

2016年(平成28年)12月1日(木)掲載



生活習慣病予防編

⑤

月経困難症は、月経期間中に痛みなどの症状が病的に生じることをいいます。

「機能性月経困難症」に分けられます。

多くの場合、下腹痛や腰痛を経験します。また、吐き気や下痢、食欲不振、腹部膨満感といった消化器症状や、頭痛、めまいを伴う場合もあります。疲労や脱力感、イライラ感、憂鬱感が生じることもあり、日常生活に支障が出る恐れがあります。

子宮内膜症に代表される器質的月経困難症は、30代以上の女性に多く見られます。月経痛は月経期間を通じて出現する可能性が異なります。症状が悪化する月経期間以外にも、痛みなどの症状を感じることがあります。

月経困難症は、子宮内膜症や子宮腺筋症(子宮内膜類似組織が子宮筋層内部で発育、増殖し症状を起す)、子宮筋腫などによる

機能性月経困難症は思春期から20代の若年女性に多く、年齢とともに徐々に軽減します。初経から2〜3年で症状が出る 경우가多く、月経痛は月経開始1〜

「器質性月経困難症」と、器質的な病変を認めない

秋田大産婦人科学講座医員

今野 めぐみ

月経困難症 症状軽減 運動も効果

月経痛の上手な乗り切り方



- ★適度な運動
- ★リラクゼーション
- ★痛み止めなどの薬を上手に使う

2日目に強くなります。月経困難症の診断は、症状を詳しく確認することから始めます。必要に応じて原因となる器質的疾患がないかを調べるために、内診や超音波検査などの婦人科診察、画像検査、血液検査を行います。

器質的月経困難症と診断された場合は、原因に対し

てのホルモン剤などの薬物療法や手術療法について相談します。一方、機能性月経困難症では、月経痛に対する薬物療法が第一選択となります。薬物療法としては消炎鎮痛剤、低用量エストロゲン・プロゲステン配

合薬があります。症状や程度により漢方薬を用いることもあります。月経困難症の症状は人それぞれです。不安や緊張は症状を悪化させるため、月経の仕組みや、自分の症状を理解することはとても大切です。適切な薬物療法が可能となれば、症状をコントロールしやすくなります。月経をポジティブに考えられると、さらに症状が軽減しやすくなります。気分転換や、ストレッチなどの運動療法も効果が期待されるため、毎日の生活習慣に取り入れることをお勧めします。

〈第1、3木曜日掲載〉



こんのめぐみ 81年秋田市生まれ。秋田大医学部卒。16年から同大産婦人科学講座医員。日本産科婦人科学会専門医。

くらし

けんこう