

# 月経痛でお困りの方へ



## 月経困難症について

いわゆる生理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く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）
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。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、子宮や卵巣の検査として当院ではMRIをおすすめしています。

## 機能性月経困難症の治療は進歩しています！

### まずは鎮痛剤

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。市販薬の多く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。

### 鎮痛剤で十分な効果がなければ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は投与に当たり注意すべきことがあるため医師にお尋ねください。

#### 長期間月経を止めるタイプのLEP

通常のLEPはおおよそ28日月経周期で設定されていますが、**医学的には28日ごとに月経が必要という根拠はありません**。そこで最長で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）。内服中はホルモン環境が安定するため、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。

### LEPの副反応が強いときなどディナゲスト0.5mg錠（黄体ホルモン剤）

ディナゲストは子宮内膜症治療薬としてひろく使用されてきた薬ですが、月経困難症では子宮内膜症治療の1/2量を使用します。この量では月経は停止しないことが多く、子宮内膜細胞の安定化により症状が改善します。LEPでまれに見られる血栓症の副作用が少なく長期投与も可能です。ディナゲスト以外、月経困難症に有効な黄体ホルモン剤にデュファストンがあります。

### その他の治療もあります

子宮内に装着するホルモン剤含有リング（ミレーナ®）の装着  
漢方薬や鎮痙剤（内臓の収縮を抑える薬：ブスコパン®）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それぞれの病気の治療が必要です。

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