

## 我慢しないで！あなたの生理痛

女性にとって月経（生理）は健康状態を知る一つのバロメーターです。生理中におこる病的症状を月経困難症といい、800万以上の患者さんがいると推定されています。その中で治療を受けている人は10%程度で、多くの人は市販の鎮痛薬を飲んで済ませているのが現状です。

### Q どんな症状があるの？

生理の始まる3～10日前から自律神経の乱れによる症状があらわれます。

- ・下腹部痛
- ・腰痛
- ・頭痛
- ・吐き気
- ・下痢
- ・お腹が張る
- ・憂うつ
- ・疲労、脱力感
- ・食欲不振
- ・イライラ



### Q なぜ症状があらわれるの？

月経困難症の原因には2つのタイプがあり、症状には個人差もあります。

タイプ	機能性月経困難症	器質性月経困難症
原因	・子宮の入り口が狭い ・子宮の収縮が強い	子宮、卵巣の病気
好発年齢	10～20代前半	20代後半以降
痛みの時期	月経1～2日目	月経期間中ずっと
痛みの性質	けいれん性、周期性	持続性
症状と誘発する要因	<p>子宮の筋肉が収縮する</p>	<p>子宮内膜症、卵巣チョコレート嚢胞</p>

### Q どんな治療があるの？

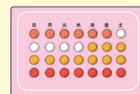
#### ○機能性月経困難症

近年は、治療の選択肢が広がっており、婦人科や女性外来で相談し自分に合った治療法で症状が改善できます。

また、低用量ピルやミレーナなどは治療目的の場合、保険適応となります。

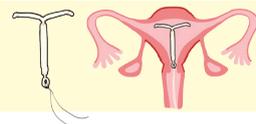
#### 低用量ピル

一般にピルを飲むと避妊効果がありますが、経血量も少なくなり生理周期が調整されます。それ以外に月経に伴う諸症状の改善効果があります。妊娠を希望する場合、内服をやめれば妊娠することができます。



#### ミレーナ

子宮の中に避妊器具を装着することで、ピルと同じ働きが期待できます。装着は5分程度で終わり、1回の装着で5年間効果を発揮します。妊娠を希望する場合、抜去すれば妊娠することができます。



#### ○器質性月経困難症

症状は生理痛と似ていますが、**子宮筋腫**や**子宮内膜症**などの「病気」が隠れている可能性もあります。病気が進行していた場合は、手術で子宮をとらなければならない場合もあります。貧血の症状があり、「生理の量が多いな」と感じる人は、まずは受診して相談しましょう。

### 子宮頸がん検診受けていますか？

近年、20～40歳代で子宮頸がんにかかる人が増加傾向にあります。20歳以上の女性は2年に1回、必ず子宮頸がん検診を受診しましょう！

「運動」については4ページ、「栄養」については5ページをご覧ください。