

日常生活に支障をきたす生理痛「月経困難症」とは

「月経困難症」という言葉をご存知でしょうか？

「月経困難症」とは、生理痛（月経痛）のなかでも日常生活に支障をきたし、治療の対象となるものをいいます。タイプは大きく「器質性月経困難症」と「機能性月経困難症」の2つに分かれます。

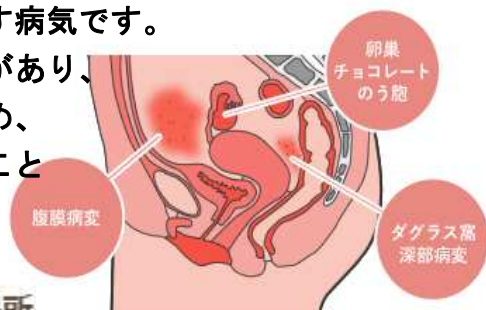
いずれも治療法がありますので、我慢せずに早めに婦人科を受診しましょう。

< 何らかの病気が隠れている「器質性月経困難症」 >

子宮や卵巣になんらかの病気が隠れているものを「器質性月経困難症」といいます。子宮内膜症や子宮腺筋症、子宮筋腫、クラミジア感染などの病気が原因となり、生理痛が起こる場合もあります。20代後半から多くなり、症状は生理初日～3日目ごろを過ぎても続き、生理期間以外にも痛みが生じることもあります。

①子宮内膜症

「子宮内膜症」とは本来子宮腔の内側の壁を覆っている子宮内膜細胞が、それ以外の場所で増殖し、生理のたびにその場所で出血を繰り返す病気です。生理のある女性なら誰でもなる可能性があり、閉経まで進行し続ける可能性があるため、適切な治療法を選んで上手く付き合うことが大切です。



子宮内膜症の症状が発生する場所

【子宮周り図・側面】

②子宮筋腫

「子宮筋腫」とは子宮にできる良性の腫瘍で、5人に1人の女性にあり、原因ははっきりとわかっていません。自覚症状のない人も多く、閉経により改善することから症状がないかぎり治療の必要はありません。ただ、症状がある場合、不安な場合は婦人科を受診しましょう。

③子宮腺筋症

「子宮腺筋症」とは、子宮内膜が子宮の内側の筋層内で増殖し、子宮内の壁が分厚くなって子宮全体が大きくなる子宮内膜症の類縁疾患のこと。重い月経痛、月経過多を伴うことがあります。MRIでほぼ診断できますが、子宮筋腫との区別はむずかしいものとなっています。

< 原因となる病気がない「機能性月経困難症」 >

病気が原因でない生理痛を「機能性月経困難症」といいます。一般的に思春期から20代前半に多い生理痛です。治療法は痛みの軽減となり、薬物療法に加え、軽い運動や腰を温めたりして血流を良くすることで痛みが和らぐ場合もあります。

- ・子宮の収縮を促す物質「プロスタグランジン」の分泌量が多い
- ・子宮や卵巣が未成熟
- ・冷え・ストレス etc

生理痛（月経痛）を和らげる方法

< 器質性月経困難症の治療法 >

原因となっている疾患を治療することが基本です。婦人科を受診しましょう。



<機能性月経困難症の治療法>

① 薬物療法

低用量エストロゲン・プロゲステン配合薬
卵胞ホルモン（エストロゲン）と黄体ホルモン（プロゲステン）の2
つの女性ホルモンが含まれています。
排卵を一時的にお休みさせることで、
生理に伴う痛みやその他の症状を改善します。



② 鎮痛剤（NSAIDs）

生理時に子宮の収縮を促す物質「プロスタグランジン」の分泌量が多いと、強い痛みを感じます。
鎮痛剤にはこの成分を抑える働きがあります。
効果を高めるためには、痛みがきそうと思ったら早めに飲むことがポイントです。



③ 漢方薬

漢方薬は病気や症状にではなく、体質や状態に対して処方する薬です。自分にあった薬を使えば、血行をよくして体質を改善し、痛みをやわらげることができます。
桂枝茯苓丸（けいしぶくりょうがん）や当帰芍薬散（とうきしゃくやくさん）などがよく使われ、保険適用で婦人科でも処方してもらえます。



④ カイロで温める

使い捨てカイロでおなかや腰を温めます。
温熱作用で血液循環がよくなり痛みがらくになります。

⑤ 足浴・腰浴

下半身の血液循環を改善し、生理痛の痛みには特に効果的です。足浴は洗面器に41～42℃くらいのお湯を入れ、くるぶしまでひたして15～20分ほど温まります。腰浴は自分の心地いい温度の湯船にみぞおちあたりまでつかり15～20分。どちらも額に汗をかくまで温まるのがポイントです。



⑥ 体操

腰骨の飛び出している高さにゴムバンドを強めに巻き付け、両足を肩幅に開き、腰に手を当て、円を描くようにゆっくりと腰を回します。右回し、左回し各20回ずつ。骨盤をゆるめ、骨盤内の血流をよくしうっ血を取ります。痛みは、がまんする必要はありません。つらい時は無理をせずに、リラックスしてすごすことが大切です。

鎮痛剤やセルフケアを上手に取り入れて痛みをコントロールできればいいのですが、病気を治しているのではないので注意が必要です。

生理痛（月経痛）には病気が隠れている場合があります。不安を感じるようなことがあったら、症状が改善しない時は、**迷わず婦人科に相談**に行きましょう。