

平成 23 年 3 月 1 日

月経は女性の健康を考える上で最も注目すべきポイントといえます。月経痛は、ほとんどの女性が程度の差こそあれ不快な症状を感じるもので、悩みの種となっています。

今回は、「月経困難症」についてお話をしたいと思います。



● 月経困難症ってどんな病気？

月経困難症とは、月経時の症状のうち、日常生活に支障が生じるほどのものをいいます。

「月経痛がひどく、起き上がることができない」「月経の症状のために学校や会社を休まざるをえない」などのような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。

● よくある月経困難症の症状は？

腹痛、腰痛、悪心（気持ちが悪くなる）、骨盤痛、嘔吐、貧血、頭痛、食欲不振などがよくある症状です。

● 原因は 2 種類

1 つ目は、**機能的（原発性）月経困難症**と呼ばれ、「身体的な原因が存在しないにもかかわらず症状が出る」タイプです。これは、月経困難症の大半を占めています。プロスタグランジンという物質が通常よりも多く分泌されているのが原因と考えられています。

※プロスタグランジンとは？

子宮の内側をおおっている膜（子宮内膜）からつくられ、子宮を収縮させて血液を排出させる働きを持ちます。

2 つ目は、**器質性（続発性）月経困難症**で、月経困難症の中では少数です。これは、月経困難症の直接的な原因となる子宮内膜症や子宮筋腫のような「身体的な原因が存在する」タイプです。

● 月経困難症を治療する

月経困難症の治療は、原因によって治療法が異なります。自分の月経痛のタイプを知ることが、正しい治療をうけるためにとても大切なことです。自己判断するのではなく、医療機関を受診して正しく診断してもらいましょう。

機能的月経困難症では、主に薬物治療と日常生活の改善を行います。

器質性月経困難症は、原因となっている病気（子宮筋腫、子宮内膜症など）の治療を行うことが第一です。補助的に薬物療法を行います。

機能的月経困難症・・・薬を使って痛みを止める
日常生活での工夫
器質性月経困難症・・・原因となる病気を薬や手術で治療する
薬を使って痛みを止める

● 治療薬の種類

鎮痛剤	月経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。 (ブルフェン®、ボルタレン®など)
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。 (ルナベル®配合錠、ヤーズ®配合錠など)
ダナゾール・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。 (ダナゾール：ボンゾール®, GnRH アゴニスト：スプレキュア®など)
漢方薬	月経痛に効果のある、当帰芍薬散、桂皮茯苓丸、加味逍遙散など

- 機能的月経困難症では、主に鎮痛薬によって痛みを抑えます。症状が重い場合は低用量ピルを用いてコントロールします。
- 器質性月経困難症では、補助的に鎮痛薬による対症療法や、低用量ピル、ダナゾール・GnRH アゴニストなどによって症状の軽減を行います。



● 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。また、疲れや精神的なストレスなども症状を悪化させる原因となることがあります。生活習慣を見直すことで、症状の改善をはかりましょう。

- 無理をしない
月経時はあまり無理をせずに、ゆったりと過ごすようにしましょう。
- 規則正しい生活を送る
規則正しい生活を送るように心がけましょう。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、気分をやわらげましょう。

● 最後に・・・

月経痛は我慢することはありません。症状がひどい場合には、単なる月経痛と自分で決めつけないで、医療機関を受診しましょう。そして、積極的に治療をして快適な生活をしましょう。



〈参考〉

- ・ 生理痛情報ナビ
- ・ 女性の健康支持 Vol. 60
- ・ e 治験ドットコム
- ・ 調剤と情報 2008. 11 月号