



保健会館クリニックの 医師がお答えします！

第13回 月経困難症

月経の悩みを抱えていても、「病気ではないから」と我慢してしまっている女性は少なくないかもしれません。でも、月経に伴う症状で生活や仕事に支障を来していれば、月経困難症として治療が可能です。月経困難症にはどのような症状があり、原因や対処法はどうなっているのでしょうか。福島県立医科大学特任教授で本会クリニック女性外来を担当する小川真里子医師に解説していただきます。



〔執筆者〕
小川 真里子
おがわ まりこ

福島県立医科大学
ふくしま子ども・女性医療支援センター 特任教授
1995年福島県立医科大学卒業、慶應義塾大学医学部産婦人科入局。
2007年東京歯科大学市川総合病院産婦人科助教、2015年准教授。
2022年より現職。日本産婦人科学会専門医、日本女性医学学会
女性ヘルスケア専門医、日本女性心身医学会認定医。

Q1 月経困難症とは どんな病気ですか？

月経困難症は、月経（生理）期間中に月経とともにさまざまな困った症状が起きている状態を指します。最も多い症状は下腹部や腰の痛み（いわゆる生理痛）ですが、他にもお腹が膨らむ感じや、吐き気などもあります。月経困難症は血液検査結果などで診断するものではありません。

Q2 月経困難症の原因は？

月経痛が起きる理由は、排卵した後起きる月経で、プロスタグランジンという物質が多く産生され、これによって月経の時に子宮が強く収縮するためと考えられています。

月経困難症は、明らかな病変が認められない機能性月経困難症と、何らかの病変を伴う器質性月経困難症に分けられます（表1）。
器質性月経困難症の主な原因は、子宮内膜症（子宮内膜組織が卵巣などにできることにより、卵巣嚢腫^{のうしゅ}などができる疾患）、子宮腺筋症（子宮内膜組織が子宮の筋層に生じることにより、子宮が腫大する疾患）、子宮筋腫（子宮にできる平滑筋の腫瘍）です。器質性月経困難症では、プロスタグランジンによる子宮の収縮に加え、原疾患による痛みも生じています。

表1

月経困難症の分類

	機能性月経困難症	器質性月経困難症
原因となる病変	認められない	認められる 代表的な疾患：子宮内膜症、子宮腺筋症、子宮筋腫
特徴	若年に多く、 加齢や出産で改善 月経1～2日に強い	30歳以上に多い 月経中以外の時期も 痛みがある
治療	薬物療法	薬物療法に加え、 原因疾患に対する治療 （手術など）

Q3 受診したほうがよいのは どんな時ですか？

月経の時に起きる症状により、何か支障を感じているようだったら、ぜひ産婦人科を受診してください。先に述べたような、治療が必要な病変がみつかれる可能性もあります。はっきり決められた目安はありませんが、市販の痛み止めを毎回の月経時

に2～3日は必要とするようなら、受診を検討するべき状態だと言えるでしょう。

産婦人科では、まず月経の状態と困っている症状についてお話を聞いたうえで（問診）、子宮や卵巣に何か病変がないかを診察で確認します。血液検査やMRI検査を行うこともあります。診察は膣からの超音波検査を行うことが多いですが、若年や

Q4 どんな治療 がありますか？

原因になる病変のある器質性月経困難症に対しては、手術を行うこともあります。基本的には何らかの薬を使用します（表2）。

1. 鎮痛薬

非ステロイド性抗炎症薬（NSAIDs）が最もよく使われます。NSAIDsは、月経痛の原因物質であるプロスタグランジンの産生を抑えますので、市販薬を選ぶ際にも、NSAIDsであるかどうかを確認するとよいでしょう。

2. 漢方薬

患者さんの体質を確認し、その人に合ったものを選択します。

3. 女性ホルモン薬

①低用量エストロゲン・プロゲステン（LEP）
いわゆる低用量ピルのうち、月経困難症に対して保険適用になっている

おわりに

月経困難症は、女性の仕事にも影響を及ぼします。中には毎月のように仕事を休んでしまう方もいらっしゃると思います。我慢せずに産婦人科で相談いただき、月経に左右されない日常を手に入れていただきたいと思っています。

②黄体ホルモン製剤
低用量ピルはエストロゲンと黄体ホルモンの2種類の女性ホルモンが入っていますが、このうち黄体ホルモンだけの製剤もあり、血栓リスクのある人も使用できます。
③レボノルゲストレル放出子宮内システム（LNG-IUS）
黄体ホルモンを含有しているリングで、子宮の中に留置します。一度装着すると5年間にわたり月経量が減り、月経痛も軽減します。出産経験があり今後しばらく妊娠を考えない方には、特におすすめです。
④GnRHアナログ
子宮内膜症や子宮筋腫のある方に對して用いられます。

表2

月経困難症に対する主な薬物療法

種類	内容	作用
鎮痛薬	非ステロイド性抗炎症薬（NSAIDs） ロキソニン®、ボルタレン®など	プロスタグランジンの産生を抑える
漢方薬	当帰芍薬散、桂枝茯苓丸、 温経湯、当帰建中湯など	血液や水分、 気の流れなどを整える
ホルモン療法	内服薬 ・低用量ピル（低用量エストロゲン・プロゲステン） ・黄体ホルモン薬	排卵を抑え、 子宮内膜を薄くすることで、 プロスタグランジンの産生を抑え、 月経の量を減らす
	子宮内システム レボノルゲストレル放出 子宮内システム	子宮内膜を薄くして 月経の量を減らす
	その他 GnRHアナログ	子宮内膜症や 子宮筋腫のある場合に使用 女性ホルモンの変動を抑えて 月経を停止させる