

月経困難症と上手に付き合おう



月経困難症とは

月経痛が日常生活に支障をきたすほど強い症状となって表れるものを月経困難症と言います。

下腹痛、腰痛、腹部膨満感、悪心（気持ちが悪くなること）、吐き気、嘔吐、下痢、頭痛、疲労感、脱力感、食欲不振、イライラ、憂うつなど、さまざまな症状が現れます。



月経困難症の種類

★機能性月経困難症（原因となる病気がない）

月経の血液を排出するために子宮を収縮させる物質（プロスタグランジン）の分泌が多すぎて子宮が収縮しすぎることや、骨盤内の血行悪化、うっ血、頸管(子宮の出口)が狭いことが痛みの主な原因です。10代～20代に多くみられ、強い痛みは1～2日程度のことがほとんどです。

★器質性月経困難症（原因となる病気がある）

子宮筋腫、子宮内膜症、子宮腺筋症などの病気を伴うものをいいます。



月経困難症を和らげるために

機能性月経困難症は、子宮や骨盤内の血流を良くすることで痛みが軽くなります。下腹部や下半身を冷やさないよう保温に努めましょう。痛み止めの服用も有効です。

器質性月経困難症に対しては、病状に応じた治療が必要です。

<からだを温めるポイント>

★腰や下腹部を温めましょう。

（下着や洋服はお腹をすっぽり覆うようなもの、カイロ、腹巻き、保温性の高い下着）

★入浴や足湯で体を温めましょう。

★体を締め付けるガードルやジーンズなど血行を悪くするものは避けましょう。

★定期的なストレッチや軽い運動を行いましょう。

★冷たい飲食は控えめにして温かいものをとるようにしましょう。

★甘い物を控えてたんぱく質やミネラルをしっかり摂りましょう。



<痛み止めの服用のコツ>

痛み止めは早めに服用しましょう。強い痛みを感じてから服用するより、早めに、または痛みを感じる前に服用したほうがよく効きます。



<低用量ピル>

機能性月経困難症の治療には、低用量エストロゲン・プロゲスチン配合剤（LEP）が効果的で安全な方法です。LEP には子宮内膜の増殖を抑える働きがあり、月経の時に剥がれる子宮内膜を減少させることで出血量や月経痛を軽減することができます。産婦人科医に相談しましょう。

病気のサインを見落さないために

月経に伴う不快な症状は多かれ少なかれ誰にでもあります。月経痛のかげに病気が隠れていることもあります。

特に以下のような場合は、産婦人科で検査を受けるようにしましょう。

- ★痛みが強く、通学や授業などの日常生活に支障がある
- ★経血量が多く、経血にレバーのような血のかたまりがたくさん混じっている
- ★痛みが以前よりも強くなっている、鎮痛剤の量が増えている
- ★締め付けられるような痛みを感じる
- ★月経のとき以外にも下腹部痛がある



國學院大學保健室