

生理痛一月経困難症について

生理中に下腹部の痛みや腰痛、頭痛に悩まされる女性は多いかと思えます。日本の女性労働協会の調査によると30歳未満の女性で生理痛は感じないと答えた女性はたったの14-15%で、程度の差はありますが85%の女性が何らかの症状を自覚されています。その中でもひどい、ないしは、かなりひどい症状を月経困難症と呼びます。日常生活に支障を来し、治療を必要とする場合も少なくありません。30歳未満の女性では40%前後が月経困難症に苦しんでいるといわれています。

月経困難症の症状は？

生理中に起こる病的症状です。

典型的な症状は下腹部痛、腰痛ですが、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、憂鬱等も月経困難症の症状に含まれます。初経直後に認めることはまれで、初経後2～3年より症状が自覚されるようになるといわれています。



月経困難症の原因は？

月経困難症は原因によって大きく二つに分類されています。子宮の病気によらない機能的月経困難症と子宮の病気による器質性月経困難症です。そのほとんどは機能的です。

1) 機能的月経困難症

機能的月経困難症の原因は、生理活性物質であるプロスタグランジンだといわれています。

女性の体の仕組みとして、排卵後に妊娠しなかつ

た場合、不要になった子宮内膜がはがれ落ちて出血が起こります。これが「生理（月経）」です。そしてこのときに子宮内膜から分泌されるのが、プロスタグランジンです。プロスタグランジンには、子宮を収縮させ、不要になった粘膜を血液とともに体外にスムーズに押し出す働きがあります。このときプロスタグランジンが過剰に分泌されると、子宮が強く収縮し、下腹部痛など生理痛の要因となります。また、プロスタグランジンには痛みを感じやすくさせる作用があるため、下腹部以外の痛み、頭痛などの原因にもなります。

2) 器質性月経困難症

器質性月経困難症の原因はいくつかありますが、その代表といえば、子宮内膜症、子宮腺筋症です。子宮内膜症は本来であれば子宮内腔にあるべき子宮内膜組織がそれ以外の場所（卵巣、子宮の外側、大腸の表面）に生着し増殖してしまう病気です。内膜症は下腹部痛、腰痛だけでなく、性交時の痛みや排便時の痛みの原因にもなります。20代の比較的若い女性にも多く、不妊症の原因になることもあるので、早めに治療を受けることが勧められます。



月経困難症の治療は？

器質性月経困難症の場合はそれぞれの疾患に準じた治療となりますので、今回説明は割愛させていただきます。機能的の場合の治療は以下になります。

1) 鎮痛剤

解熱鎮痛薬はプロスタグランジンの合成を抑える

作用があるので、月経痛には効果的です。痛みが出る前ないしは軽い痛み段階で早めに服用することがポイントです。

非ステロイド抗炎症薬 (NSAIDs) がその代表的なお薬で、アスピリン、ジクロフェナク (ボルタレン錠)、イブプロフェン、ロキソプロフェン (ロキソニン錠)、メフェナム酸 などがあります。ロキソニンは日本でよく処方されますが、英国にはありません。

非ピリン系解熱鎮痛薬であるアセトアミノフェンはNSAIDではありません。プロスタグランジン合成を抑える力がありますが、NSAIDに比べると少し弱いです。副作用が少なく使いやすいお薬の一つです。

2) ホルモン療法

※下記に示すホルモン療法は器質性月経困難症の治療薬としても使われています。

・ピル

ピルの通称で知られている経口避妊薬は排卵を抑制することにより避妊目的で使用されますが、月経量を減少させ、月経痛を軽くする副効果もあるため、月経困難症の治療としても使われます。同じお薬でも避妊目的で処方されるときはOC (Oral Contraceptives)、月経困難症の治療として使われるときはLEP (Low dose Estrogen Progestin) と呼ばれます。

・ミレーナ

ミレーナはホルモン放出型避妊リングです。子宮宮内に留置することによって、そこから放出されるホルモンの影響で子宮内膜が薄くなり、月経量を減少させるとともに月経痛を軽くします。月経の頻度も少なくなり、約20%の人で月経が起らなくなるといわれています。

・ディナゲスト

LEPはエストロゲンと黄体ホルモンの合剤ですが、ディナゲストは黄体ホルモン単剤のホルモン剤です。卵巣の働きを抑えることで月経を起こさない

ようにする働きがあります。また、子宮内膜や子宮内膜症・子宮腺筋症の病巣に直接働いて増殖しないように抑えます。これらの作用によって、子宮内膜症や子宮腺筋症の症状を和らげる効果があります。ということで当初は器質性月経困難症の原因である子宮内膜症、子宮腺筋症の治療薬として使われていました。この場合1日2mgの服用でした。最近日本では半量の0.5mg錠が販売され、機能性月経困難症への処方(1日1mg)が可能となりました。英国では2mg錠のみの販売のため、治療適応は子宮内膜症となっています。

3) その他 (漢方薬・鎮痙薬)

月経困難症に効果が期待できる漢方薬がいくつかあります。代表的なお薬は当帰芍薬散、加味逍遙散、桂枝茯苓丸、桃核承気湯、当帰建中湯で、漢方医学的診断に基づき処方されます。ただし、英国の病院では処方できません。また症状によっては痙攣を抑えるお薬である鎮痙薬(ブスコパン)が処方されることもあります。

ほとんどの女性が生理痛を自覚されているため、病気ではない、当たり前のことだと思われる方も多いのではないのでしょうか。「みんな苦しんでいるのだから我慢すればいいよね」、ではなく、自分の生活に生理痛が悪影響を及ぼしていると感じるのであれば、あまり我慢せずに鎮痛剤を服用することをお勧めいたします。それでも症状が改善しない場合は婦人科医にご相談下さい。



ジャパングリーンメディカルセンター
原田 綾子 (はらだ あやこ)

日本クラブ・医療サービス委員会からのお知らせ：
今後のより良い紙面づくりのため、皆様からのご感想やご関心のある医療テーマがありましたら事務局までお寄せ下さい。 jimukyoku@nipponclub.co.uk