

月経困難症と上手に付き合おう

月経困難症とは

月経困難症は、月経の直前あるいは開始とともに症状が発現し、月経の終了前あるいは終了とともに消失するのが一般的で、おもに下腹痛、腰痛など疼痛を主症状として現れる症候群を指します。

★機能性（原発性）月経困難症

機能性月経困難症は月経の1日目から2日目頃の出血量が多い時に強く症状が出ます。子宮の収縮作用をもつプロスタグランジンという物質が過剰に分泌されることで腹痛が生じたり、骨盤内の血行悪化、うっ血によって腰痛やむくみなどが生じます。月経血の子宮からの出口（子宮頸部）が狭いことなどが原因で起こります。10代から20代の若い方に多くみられ、強い痛みは1~2日程度のことがほとんどです。

★器質性（続発性）月経困難症

子宮筋腫や子宮内膜症、子宮形態異常などの病気を伴う月経困難症をいいます。多くは月経の4~5日前から月経後まで続く持続性の鈍痛です。

月経困難症を和らげるために

機能性月経困難症に対しては、子宮や骨盤内の血流を良くすることで痛みが軽くなることが知られています。下腹部や下半身を冷やさないようにし、保温に努めましょう。適切な鎮痛薬の服用が必要ですが、最も痛みが強いつきに服用しても十分な効果を得られないことがあるので、早めに服薬を開始すると効果的です。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。治療を受けることで、月経時でも授業や部活に参加することが可能になり得ます。

<からだを温めるポイント>

- ★腰や下腹部を温める（下着や洋服はお腹をすっぽり覆うようなもの）
- ★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る
- ★定期的なストレッチや軽い運動を行う
- ★禁煙、早寝早起き
- ★甘い物を控えてたんぱく質やミネラルをしっかり摂る



病気のサインを見落さないために

出産経験がなく、20代後半まで、生理中の痛みを鎮痛薬だけで対処していると、気づかぬうちに子宮内膜症が進行し、**将来不妊につながる可能性**も指摘されています。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。月経痛のかけには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、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 等

もっと日本を。もっと世界へ。