

保健センター・学校医 後藤 陽子

～ 月 経 関 連 の 体 調 不 良 を 我 慢 し て い ま せ ん か ? ～
〈 月 経 困 難 症 〉

月経困難症とは、月経期間中に随伴して起こる病的症状のことをいいます。生理の直前または生理の開始とともに症状が現れ、生理の終了前または終了とともに消失することが特徴です。

下腹痛、腰痛、眠気、吐き気・嘔吐、頭痛、疲労・脱力感、食欲不振、下痢、イライラ、抑うつなど様々な症状が現れることがあり、症状が強い場合、女性の社会的活動において支障となることもあります。

25歳未満では40%以上の女性が、月経に関連して強い痛みを感じていることが分かっています。また、80%以上の女性が、月経に伴う症状で仕事に影響が出ているという調査結果もあります。症状が辛い時、南山大学保健センター保健室に相談される学生さんも、多くいらっしゃいます。

〈原因〉は2種類に分けられます。

〈機能的月経困難症〉 (原因となる病気がかかっているもの)	〈器質性月経困難症〉 (病気がかかっているもの)
月経血を子宮から排出させるために、子宮が収縮する時に感じる痛みといわれている	子宮内膜症 子宮筋腫 など
月経1-2日目の出血が多い時に強く、けいれん性で波のある痛みのことが多い	月経前4-5日から月経後まで鈍痛が続くことが多い

〈月経困難症かな?と思ったら〉

若い女性の月経困難症の大半は機能的ですが、子宮内膜症や子宮筋腫などの病気が潜んでいたり、後に見つかったりすることもあります。

子宮内膜症は、程度が進むと月経痛が強くなったり、月経以外の時も腰痛や下腹痛が現れたり、不妊の原因となることもある病気です。

子宮筋腫では、月経量が増えて貧血になることもあります。

また、病気がかかかっていなくても、症状が強いと日常生活に支障をきたし、生活の質(QOL)が下がってしまいます。

「月経困難症かな?」と思ったら我慢せず、一度産婦人科で診てもらおうとよいでしょう。「産婦人科を受診するってハードルが高い…」と思うかもしれませんが、症状の軽減や、もしも病気が隠れていた場合は、治療や不妊の予防につながります。



(月経困難症と区別して、月経前数日から開始数日に、身体的あるいは情緒的な症状の出る〈月経前症候群〉といわれるものもあります。ホルモンのバランスが原因と考えられています。辛い時は、やはり産婦人科に相談するとよいでしょう。)