

月経痛でお困りの方へ



ひとりひとりにあった月経痛治療があります

いわゆる生理痛（月経開始直前から月経時に起こる下腹部痛、腰痛）は多くの女性にある症状ですが、その程度がひどく、学校や会社に行けないほど強い場合日常生活に支障を来すような場合を「月経困難症」といいます。



月経困難症の分類

1. 骨盤内や子宮自体に何も病変が認められない場合（機能性月経困難症）←大半はコレ
2. 骨盤内や子宮自体に何らかの病変が認められる場合（器質性月経困難症）

月経困難症の大部分は原因となる病変のはっきりしない機能性月経困難症ですが、子宮の成長や形態の異常による場合（特に思春期の月経痛）や、子宮内膜症、子宮腺筋症、子宮内膜ポリープ、子宮内避妊リング、骨盤内の慢性炎症など、原因があきらかな場合（器質性月経困難症）では、それぞれの病気・状態にあった治療が必要となります。

機能性月経困難症の原因

機能性月経困難症の痛みは月経中に分泌されるプロスタグランジンが原因と考えられています。プロスタグランジンはホルモンに似た物質で、子宮を収縮させ、子宮への血流を減少させ、子宮内の神経を痛みに敏感にさせる作用があります。機能性月経困難症の人ではこのプロスタグランジン値が高くなっているといわれます。

機能性月経困難症の症状

機能性月経困難症は軽いものを含めると、女性の50%以上にみられ、多くは思春期に発症します。痛みは典型的には月経直前または月経中に始まり、24時間後に最も強くなって、2日ほどで治まります。このほか太腿部や腰の痛み、頭痛、吐き気、便秘、下痢、トイレが近くなる、などの症状がよくみられます。機能性月経困難症の症状は、年齢とともに変化し、妊娠・出産を経験することによっても変化します。

機能性月経困難症の診断

症状についての詳しい問診、内診、超音波検査などを行います。若年者で内診が困難な場合、当院ではMRI検査をおすすめしています。

ひとりひとりにあわせた機能性月経困難症の治療

鎮痛剤

機能性月経困難症の痛みに対しては、まず鎮痛剤を使用します。市販薬の大部分は主成分としておだやかな鎮痛・解熱作用をもつアセトアミノフェン（非 NSAIDs）が含まれます。病院ではアセトアミノフェンまたは、非ステロイド性抗炎症薬（NSAIDs）を処方します。NSAIDs にはイブプロフェン、ボルタレン、ロキソニンなどがあります。

一般薬・処方薬のいずれをお使いになる場合でも、頓服ではなく月経の1～2日前から服用を開始し、月経の開始後も1～2日間定時服用を続けると効果が得られやすいようです。

NSAIDs を内服すると胃の調子が悪くなる方があります、なるべく空腹時の服用をさけてください。どうしても早く治さなくてはいけないような場合は NSAIDs を含む座薬が有効です。月経痛に伴う吐き気や嘔吐は特に治療しなくても、痛みがなくなればおさまります。休養と睡眠を十分に取り、定期的に運動をすることも症状の軽減につながります。

LEP（低用量エストロゲン+プロゲステロン剤）

NSAIDs で効果が不十分な場合は LEP（低用量ピルと同等の作用をもつ保険適応薬）の服用が有効です、LEP ご希望の場合はいくつか注意点がありますのでご相談ください。

長期間月経を止めるタイプの LEP

通常の LEP は内服によって 28 日周期で月経が来るように設定されていますが、医学的には 28 日ごとに月経がなくともなにも問題ないため、最長 120 日間月経を止めることが可能な製剤があります（ヤーズフレックスなど）。月経痛だけでなく月経前の不調（月経前症候群）軽減にも有用である可能性があり、今後普及していくものと考えられます。

ディナゲスト 0.5 mg 錠（黄体ホルモン剤）

2020 年 1 月から新たに「ディナゲスト 0.5mg 錠」が月経困難症治療薬として承認されました。ディナゲストは子宮内膜症治療薬として 10 年以上前からひろく使用されてきた薬で、LEP でまれに見られる血栓症などの副作用が少なく長期投与が可能です。

その他の治療

患者さんによっては子宮内に装着するホルモン剤含有リング（ミレーナ）を使用する場合があります。

患者さんによっては漢方薬や鎮痙剤（内臓の収縮を抑える薬：ブスコパンなど）を併用する場合があります。

器質性月経困難症の治療

月経困難症がほかの病気によって起きている場合（器質性月経困難症）は、痛みなどの症状を緩和するだけでなく、病気そのものの治療が必要です。

治療中わからないことや薬の副作用など心配があればご遠慮なく担当医師にお尋ねください。