

生理痛・PMS・更年期障害…

不快な症状や痛みに 悩んでいませんか？



イライラや痛みで
仕事に集中できない…

女性ホルモンの影響かもしれません。

女性ホルモンは、心身に大きな影響を与えるものです。年齢とともに分泌量が変化するため、年代によっても女性ホルモンの影響によって起こる症状には変化があります。イライラや集中力の低下、頭痛や腹痛など自身の今の状態や症状にあわせた対処法を知り、いきいきとした毎日にお役立てください。

生理痛・月経困難症

下腹部や腰の痛み、頭痛、吐き気、嘔吐 など

月経前症候群（PMS）

腹部や乳房の張り、肩こり、頭痛、むくみ、体重増加、便秘、イライラ、集中力の低下 など

更年期障害

ほてり、発汗、めまい、動悸、頭痛、肩こり、腰や背中への痛み、関節の痛み、イライラ、意欲の低下、情緒不安定、不眠 など

お悩みの方は…

生理痛

生理前にはウォーキングやヨガなどで適度に身体を動かす、生理中は十分な睡眠をとる、身体を温めるなどが有効です。

PMS

カフェインやアルコールの摂取を控え、リラックスする時間をつくらることが良いといわれています。

更年期障害

更年期障害と思われる症状で体調不良が続く場合は、早めに婦人科に相談を。治療で症状が改善する可能性があります。

生理痛、PMS、更年期障害など、女性の健康に関する
お悩みがある場合はお気軽にご相談ください。

フジホームドクター24

24時間電話健康相談サービス（年中無休）

ご自身やご家族の健康・医療についてのご相談に、医師や保健師・看護師等の有資格者が、24時間365日対応します。

通話料・相談料無料

☎ 0120-552-259



ご利用は専用サイトから！

サービス内容や利用方法がWeb上で簡単に確認できます。サービスご利用の際もスムーズです。

<https://plus-baton-portal.t-pec.co.jp/552259>



プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。（サービス提供会社：ティーベック株式会社）

T-PEC

ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方々がご利用いただけます

※ご利用の際の諸条件や、地域・内容により、ご要望に添えない場合があります。詳細は<<https://www.t-pec.co.jp/notice/>>をご確認ください。

個人情報の取扱いについて

ティーベック株式会社は、ご利用者よりいただく個人情報を電話受付対応、必要に応じた面談の実施、医療機関の予約手配等に伴うサービスを業務委託を受けた範囲内において適切に実施するため、利用いたします。また、ご利用者の同意を得ている場合、法令に基づく場合を除き、取得した個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。詳しくは、ホームページ（個人情報の取扱い）ティーベック株式会社（<https://www.t-pec.co.jp/privacy/>）からご確認ください。なお、ティーベック株式会社は、サービス提供において収集された個人データを、サービス品質改善および広報マーケティング目的のためにご利用者の識別を可能にしない方法（ホワイトペーパーや営業資料における統計データなど）にて加工を行った上で、統計情報として作成、利用、公表を行うこととします。



富士フイルムグループ健康保険組合

TP2511-0001L0011-1-1