

生理痛で困っていませんか？

保健室を利用する方に多い症状の一つが生理痛です。生理痛が重く、日常生活に支障をきたし、臥床や鎮痛剤を必要とする場合を月経困難症と呼びます。主な症状は、強い下腹部痛、腰痛、腹部膨満感、吐き気、頭痛、疲労・脱力感、食欲不振、イライラ、下痢、抑うつに多くみられます。



月経困難症の2つのタイプ

タイプ	病気が原因でない 機能的月経困難症	病気が原因の 器質性月経困難症
原因	子宮や血管、腸管の過収縮。子宮の入り口が狭い、など。体の成熟とともに自然治癒することが多いが、生活に支障があれば治療が必要	子宮や卵巣の病気（子宮内膜症、子宮腺筋症、子宮筋腫等）。自然治癒することはなく、放置していると病気が進行してしまうため治療が必要
痛い期間	月経の1～2日目	月経中ずっと
痛みの性質	周期性がある痙攣性の痛み	持続性

子宮内膜症とは

月経周期に伴って子宮内膜がだんだん厚くなります。妊娠しないと厚くなった子宮内膜が剥がれ、月経血として外に排出されます。しかし、外に排出されずに逆流してしまうことがあります。逆流するとお腹の中や腹膜、臓器にくっついて増殖し、子宮内膜に似た組織ができあがり、そこで炎症が起きて痛みが起こります。これが子宮内膜症です。卵巣に子宮内膜症ができた場合は、将来的に卵巣がんの発症に繋がったり不妊症になってしまったりする可能性があります。

子宮内膜症が隠れているかも

機能的月経困難症（病気が原因でない）と診断された患者さんの70%が子宮内膜症を発症していることが海外の調査でわかりました。この調査で、10代後半～20代前半に初期の子宮内膜症を発症している場合もあることが報告されています。初期の子宮内膜症は画像検査で見つけることができないため、実際には子宮内膜症による器質性月経困難症なのに、機能的月経困難症と診断されている人が多いと考えられます。いったん子宮内膜症を発症すると30～50%が不妊になると報告されています。月経困難症を我慢していないで病院を受診しましょう。

ホルモン療法

強い生理痛などの症状が年々重くなるなど、若い女性で子宮内膜症が疑われる場合は、低用量経口避妊薬を中心としたホルモン療法を行います。低用量経口避妊薬を使うことで子宮内膜症の進行を抑え将来妊娠しやすい体を保つことができます。思春期の女性が低用量経口避妊薬を使用しても体への影響は心配ありません。妊娠を希望することになった場合は薬を中止すれば妊娠可能です。

市販の鎮痛薬の使い方

痛み止めの薬は、痛みの物質ができるのを止めるものなので、痛みの物質ができてしまうと効果を感じにくくなります。痛みを我慢し続けた後たえかねての内服ではなく「痛いかな？」くらいのタイミングで早目に飲むのが正しい飲み方です。いつも強い月経痛に悩まされている場合は痛みを感じる前、月経開始と同時に内服するのが効果的です。痛み止めの成分には、イブプロフェン、ロキソプロフェン、アスピリン、アセトアミノフェン等、様々な種類があります。人によって、この成分は効く・効かないという個人差があるので、飲み比べて自分に合った薬を見つけるといいでしょう。なお、保健室に医薬品は置けないため、各自で体質に合った薬を常備するようにしましょう。

