

# 月経痛は当たり前？

毎月つらい“月経痛”  
それは月経困難症という病気

“月経の時に痛いのは当たり前”と、  
我慢を続けないようにしましょう。

月経痛があるのは普通のことで、病気ではないと考えている人が多いようです。しかし、そうではありません。  
月経困難症では、下腹部痛、腰痛、頭痛、おなかの張り、吐き気、下痢、食欲不振、疲労、脱力感、イライラ、憂うつが  
現れることがあります。月経困難症は病気ですが、きちんと対処すれば改善できるものです。

対処のしかたが異なる  
2つのタイプの月経困難症

2つのタイプは原因や発症年代が  
異なっており、対処法も異なる



## タイプ① 子宮の構造や過収縮が原因(機能性月経困難症)

特に原因となる病気がないのに起こるタイプを、機能性月経困難症といいます。10歳代から20歳代前半に多く、通常は体の成熟に伴い、症状が軽減する傾向にあります。

痛みに対しては非ステロイド性抗炎症薬などの鎮痛薬が用いられ、必要に応じて、漢方薬、子宮収縮抑制薬、抗不安薬が使われることもあります。このような治療で改善しない場合は、低用量ピル(低用量経口避妊薬)によるホルモン療法が行われます。

	① 機能性 月経困難症	② 器質性 月経困難症
原因	・子宮の出口が狭い ・子宮の過収縮	・子宮や卵巣の病気 (子宮内膜症、 子宮腺筋腫、 子宮筋腫など)
発症年代	10歳代から 20歳代前半	20歳代後半以降

## タイプ② 子宮や卵巣の病気が原因(器質性月経困難症)

背景に、子宮や卵巣の病気があるタイプを器質性月経困難症といいます。20歳代後半から、加齢とともに患者数が増えます。原因となる病気が多いのは、子宮内膜症、子宮腺筋腫、子宮筋腫などです。

婦人科にて診察や検査を受け、原因となる病気に対して適切な治療を受けましょう。

### ～機能性月経困難症でも油断は禁物～

最近、機能性月経困難症でも、背景に子宮や卵巣の病気が潜んでいる場合があることがわかってきました。ある調査では、機能性月経困難症と診断された患者さんを詳しく検査したところ、約7割の人に子宮内膜症が見つかりました。それまで考えられていた以上に、10歳代でも初期の子宮内膜症を発症している人が多かったのです。

初期の子宮内膜症は、外来で行う検査ではなかなか発見することができません。そのため、実際は子宮内膜症による器質性月経困難症なのに、機能性月経困難症と診断されている人がかなりいると考えられています。

機能性月経困難症と考えられる人で、鎮痛薬を2～3年使っていても月経痛が続く場合は、婦人科を受診してください。

チェック  
しよう

### あなたのタイプは？

月経痛がある人は、自分にあてはまる項目をチェックしよう。

☐ つらい月経痛が2年以上続いている

☐ 症状が年々ひどくなっている

☐ 月経のとき以外にも、  
月経痛のような痛みがある

☐ 排便時に痛みがある

#### ・1つも当てはまらない場合

「機能性月経困難症」の可能性があります。

一般的に体が成熟していくにつれ、症状が軽くなっていくと考えられます。

#### ・1つ以上当てはまる場合

「器質性月経困難症」の可能性があります。

何かしらの病気が原因となっている可能性があるため、婦人科を受診して治療を受けましょう。



※このチェックリストは目安であり、これだけで診断されるわけではありません。気になることがある場合は医療機関を受診しましょう。

## 婦人科での内診が 不安な方へ

つらい月経痛がある場合には、原因となる病気が存在する可能性があるため、一度は婦人科を受診することが勧められます。

しかし、婦人科での内診に不安や抵抗感をもっている人も少なくありません。このような方は、事前に医師や看護師に相談しておくことで、配慮しながら進めてもらうことができます。また、内診の必要性や手順を理解しておくことも不安の軽減につながりますので、事前にしっかりと説明をしてもらうことも大切です。場合によっては、内診の代わりに問診や腹部の超音波検査、必要に応じてMRI検査を行うことで診断できることもあります。

どのような配慮を受けられるかは、医療機関によって違います。事前に情報収集し、自分に合った医療機関を受診することも大切です。

## 月経痛がつらいときには 鎮痛剤を使おう

月経痛を我慢する必要はありません。市販の鎮痛薬を飲んで痛みが抑えられるなら、服用しましょう。

鎮痛薬は、痛みが強くなってからだに効きにくいので、長時間効く薬を、痛くなってきた早い段階で飲むようにします。

鎮痛薬を飲み過ぎると効かなくなると思っている人がいますが、これは誤解です。鎮痛薬やセルフケアを上手に活用し、痛みをコントロールできるようにしましょう。

以前は効いていたのに、痛みが治まらなくなってきた場合には、原因となる病気が進行している可能性があるため、受診が必要です。

## 痛みを和らげるセルフケア

### ・カイロでおなかや腰を温める

温熱作用によっておなかの血液循環がよくなり、痛みが軽減します。

足湯や半身浴でも同様の効果が期待できます。

### ・日ごろから運動を習慣にする

東洋医学では、骨盤内の血液がうっ滞することが月経痛の原因になっていると考えられています。運動には、その血液のうっ滞を改善する働きがあります。

