

生理中、下腹部痛や腰痛などといった「生理痛」の症状に悩まされることは、決して珍しいことではありません。誰にも相談できず、一人で耐えている女性も多いのではないのでしょうか。今回は、月経困難症の原因や治療法などをご紹介します。

●月経困難症とは？

月経困難症とは、生理痛があまりにもひどく、寝込んでしまったりするなど、日常生活に支障をきたしてしまうような状態のことをいいます。月経時には、ほとんどの女性が程度の差こそあれ、不快な症状があるものですが、日常生活に支障が生じるほどのもの、治療が必要なほどのものを月経困難症といい、一般的な月経痛と区別をしています。

●月経困難症の症状

下腹部痛、腰痛など一般的に生理痛と呼ばれるものに加え、おなかの張り、吐き気、頭痛、疲労、むくみ、脱力感、食欲不振、眠気、イライラ、下痢および憂うつなども含まれます。

●月経困難症の分類と原因

機能的月経困難症
原因となる疾患がないのに症状があるものを指します。生理の血液を排出するために子宮の収縮を促す物質（プロスタグランジン）の過剰分泌が主な原因です。子宮や卵巣が未成熟であること、冷えやストレスも原因と考えられます。一般に、思春期から 20 代前半に多くみられます。

器質性月経困難症
原因となる疾患があるために起こるものを指します。原因となる疾患は「子宮内膜症」や「子宮腺筋症」「子宮筋腫」などがあります。一般に 20 代後半から多くなり、痛みの症状は、生理初日～3 日目ごろを過ぎても続き、生理期間以外に痛みが生じることもあります。

<原因となる疾患>

子宮内膜症：

子宮内膜組織が子宮以外で生育し、痛みを引き起こす病気です。おもに 10 代後半以降で発症し、閉経まで長期的に続く慢性疾患。

子宮腺筋症：

子宮内膜組織が子宮筋層内に潜り込み増殖する疾患。激しい痛み、生理の血液の量の増加、それによる貧血などさまざまな症状が生じます。

子宮筋腫：

子宮壁の筋肉の一部が異常増殖してできる良性腫瘍。生理の血液の量の増加、生理の血液にレバー状のかたまりが混じるなどの特徴があります

●月経困難症の治療法

◆対症療法

生活の支障となる症状に対して、鎮痛薬や漢方薬を使います。鎮痛薬は痛みの原因物質が出来てから（痛くなってから）ではなく痛くなる前から飲むと効果的です。

◆内分泌療法

痛み止めで痛みが軽減されない場合に、ホルモン剤で症状を改善する方法です。生理痛の原因となる疾患をコントロールすることで痛みを和らげ再発を防止します。ホルモン剤は、吐き気やめまい、不正出血などの他に、まれですが血管の中で血のかたまりができる血栓症の副作用も知られています。下肢の急激な疼痛や浮腫、突然の息切れや胸痛、激しい頭痛などの症状が出た時はすぐに処方医に相談しましょう。

*薬の種類はさまざまです。場合によっては対症療法と内分泌療法を組み合わせる使用することもあります。主治医とよく相談して、自分に一番適した治療法を選択しましょう。

対症療法	鎮痛薬		生理痛の原因となるプロスタグランジン合成を防ぎ、痛みを和らげる。
	漢方薬		冷え性、イライラ、貧血、生理痛を軽減する。
内分泌療法	ホルモン剤	黄体・卵胞ホルモン配合剤（低用量ピル）	性ホルモンを調節し、子宮内膜の増殖を抑制することでプロスタグランジンの量を減らし痛みを緩和する。
		GnRH アゴニスト	子宮内膜症は女性ホルモンの刺激で進行する。卵巣機能を抑制し人工的に閉経状態を作り、排卵を抑制するホルモン療法。

●日常生活でできる工夫

生活習慣が乱れると、ホルモンのバランスが崩れ、月経の症状が重くなる場合があります。生活習慣を見直すことで、症状の改善をはかりましょう。

★規則正しい生活を送る

規則正しい生活を送るようにこころがけましょう。バランスのとれた食事を三食しっかりと食べましょう。決まった時間に食事をとると、生活によりリズムが生まれます。

★十分な睡眠と休養をとる

睡眠と休養を十分にとり、疲れやストレスをためないようにしましょう。

★冷えを防ぐ

お風呂で体を温めたり、運動したりして冷えを予防しましょう。

★リラックスできる時間を作る

それぞれにあった趣味（例えば音楽、映画、読書など）などでリラックスし、気分をわらげましょう。



生理痛は我慢することはありません。症状がひどい場合には、単なる生理痛と自分で決めつけずに、医療機関を受診しましょう。

<参考>月経困難症啓発フォーラム
生理痛情報ナビ、
病気がみえる vol.9