

生理痛のお話

生理痛は「がまん」するものと思っていないですか？「体質」だと思ってあきらめていませんか？決してそうではありません。ひとりで悩まず、まずは婦人科で相談して正しく診断を受け、適切な治療方法を見つけましょう。

1、生理痛はなぜ起きる？

卵巣では、毎月、妊娠するために卵が排出(排卵)されます。その時に子宮は赤ちゃんを育てるためのベッド(子宮内膜)を子宮の壁の内側に作りはじめます。妊娠しなかった場合にはこのベッドがはがされ、血液と共に体の外に出されます(月経血)。その時に起こるさまざまな症状が生理痛です。

生理痛とひとりでいっても個人差があり、症状や痛みの程度、痛む場所、それから生理量も人それぞれです。

生理痛がひどく寝込んでしまうような日常生活に支障がある場合を「月経困難症」といい、治療の対象となります。「子宮内膜症」「子宮腺筋症」「子宮筋腫」などの病気や、炎症などの原因で起こる他の臓器との癒着などが痛みを起こしている場合もありますので、そのような場合は、原因となっている病気の治療が必要になります。

2、生理痛の症状や原因は？

主な症状は下腹痛、腰痛、むくみ、吐き気、イライラや眠気などがあげられます。生理サイクルには「エストロゲン」と「プロゲステロン」の2種類の女性ホルモンが関係しています。生理とは無関係と思われがちですが、排卵後に少しずつ減少するエストロゲンと共に、脳にある「セロトニン」という物質も減少します。この物質が脳の血管を拡張させ頭痛を起こすのです。これらの症状を引き起こす原因をみてみましょう。

①子宮を収縮させる「プロスタグランジン」の分泌量が過剰。

生理が始まると子宮内膜で作られる「プロスタグランジン」というホルモンが分泌されます。このホルモンには子宮を収縮させる作用があり、必要がなくなった子宮内膜を子宮の外に排出する役割をしています。このプロスタグランジン、実は陣痛を起こしているのもこのホルモンなのです。このホルモンの分泌量が多すぎると子宮を必要以上に収縮させ、軽い陣痛のような下腹部や腰の痛みを引き起こします。

②子宮の出口が狭い。

若い女性や出産経験のない女性に多い原因となります。子宮の出口が狭いと、なかなか子宮内膜を排出できずに子宮収縮も強くなるため痛みを感じます。出産を経験すると、子宮の出口が広がりやすいため、生理痛が軽くなる場合もあります。

③冷えやストレスも影響。

女性は冷え性の人が多いですね。体が冷えていると骨盤内の血行が悪くなります。また、生活環境の変化やストレスが溜まっている場合も同じです。骨盤内の血行が悪くなると月経血を上手く体の外に出せなくなります。また、骨盤内にプロスタグランジンが滞り、生理痛を悪化させてしまう原因になるといわれています。

3、生理痛を改善するための治療法は？

①対症療法

痛みがひどい場合は「鎮痛薬」を処方します。鎮痛薬の中には子宮を収縮させるプロスタグランジンの分泌を抑えて痛みを和らげる効果があります。

また体の冷えを改善させ骨盤内の血流を良くするために「漢方薬」も効果的です。イライラなどの精神症状にも効果が得られるものもあります。

※漢方薬は保険が適用されます。

②OC(低用量経口避妊薬)と LEP(低用量エストロゲン・プロゲステロン配合薬)

OCはエストロゲンとプロゲステロンの2種類の女性ホルモンを含むお薬です。排卵を抑える効果があるため、主に避妊目的で使われていますが、プロゲステロンには子宮内膜が厚くならないようにさせる働きがあることから、月経血の量を減少させ痛みも軽減させます。日本ではOCと同じ成分の薬剤が月経困難症の治療薬として発売されました。それをOCと区別するためにLEPと呼んでいます。

服用するにあたってマイナートラブルや注意事項もありますので必ず医師に相談し処方してもらってください。

③LNG-IUS(子宮内黄体ホルモン放出システム)

LNG-IUSはもともと避妊器具として発売されましたが、子宮内膜を薄くすることにより、月経血を減らし、生理痛を軽くする効果があることから、2014年9月から保険適応になりました。

本体は柔らかいプラスチックでできており、子宮内に一度装着するとプロゲステロンが持続的に放出され、その効果は最長で5年間持続します。

※OCとLNG-IUSには避妊効果があるため、妊娠を希望する方にはおすすりできません。



治療については年齢や症状の程度、妊娠の希望などを考えながらどのような治療を選択するか決めていきます。毎月訪れる憂鬱な日を我慢しているなんてもったいない！！

是非、婦人科にてご相談ください。