

ドクターが教える



女性のための健康教室



## 女性と月経痛



そのうち治るっていつのこと？



月経のある女性の**5人に1人**は、月経に関するトラブルで、生活の質を落としています。月経の前になると体がだるい。イライラする。気分が落ち込む。集中力がなく仕事はかどらない。月経が始まったら、痛みがひどくて、ねている。鎮痛剤を飲んでも痛みがとれず、立っているのがつらい。出血量が多くてナプキンからあふれる。ふらふらする。「なんとなくわかるわー」という方も多いはず。いつもと同じ生活のペースを保つことができない人は少なくありません。**男性や、症状のない女性には理解してもらえないつらさもあります。**

その中で、特に気をつけていただきたいのは、**若年者の月経痛**です。昔は、「成長したらそのうち治る」とか、「子どもを産んだら治る」とか言われていました。確かにそのうち治ることもあります。が、**子宮内膜症という病気が潜んでいる**と、月経時の痛みだけでなく、腰痛や慢性骨盤痛、排便痛、性交痛などの様々な痛みが起こり、**不妊症の原因**にもなります。症状が進むと治療にも難渋します。子宮内膜症は10代に始まり、閉経まで続く慢性の病気です。「妊娠して子どもを産めば内膜症は軽快するといわれても、妊娠ができない」と悩んでいる不妊女性がいかに多いか。

- 対策は、①月経痛は放置せず早く治療し悪化させない。  
②25歳以降は早めに妊娠出産（妊娠は内膜症の最善の治療）  
③今後妊娠の希望がなく、40代になって月経関連の症状が強いなら、手術を考慮。

毎月の痛みや月経の処理、治療費用、労働損失などを考えると、出血のない生活は快適です。閉経後の女性ホルモン補充療法が簡単にできる長期メリットもあるので、自分の人生を前向きに考えて、是非、子宮摘出を治療の選択に入れてください。

**ヘルスリテラシー\*を高めて、自分の健康は自分で守りましょう！**

皆さんの元気を応援します！

（\*健康情報を集め、理解し、正しいか、役に立つかを評価して活用する能力）

寄稿者 金重 恵美子(かねしげ えみこ) 先生

社会医療法人 鴻仁会 岡山中央病院 副院長/セントラル・クリニック伊島 院長