

Q2 月経痛の治療法を教えてください。

低用量ピルって何？

ピルは女性ホルモンを含んだ錠剤です。ホルモン含有量によって高用量、中用量、低用量があり、現在よく使われているのは低用量ピルです。

低用量ピルは月経周期による女性ホルモンの変動をなだらかにして、月経痛などの症状をやわらげる効果があります。子宮内膜の増殖を抑える働きがあるので、子宮内膜症の治療薬としても使われています。

低用量ピルにはほとんど副作用がありません。詳しくは婦人科や女性外来でおたずねください。



月経痛はがまんせず、鎮痛剤を飲むことが大切です。主な鎮痛剤はプロスタグランジンの産生を抑えるので、子宮内膜がはがれ始める月経初日から飲むと効果的です。

鎮痛剤にはいろいろなタイプがあります。ピリン系の鎮痛剤は即効性の高さが特長で、強い痛みも素早く抑えられますが、アレルギーの出る人もいます。非ピリン系の多くは効き目が穏やかですが、イブプロフェンのように効き目が強く、副作用の少ない薬もあります。胃腸の弱い人は、非ピリン系のアセト

アミノフェンがおすすめ。坐薬タイプも市販されています。月経痛のひどい人は市販薬よりも処方薬のほうがよく効きますので、婦人科や女性外来の受診を。月経痛は漢方治療の得意分野なので、漢方専門医のいるクリニックか、漢方薬局で相談してみるのもいいでしょう。

また、ピルは避妊薬として知られていますが、「低用量ピル」はホルモンのバランスを整え、月経痛などの女性の不調を効果的に改善します。安全性が確立されていて、世界中で広く利用されています。

A 鎮痛剤は月経初日から低用量ピルにも注目を

教えて
ドクター!



知っておきたい 健康相談室

毎月がまんしていませんか？

月経困難症(生理痛)

「生理」のことを、医学的には「月経」と呼びます。月経は女性にとって自然なことで、本来「痛み」はありません。毎月、おなかの痛みで苦しんでいる人は、原因と対処法を知って、一日も早く楽になりましょう。



監修 対馬ルリ子(つしまるりこ)
対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座 院長
産婦人科医・医学博士
弘前大学医学部卒業後、都立墨東病院産科センター産婦人科医長などを経て、2002年にウイミンズ・ウェルネス銀座クリニック(現女性ライフクリニック銀座)を開院。12年女性ライフクリニック新宿併設。03年に女性の心とからだ、社会とのかかわりを総合的に捉え、女性の生涯にわたる健康を推進する「女性医療ネットワーク」を設立。全国600名の医師、医療保健関係者と連携し、さまざまな啓発活動や政策提言を行っている。著書多数。

Q3 セルフケアのポイントを教えてください。

月経痛を改善する入浴法

38～39℃くらいのお湯を胸の下くらいまではって半身浴を。20分くらい浸かりましょう。

おへその下から時計回りにおなかをマッサージすると効果的。



ストレスは月経痛の要因になります。リラックス効果のあるアロマの精油を、湯ぶねに1～3滴たらすといいでしょう。ゼラニウム、クラリセージ、ラベンダー、バジルなどがおすすめです。

月経痛は骨盤内の血行が悪くなる悪化します。きつい下着やジーンズなどは避け、カイロで下腹部や仙骨(腰の中央から肛門の上までの三角形の平たい骨)を温めると痛みがやわらぎます。また、月経中こそ入浴がおすすめです。抵抗がある人は足浴を試してみてください。

ストレッチなど、体を動かすことも効果的です。腰を回したり、伸ばしたり、足のつけ根を動かしたりすると、子宮周りの血行が改善されます。

食生活では、ビタミンEを積極的にとりましょう。自律神経

に作用して血管を広げ、血行をよくする働きと、女性ホルモンのバランスを整える働きがあります。大豆、ウナギ、玄米、アボカド、ナッツ類、オリーブオイルなどに多く含まれます。また、オメガ3系の不飽和脂肪酸には血液サラサラにする効果があるので、青魚類、えごま、亜麻仁油などもおすすめです。

コーヒーなどのカフェインを多く含む飲み物は血管を収縮させる作用があるので、体を冷やします。カフェインレスのハーブティーや体を温めるジンジャーティーなどがいいでしょう。

A 血行をよくすることとビタミンEの摂取が大切

Q1 月経(生理)痛はどうして起こるの？

痛みの強さはどのくらい？

つらい月経痛をがまんしていませんか？痛みのレベルが2以上なら、婦人科を受診しましょう。

レベル	症状
0	痛みはまったくない
1	痛いけれど、普段どおりに過ごせる
2	かなり痛みが強く、生活に差し支える。鎮痛剤を飲んで過ごしている
3	とても痛みが強く、いつもの生活が送れない。鎮痛剤を飲んでもつらいときがある
4	痛みがひどく、起き上がることもできない

子宮の中にある子宮内膜は月経周期に合わせて厚くなり、妊娠しなければ月経として排出されます。月経中に分泌されるプロスタグランジンという物質は、月経血が外に出るように子宮を収縮させる働きがあります。このプロスタグランジンが必要以上に分泌されると子宮が強く収縮し、痛みが起ります。

月経痛などの月経トラブルは女性ホルモンの不調によって起こりますが、その不調は精神的なストレスや過度なダイエットなどと密接に関係しています。「月経困難症」とは、日常生活

にも支障をきたすような月経痛のことです。鎮痛薬を飲んで痛みが治まらない場合は、子宮内膜症や子宮筋腫などの病気が原因となっていることもあるので要注意。

とくに激しい月経痛を起こす子宮内膜症は、内膜が子宮以外の卵巣や腹膜、子宮と直腸の間(ダグラス窩)などにできる病気です。月経周期に合わせて増殖し、にじみ出した血液が炎症を起こして強烈な痛みを引き起こします。不妊の原因にもなりますので、月経痛がひどい場合は早めに婦人科を受診しましょう。

A 子宮の収縮が強い場合と病気が原因の2種類