

◆◆-----
Newsトピックスより <https://kateinoigaku.jp/article>

◆◆-----
今、知っておくべきヘルスケア情報を3分で解説

「もう生理痛を我慢しない！ 月経困難症の対策法」

月経困難症は、月経のたびに日常生活に支障を来すほどの強い生理痛（月経痛）が起こる病気で、主な症状に下腹部痛、腰痛、吐き気、頭痛、疲労感、下痢、イライラ、憂うつなどがあります。●機能性と器質性の2タイプが……

▼続きはWEBまたはアプリから <https://kateinoigaku.jp/article/1502>

◆◆-----
相談ピックアップ <https://kateinoigaku.jp/qa-top>

◆◆-----
毎日更新の「みんなのお悩みQ&A」から、よくある相談をピックアップ



Q. 鼻スプレー型インフルエンザワクチンの効果は注射型と同じ？

鼻スプレータイプのインフルエンザワクチンの効果は、従来タイプのワクチンと同じですか？……（男性・20代）

A. 2024/25シーズンより、2歳～19歳未満の方を対象に、鼻スプレータイプのインフルエンザワクチン（経鼻弱毒生ワクチン）の接種が開始となりました。……

▼続きはWEBまたはアプリから <https://kateinoigaku.jp/qa/8455>

◆◆-----
～「みんなの家庭の医学」の相談窓口～

健康相談は所属先に知られることなく利用できます

◆◆-----
健康相談は無料で利用でき、所属先に相談内容や相談者の個人情報が知られることはありません。

気になる症状がある、身近な人には言いにくい、不安な気持ちを誰かに聞いてほしい…
そんなときは 健康相談をご利用ください。

◆◆-----
「みんなの家庭の医学」とは…… <https://kateinoigaku.jp/>

◆◆-----
詳細やダウンロードはこちらから <https://service.kateinoigaku.jp/>