

体の冷えを
防止するにはどうすればいい？

西洋医学において、痛みは鎮痛剤によるコントロールが一般的ですが、東洋医学においては「冷えは万病のもととなる未病」とされており、気血を補い巡らせる漢方薬を使うケースが多くなります。痛みをおさえる力だけでいうと鎮痛剤よりもマイルドになりますが、低用量ビルと併用しても問題ありません。PMSの症状で気になることがある方は、先生に症状を相談して漢方薬を処方してもらってもいいかもしれません。ほかにも、アロマテラピーや足湯も生理痛の緩和にはおすすめです。自分にとって心のケアにもつながるような対処法を試してみるのはいいのではないのでしょうか。もちろん効果の感じ方は人それぞれなので、気になる症状が長引くようなら、クリニックを受診してくださいね。

早期発見があなたの体を守ります

2年に1度。子宮頸がん検査を。

どんな検査をするのだろう…初めての方は不安ですよね。
簡単に説明すると、子宮の入り口部分を専用のブラシで軽くこすり、
細胞に異常がないかを調べる検査です。

婦人科を受診することも内診台に上がるのも、
初めての方や慣れない方にとってはきっとハードルの高いこと。
めんどくさいな、怖いな、そして恥ずかしい…
躊躇する気持ちもあると思いますが、実は、絶対に受けてほしい検査なのです。

子宮頸がんになる可能性は性交渉の経験がある女性全員にあります。
HPVの感染に気づかず放置してしまうと、
若い人でも子宮を摘出しなければならなくなったり、命に関わることだってあるのです。

定期的に検診を受けて早期に発見できれば、大変な治療を受けずに済みます。
思っているより簡単で、とても大切な検査です。
自分の身を守るために2年に1度は必ず検診を受けに行きましょう。

自分でも分かる子宮頸がんのサインはありますか？

子宮頸がんはゆっくり進行します。感染してからがんになるまでに、5～10年ほどかかることが多いです。初期症状として不正出血などが見られることもあります。ほとんどの場合は自覚症状がありません。子宮頸がん検診では、がんになる前の状態を見つけることができるので、治療を早くスタートすることが可能になります。



受診の際、おすすめの服装は？

検査は内診台に上がって行きます。ゆったりとしたスカートやワンピースなら、下着を脱ぐだけでスムーズに受診ができるのでおすすめです。

生理中でも大丈夫ですか？

血液の細胞が混じると正しい結果が出ない場合があります。生理が終わって数日経ってから受診するようにしましょう。

子宮頸がんはどうして起こるの？

子宮頸がんの95%以上はHPV（ヒトパピローマウイルス）が原因。子宮の入り口部分の細胞がウイルスに感染すると、徐々に細胞が変化し、がんになってしまうことがあります。性交渉の経験がある女性の50～80%はHPVに感染していると推計されていて、そのうち一部の女性が将来子宮頸がんや、その前段階である異形成という状態に移行します。

検診の頻度はどのくらいがおすすめですか？

20歳を迎えたら、2年に1回の検診受診が推奨されています。

子宮頸がんについての

Q&A

一年の節目となる年末年始。この機会に、ぜひ自分の体ともしっかりと向き合ってみませんか。

監修医：山田光泰

費用はどのくらいかかりますか？

市区町村が実施する検診は、指定された検診機関や医療機関等で受けることができます。本来は数千円程度かかる費用の大部分を市区町村が負担してくれるため、少ない自己負担（無料～2,000円程度）で受けることができます。

2021 vol.2 /

INFORMATION

News

Journal

sai+ journal



わたしと、みんなと、医師とつくる
ウェルネスメディア sai + journal
<https://sai-journal.clinicfor.life>



女性ならではの、困ったこと、知りたいこと、不安に思うこと。sai+journalは、そんなみなさんの「知りたい」や「不安」を解決するために生まれたメディアです。

同じ気持ちをもった女性たちのリアルボイスや、悩みの解決につながる医学的に正しい情報をお届けしています。

Skin Care Products



皮膚科医が開発したメディカルスキンケアプロダクツを
オンライン診療でお手元に。

オンライン診療を予約&受診→個々の肌悩みに合わせた処方を受け→
オーダーメイドのプロダクツで
1クール2カ月のスキンケアプログラムを開始

Instagram



@sai.by.clinicfor_official

低用量ピル、アフターピルなどの
知りたい！に寄り添う情報を発信中



冷えた体を温める

エビとブロッコリーのホットサラダ

今回ご紹介するのは内側から体を温めてくれる栄養豊富なホットサラダです。体を温めること=温活は、女性の健康にとって、とても大切。温活には、外側からだけでなく、内側からの温めが欠かせません。にんにくや唐辛子は、体を温める作用の高い食材。エビや卵はタンパク質が豊富。そしてブロッコリーからはビタミンCをたっぷり摂取できます。温活にはもちろん、肌の調子を整えたいときやストレスを感じる時などにもおすすめのメニューです。

所要時間 10分 材料 (1人分)

- ・殻付きのエビ (ブラックタイガーなど) …6尾※冷凍エビでも可
- ・ブロッコリー…1/2個 茎を除く
- ・ゆで卵…1個 ・にんにく…1片
- ・赤唐辛子 (小口切り) …適量
- ・オリーブオイル…大さじ1 ・塩…少々

作り方

1

エビは殻と背わたを取り水で洗う。水気はしっかり拭き取る。ブロッコリーは小房に分け、にんにくは薄切りにする。

ワンポイントアドバイス

にんにくはチューブ入りのすりおろしてもOK。その場合は小さじ1で代用してください。



2

フライパンにオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子 (小口切り) を入れ、香りが出るまで中火で加熱。焦がさないように注意！

ワンポイントアドバイス

赤唐辛子はひとつまみくらいがおすすめです。種は辛いので苦手な人は取り除いてください。

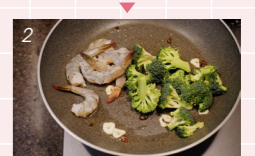


3

2にエビ、ブロッコリー、塩を加え、火が通るまで中火で炒める。

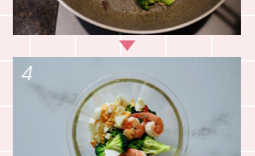
ワンポイントアドバイス

ブロッコリーは火を通しすぎないのがコツ。食感を残すとおいしいですよ！



4

ボウルに3を入れ、粗く刻んだゆで卵を加えて混ぜ合わせる。



できあがり！

オリーブオイルを追加してパスタに絡めれば、1食分の食事にもなります。ボリューム感を出したい場合はマヨネーズを少しプラスするのがオススメ。ココもUPします！

教えてくれたのは・・・野菜の料理家 西岡麻央先生
大学卒業後に客室乗務員として不規則な生活を送る中で、食の重要性を実感。2014年の退社後は、食のプロを育てるエコールエミーズ料理学校にてディプロマを取得。野菜を使った料理を中心とする企業向けレシピ開発や食関連の記事の執筆、テーブルスタイリングなど、幅広く活躍中。