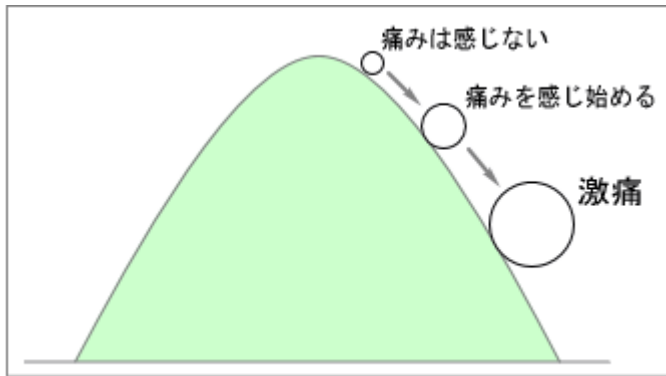


生理痛に対する鎮痛薬の飲み方



痛みの原因物質(プロスタグランジン) = 雪球説

生理痛の原因物質であるプロスタグランジンは一度作られ始めるとどんどん増えていくことが知られています。分かりやすい考え方としては山の頂上から小さな雪球をころがした時に似ています。始めは雪球は小さいですが、ある程度大きくなるとその後は加速度的に大きくなっていきます。プロスタグランジンも同様であり、痛みを感じるようになった時では勢いがついてしまっているのなかなか効きづらいことになります。

市販のバファリンやイブなどの鎮痛剤は痛みの物質が作られる過程をブロックすることによって効果を発揮します。出来てしまった後の痛みの物質そのものには効き目がありませんので、痛みの物質がたくさん作られる前に使用しないと効かないということになります。



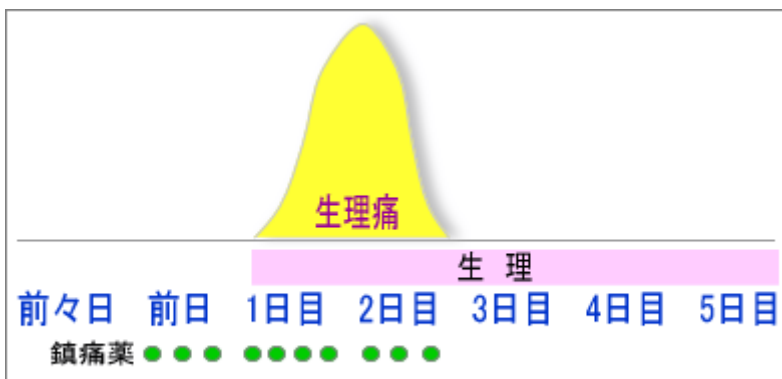
痛みの原因物質が出来る仕組みと鎮痛剤

以上の事から、生理痛の痛みをコントロールするためには

- ① 痛みの物質が出来始める前から鎮痛剤を服用する
- ② 鎮痛剤は充分量服用する

ことが大切であることが分かります。

例えば、生理の1日目～2日目に痛みのピークが来る場合、生理の前日から痛くなくても朝、昼、晩、(場合によっては寝る前も)と定期的に鎮痛剤の服用を開始し生理2日目までは服用を続ける必要があります。



鎮痛薬の服用法の具体例

「鎮痛剤を服用すると効きが悪くなる」「体に悪いのではないかと」いう心配を聞きますが、1ヶ月のうちわずか3日間～5日間くらいの服用ですので心配しなくて良いと思います。むしろ、痛みを我慢しているということは子宮局所で炎症が起きているのを放置している事になるので、健康や将来の妊娠・出産のためには良くないと考えられます。