2026 年 10 月更新



月経困難症と上手に付き合おう

月経困難症とは

月経中の腹痛、腰痛、吐き気、嘔吐、下痢、頭痛、疲労感、脱力感、食欲不振、イライラなどの症状により、生活に支障が出る状態を月経困難症といいます。



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）

子宮が収縮しすぎること、骨盤内の血行が悪いこと、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。

特に下記のような場合は病気が隠れている可能性があります。産婦人科を受診しましょう。

・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



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。



低用量ピルを知っていますか？



低用量ピルには、「OC」と「LEP」の 2 種類があります。

・OC：主に避妊を目的とした薬（保険適用外）

・LEP：月経困難症や子宮内膜症の治療に使う薬（保険適用）

特に、子宮筋腫や子宮内膜症などの病気がなくても月経痛が強い場合、LEP は効果的で安全性の高い治療法の一つです。月経痛がつらい、日常生活や授業に支障がある場合は、一人で我慢せず産婦人科に相談しましょう。

生理痛（月経痛） | 女性の健康推進室 ヘルスケアラボ | 厚生労働省研究班監修

國學院大學保健室