

幸福で豊かな生活は、健康な毎日から

はっぴい・らいふ

(一財)九州健康総合センター
北九州市八幡東区平野 1-11-1
電話代093-672-6050
http://www.kyuken.or.jp
編集 機関紙編集委員会
発行人 田部公宏

『月経困難症』

多くの女性の悩みでもある月経痛ですが、「月経痛はあって当たり前」、「いつものことだから」と、がまんしていませんか？その痛みは何らかの病気のサインかもしれません。今回は『月経困難症』について、どのような病気なのか？原因や症状、治療法について当センター婦人科検診担当の田尻医師に解説をお願いしました。



医師 田尻 亮祐

1. 月経困難症とは

月経による症状は個人差が非常に大きく、その程度は様々です。月経期間中に月経痛（下腹部痛や腰痛など）だけでなく、疲労感、嘔気・嘔吐、めまい、下痢、頭痛など様々な症状が生じることで日常生活に支障をきたすことを月経困難症といいます。子宮筋腫や子宮内膜症、子宮腺筋症などの婦人科疾患が原因で生じるものを器質性月経困難症といいます。逆に原因となりうる疾患を有さない女性でも月経痛を生じる方がみられ、それらを機能性月経困難症といいます。子宮筋腫などのない女性の25%程度の方が月経痛を有していると言われており、さらにその5%程度の方は疼痛のため鎮痛剤を必要とするほど重篤な症状を呈すとされています。



機能性月経困難症はその原因は定かではありませんが、子宮内膜から産生されるプロスタグランジン、ロイコトリエンといった物質が原因で子宮筋が過収縮することで疼痛が生じていると言われていています。多くは初経後3年以内に発症し、妊娠や加齢により軽快することが多いと言われていています。

3. 月経困難症の治療

器質性月経困難症の治療は、原因疾患の治療が最優先されます。子宮筋腫や子宮内膜症など、原因となっている部位の手術による除去が一番の治療となりますが、その患者さんの生活背景、妊娠の希望など様々なことを考慮しながら治療方法を選択します。

機能性月経困難症の治療は薬物療法が第一選択となります。鎮痛剤や低用量エストロゲン・プロゲステロン配合薬（LEP）での治療が一般的です。また、妊娠により月経は止まり、月経困難症も改善することから妊娠の希望がある女性には早期の妊娠を勧めることもあります。

他に経口避妊薬（OC；いわゆるピル）にも月経痛の改善効果が期待できるとする報告も多く、使用されることもあります。症状によっては漢方薬が選択されることもあります。通常の鎮痛剤やOC、LEPでは改善されなかった月経困難症が漢方薬で著明に改善される事例も多くみられます。

4. さいごに

月経困難症はその症状に個人差が大きく、特に男性には辛さが分かりにくい部分も多いかと思われれます。患者さんによっては動けないほどの痛みを抱える方もいらっしゃると思いますので、その症状を理解してあげることが大切です。また、月経痛でお悩みの方はお早めに産婦人科にご相談ください。



表1 器質性月経困難症と機能性月経困難症の鑑別点

	器質性月経困難症	機能性月経困難症
発症時期	初経後5年以上経過	初経後3年以内
好発年齢	30歳以上	若年
加齢による変化	次第に悪化	次第に改善
妊娠による変化	軽快するが再発することもある	完治することが多い
内診所見	異常（子宮腫大など）	正常
痛みの時期	月経以外の疼痛もある	月経時に多い

日本産婦人科医会：研修ノートNo.7 5 「痛みの診断と治療」より一部改変して引用

2. 月経困難症の原因

器質性月経困難症の原因となる疾患には、前述の通り子宮筋腫や子宮内膜症、子宮腺筋症などがあります。子宮筋腫は、子宮が引き延ばされ、月経時に剥がれる子宮内膜が多くなることで月経痛などを起こすと言われていています。また、子宮内膜症は子宮以外の部位、多くは骨盤内に異所性子宮内膜が生じ、月経時にその部位も出血を起こすため疼痛を引き起こします。子宮腺筋症は子宮筋層内に内膜組織が生じる疾患で、その月経痛は激烈であると言われています。その他、子宮奇形や帝王切開後といった子宮の形態の異常やクラミジアなどの性感染症も原因となることがあります。

肝臓疲れていませんか？ 肝心かなめの肝臓を大切にしよう！

歓送迎会、お花見などお酒を飲む機会が多い季節ですが、肝臓は疲れていませんか？肝心かなめの「肝臓」は、栄養分の分解・合成や老廃物の解毒など多種多様な重要な働きを持っていて、肝臓の働きが人体の生命活動を支えているともいえます。しかし、肝臓は「沈黙の臓器」と言われ、肝臓病になってもなかなか自覚症状が現れません。日頃から頑張っている肝臓をいたわってあげましょう！

【肝臓とは？】



- みぞおちの少し右側にあり、ヒトの体で最も重い臓器です。肝臓の重さは、体重の約50分の1を占めています。
- 「代謝・エネルギー貯蔵・解毒・胆汁生成と分泌」など重要な働きをしています。
- 肝臓は毛細血管の塊であり、肝臓で処理される血液の量は、ワインボトルに換算して実に2,880本分にもなります。

【適量】この中から1日1種類！

【肝臓を守る3つのポイント】

1. 適正体重を維持する
脂肪肝状態の人は標準体重に近づけましょう！
2. バランスのよい食事をとる
朝食抜きや食べ過ぎは肥満、脂肪肝を招きます。
3. お酒は適量の範囲内で飲む
節度ある適正な飲酒を心がけましょう。

ビール(5%) 500ml 日本酒(15%)1合 (180ml) ウイスキー(43%) 60ml

ワイン(12%) 200ml チューハイ(7%) 350ml 焼酎(25%) 100ml

鶏肉の皮を取ってカロリーカット ♪ 鶏肉の胡麻焼き ♪



エネルギー：196kcal
食塩：1.5g
食物繊維：1.7g

【材料 2人分】

- 鶏もも(皮なし) 160g
- ミニトマト 4個(60g)
- (A)生姜(すりおろす) 小さじ1(4g)
- (A)酒 小さじ2(10g)
- (A)醤油 大さじ1(18g)
- サラダ菜 4枚(8g)
- 胡麻 大さじ2(18g)
- オリーブ油 大さじ1/2(6g)

【作り方】

- ① (A)の調味料を合わせておく。
- ② 鶏もも肉の皮を取り、食べやすい大きさに切り(A)に30分以上漬けておく。(半日漬けると美味しさUP)
- ③ ①から鶏もも肉を取り出し、胡麻を付ける。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱し、鶏もも肉を焼く。
- ⑤ ミニトマト、サラダ菜と一緒に皿に盛りつけ完成。

★POINT★

○皮を取ってから使用すると、100gあたり115kcalカット
○セサミンは血中コレステロール値を下げ、肝機能強化、がんや老化防止に効果があるといわれています。ただし、摂取しすぎるとカロリーオーバーになってしまうので、使いすぎには注意しましょう。

胡麻・・・大さじ1 54kcal



一般財団法人九州健康総合センター
お問い合わせ先
〒805-0062 北九州市八幡東区平野1-11-1
TEL 093-672-6210 (健診予約)
ホームページ http://www.kyuken.or.jp

編集後記

月経痛は多くの女性が経験しているものと思います。日常生活に支障をきたして困っている場合は、我慢せずに、専門医に相談してみることが大切なのだ改めて感じました。今回の記事をきっかけに、月経困難症に対する理解がより深まることを期待します。

M. A