

表1 PMSの診断基準 (米国産婦人科学会)

症状	診断基準
身体症状 乳房の張り・痛み 腹部膨満感 頭痛 関節痛・筋肉痛 体重増加 手足のむくみ	①過去3回の連続した月経周期のそれぞれにおける月経前5日間に、左の身体症状および精神症状のうち一つ以上が存在。 ②月経開始後4日以内に症状がなくなり、13日目まで再発しない。
精神症状 抑うつ(気分の落ち込み) 怒りの爆発 いらだち 不安 混乱 社会からの引きこもり	③症状の発症が薬物療法やアルコールの使用によるものではない。 ④その後2周期にわたって症状が出る。 ⑤社会活動や学業、仕事に、明らかに支障がある。

タグランジンの合成を阻害することによって痛みをコントロールする薬なので、プロスタグランジンがたくさん作られてからでは効果が得られにくくなるため、あまり痛みを我慢せずなるべく早く服用するようでしょう。器質性月経困難症は鎮痛剤に加えて痛みの原因となる病気の治療が必要になることもあります。鎮痛剤で効果があまらぬ方には漢方薬を使うことも少なくありません。鎮痛剤と併用することもあり、保険適用

月経前3〜10日に起こる身体的・精神的な不快症状です。身体症状としては乳房の張りや痛み、腹部の張りや膨満感、頭痛、関節痛・筋肉痛、手足のむくみなど、精神症状としては気分の落ち込み、いらだちや不安などさまざまな症状があります。症状や重症度は人それぞれで、PMSなのかどうかは日本独自の診断基準がなく、米国産婦人科学会

PMSとはどんな症状ですか

がある漢方薬もあります。低用量ピルは経口避妊薬としても効果的ですが、月経困難症や月経不順の治療にも使われます。低用量ピルには子宮内膜の増殖を抑え、厚くするのを防ぐ働きがあるので、月経期に子宮因膜がはがれるときに起こる月経痛や出血量が軽減されます。また、排卵を抑制してホルモンバランスをコントロールする効果があるので、生理不順の改善やPMSの症状緩和にも効果があります。

月経トラブルにはどんなものがありますか

月経周期や期間に乱れが生じる月経不順、月経時に痛みや吐き気、食欲不振などが生じる月経困難症(月経痛)、経血の量が多い過多月経、8日以上出血が続く過長月経、女性ホルモンの変動が月経前にさまざまな症状をもたらす月経前症候群(PMS)、月経がない無月経などがあります。

札幌市中央区
NTT 東日本札幌病院 産婦人科
寺本瑞絵 部長

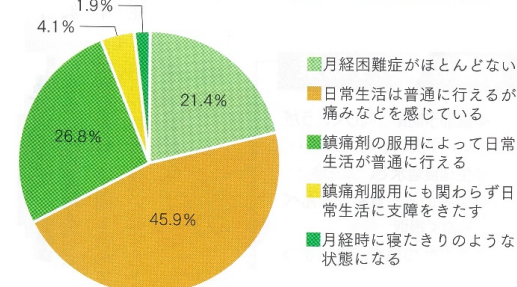
PROFILE
 1999年札幌医科大学医学部産婦人科入局。2019年より現職。日本産科婦人科学会産婦人科専門医・指導医・評議員、日本臨床細胞学会細胞診専門医・指導医・評議員、日本人類遺伝学会臨床遺伝専門医、北海道医師会常任理事。



月経トラブルで多い症状は

月経困難症です。よく「生理痛」とも言われますが、月経の直前あるいは開始とともに腹部や腰部の痛み、腹部膨満感、嘔吐、頭痛、下痢、疲労・脱力感などさまざまな症状が現れます。症状の多くは痛みですが、痛みの程度には大きな個人差があります(図1)。

図1 一般女性(20~49歳)1万人を対象とした月経困難症の実態



2000年度「リプロダクティブ・ヘルス」から見た子宮内膜症の予防、診断、治療に関する研究」より

原因となる疾患を認めない「機能的月経困難症」と、痛みの原因となる疾患を有する「器質性月経困難症」があります。機能的月経困難症は20〜30代に多く、月経の血液を排出するために子宮を収縮させる物質であるプロスタグランジンの分泌が多くなり子宮が収縮しすぎることや、頸管(子宮の出口)が狭いことが主な原因となります。器質性月経困難症は

どんな治療をしますか

まずは鎮痛剤を処方します。鎮痛剤は、痛みの原因となるプロ

が参考にされます(表1)。

原因と治療法は

はつきりした原因は分かっていますが、排卵後に出るプロゲステロンという女性ホルモンが関与していると考えられています。また、月経困難症があるとPMSが起こりやすいと言われています。食事や運動、睡眠、喫煙、飲酒といった生活習慣やストレスの影響を受けやすいとされています。「PMSかも」と思ったら、いつものような症状がどの程度出るかを記録し、婦人科を受診しましょう。

日常生活で気を付けることはありますか

月経困難症では適度な運動、下腹部を温める、深呼吸や瞑想などのリラクセーションの実践です。PMS

月経トラブルの改善策

- ◆鎮痛剤の服用
器質性月経困難症では鎮痛剤に加えて痛みの原因となる病気の治療が必要なこと
- ◆漢方薬の服用
鎮痛剤で効果が出ないときに服用。鎮痛剤と併用する場合も
- ◆低用量ピルの服用
子宮内膜を厚くさせないことで月経痛を軽減
- ◆このほか
適度な運動、下腹部を温める、深呼吸や瞑想などでリラックス、バランスの取れた食事、規則正しい睡眠など

Sはバランスの取れた食事、規則正しい生活、適度な運動などです。しかし、月経トラブルを放置すると勉強や仕事のパフォーマンスが下がりますし、PMSでは周りの人とのコミュニケーションがうまくいかないなど社会的・経済的影響が発生します。経済産業省が2019年に発表した調査では、月経に伴う症状による労働損失は491億円にのぼります。また、機能的月経困難症が器質的月経困難症に、器質的月経困難症が不妊や卵巣がんにつながる可能性がありますので、早めに病院を受診することが大切です。