



# 大人の悩みズバリ聞くわよっ！！

## スナック ハンドラ

**ドゥー**  
第三弾

今月のオススメ  
**プレフェミン**  
第一類医薬品から第二類医薬品に！  
更にお買い求めやすくなりました。



### 生理前にイライラしてしまう…。頭痛がする…。

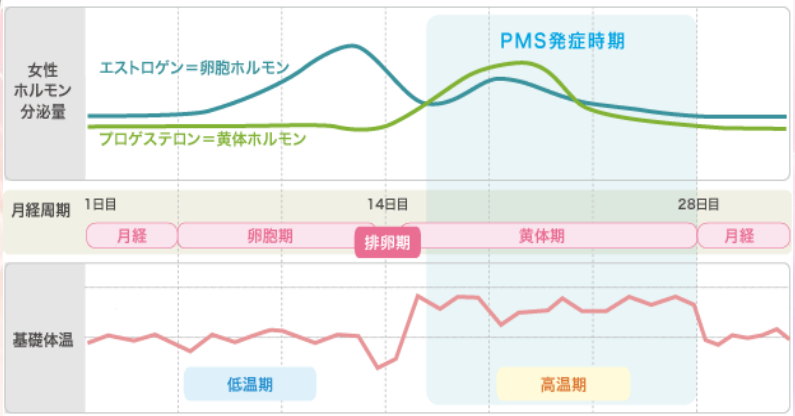
#### 西洋ハーブ(チェストベリー)が効く日本で唯一のPMS治療薬

**PMS(月経前症候群)とは？**  
月経前、3～10日の間続く精神的あるいは身体的症状で、月経開始とともに、軽快ないし消失するものをいいます。



PMSの発症する原因ははっきりしていませんが、黄体期排卵後の女性ホルモン(エストロゲンとプロゲステロン)の急激な変動が関わっていると考えられます。症状のある人は、1300万人以上！多くの女性がPMSで悩みをかかえています。

月経周期と女性ホルモン分泌・基礎体温の関係



原因の一つとして交感神経や副交感神経系の機能低下やバランスの乱れ、いわゆる自律神経の不調もという説もあります。  
月経前に交感神経が活発になり、副交感神経が弱まるといったことも確認されています。

あなたもこんな症状ありませんか？

**精神神経症状**  
情緒不安定・イライラ・抑うつ・不安・眠気・集中力の低下、睡眠障害

**自律神経症状**  
のぼせ・食欲不振・過食・めまい・倦怠感

**身体的症状**  
腹痛・頭痛・腰痛・むくみ・お腹の張り・乳房の張り



PMSの症状と付き合うために、自分のリズムを知って気分転換やリラックスする時間をつくったり、自分が心地良いと思えるようなセルフケアを探しては♡



ゼリア新薬  
プレフェミン 3錠(30日分)  
18歳以上 1日1回1錠  
**1,800円**(本体) 1,980円(税込)



# デリケートゾーンのムズムズを潤いケア

閉経後はエストロゲン(卵胞ホルモン)がほとんど分泌されなくなるため、陰部と膣は潤いを失い萎縮し、不快感や痛み、痒みなどにより生活の質を低下させてしまいます。そんなあなたに！

## 不足した女性ホルモンを皮膚から補充

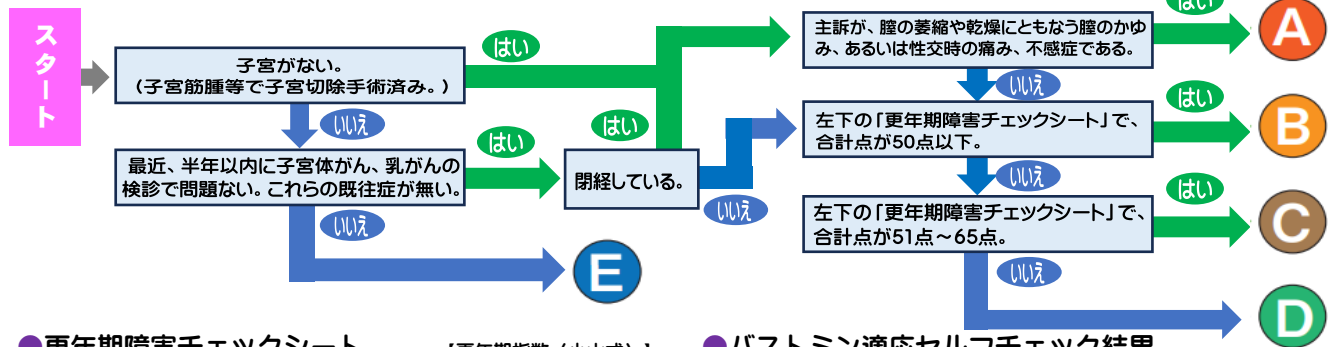


第②類医薬品  
大東製薬  
バストミン  
4g(約26回分)  
3,600円(本体)  
3,960円(税込)

エストラジオール(天然型の卵胞ホルモン)とエチルエストラジオール(合成卵胞ホルモン)を配合し塗りやすいクリーム剤。肝臓にやさしく、少量ずつ短期間だけエストロゲンを補充でき、更年期障害や不感症の改善が期待できます。1日1回(入浴後~就寝前)、腕や脚、腰などに広くのぼして塗り込み、泌尿器・生殖器の場合は、外陰部に直接塗布してください。

### バストミン適応セルフチェック

DAITO 大東製薬工業株式会社  
DAITO Pharmaceutical Co., Ltd.



#### ●更年期障害チェックシート

【更年期指数(小山式)】

	強	中	弱	なし
Q.1 顔がほてりますか？	10	6	3	0
Q.2 汗をかきやすいですか？	10	6	3	0
Q.3 腰や手足が冷えますか？	14	9	5	0
Q.4 息切れ、動悸がしますか？	12	8	4	0
Q.5 寝付きが悪い、または眠りが浅いでしょうか？	14	9	5	0
Q.6 怒りやすく、すぐいらいらしますか？	12	8	4	0
Q.7 くよくよしたり、抑うつになることがありますか？	7	5	3	0
Q.8 頭痛・めまい・吐き気がよくありますか？	7	5	3	0
Q.9 疲れやすいですか？	7	4	2	0
Q.10 肩こり・腰痛・手足の痛みがありますか？	7	5	3	0
該当する点の合計	点			

#### ●バストミン適応セルフチェック結果

タイプ	バストミン	詳細のご案内
A	○	「バストミン」を外陰部に塗布して下さい。過剰投与による副作用を避けるため、2週間使用後に2週間休養し、症状改善後は休業して下さい。
B	△	なるべく薬剤に頼らず、食事や運動、休息など生活習慣に注意しましょう。
C	◎	「バストミン」をお試し下さい。過剰投与による副作用を避けるため、2週間使用後に2週間休養し、症状改善後は休業して下さい。
D	○	「更年期障害チェックシート」の合計点が66点以上ですと、中等度を超える更年期障害が心配されますので、婦人科の受診をお勧めします。
E	×	最近6ヶ月の間に未受診であれば、ご使用前の婦人科検診を強くお勧めします。子宮や乳房に異常や悪性腫瘍の既往症がある場合は、お勧め出来ません。

#### 使用する時期

生理のある方  
生理後2週間塗布



次の生理が  
終わるまで休業

閉経後の方  
すぐに使用可能2週間塗布



2週間以上休業

悩んでいるあなた！  
更年期障害・バストミン適応  
セルフチェックシートでチェック  
してみたいかがでしょうか。  
店頭でも、お気軽にご相談ください。

