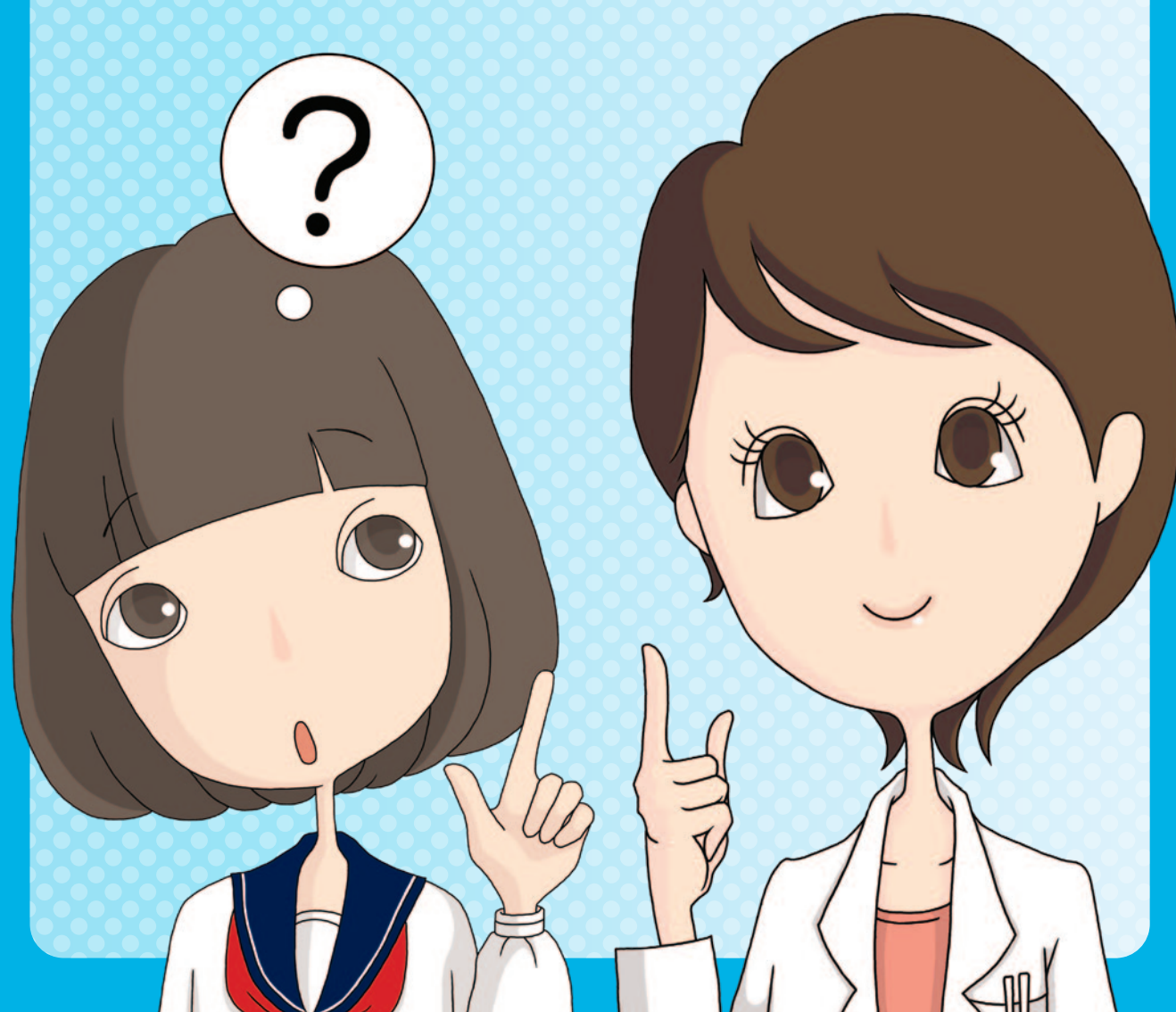


養護教諭が教えるからだの話

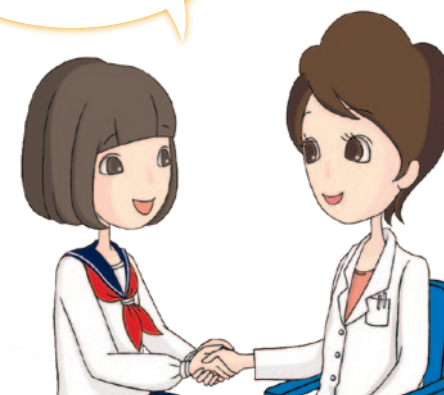
生理痛は 病気のサイン?!

監修

東京大学医学部産科婦人科准教授 大須賀 穂
滋賀医科大学医学部地域周産期医療学講座特任教授 高橋 健太郎



婦人科でもらった
お薬を飲んだら
私、すごく生理が
楽になったんです
教えてくれて
ありがとうございます、先生



それはよかったわ
早く診てもらって
よかったわね

制作：全国養護教諭連絡協議会／日本子宮内膜症啓発会議 (JECIE)

編集：全国養護教諭連絡協議会 青木美子・大山洋子(埼玉県)



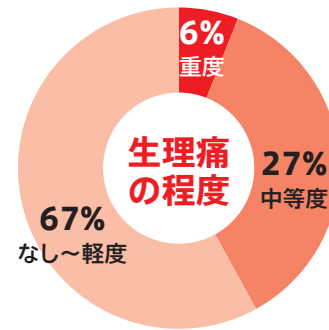
日本子宮内膜症啓発会議

〒104-0045 東京都中央区築地1-9-4 ちとせビル(株)朝日エル内
[TEL] 03-3546-8155 [FAX] 03-5565-4914
[E-mail] info@jecie.jp [HP] <http://www.jecie.org/>

生理痛は病気のサインかも??!

生理痛（月経痛）は「痛くて当たり前」ではありません。初経が始まって数年は、からだはまだ十分に发育していないため、月経血を押し出そうと子宮が収縮することによって、強い痛みが生じることもあります。でも、強い痛みときは病気のサインかもしれません。

とくに日常生活に支障をきたすほどの生理痛は**月経困難症**といい、治療が必要です。



日常生活に支障をきたすほどの生理痛って??

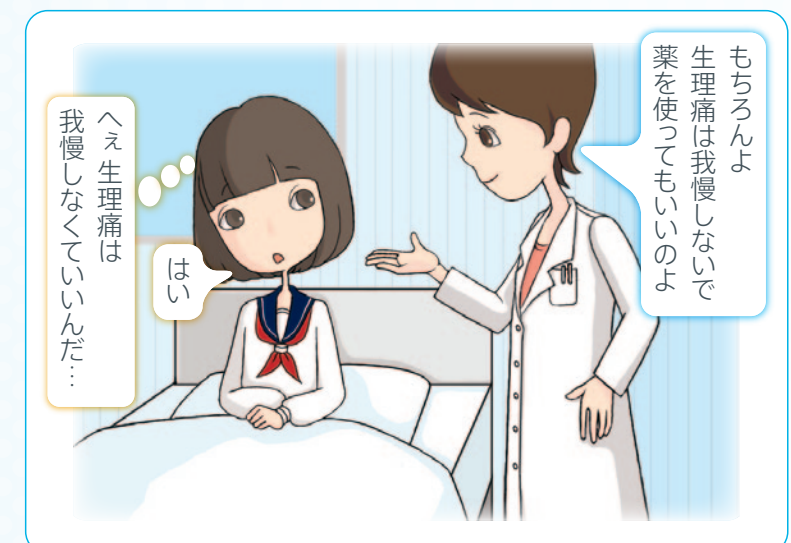
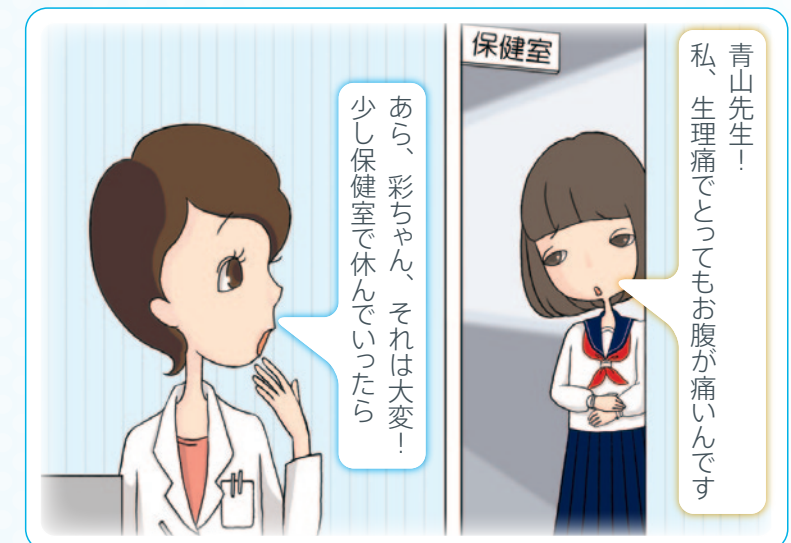
生理のたびに
こんな症状はありませんか?



自分の生理を観察しましょう

		正常	問題あり
生理の状態	周期	25～38日ごと (1週間程度のズレはOK)	39日以上あく、 もしくは1ヵ月に2、3回くる
	生理期間	3～7日間	2、3日で終了、もしくは8日以上
	症状	日常生活に支障がない	いつもの生活が送れないほど痛い 出血量が多い 大きなレバー状のかたまりが出る
	痛みの期間	生理開始から2、3日目まで	生理期間中ずっと、もしくは生理期間以外でも
		痛め止め薬の効果	服用しなくても平気
			効果が不十分 薬量が増えてきている

ひとつでも心当たりがあれば相談してね

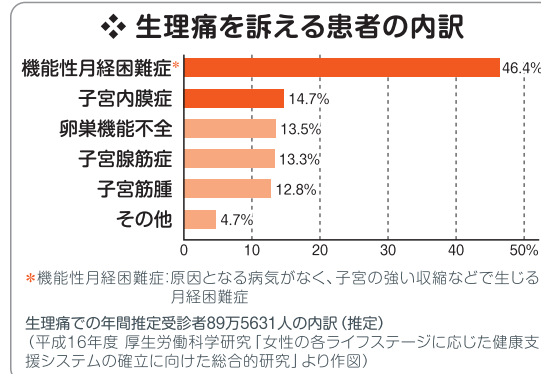


🌱 月経困難症ってなあに？

学校を休まなくてはならなかったり、つらくて起きていられないなど、普段の生活が送れないほど痛みがひどい生理痛は、治療が必要な**月経困難症**です。

月経困難症は、単に子宮の収縮が強いものと、病気が原因で痛みを起こしているものとに分けられます。中高生の年齢でも病気の可能性はゼロとはいえません。

月経困難症は治療が必要です。



🌱 痛み止めの薬は効果大。でも…

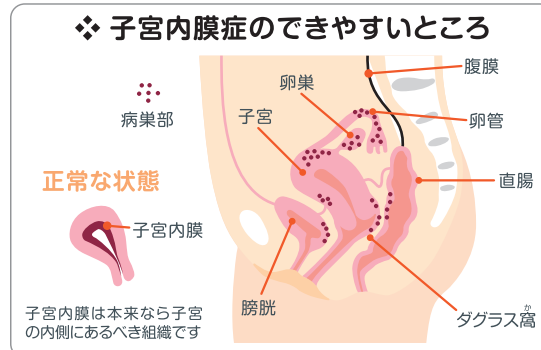
痛み止めの薬(鎮痛薬)は生理痛をやわらげるのに効果的な薬ですが、**月経困難症**は治せません。だから鎮痛薬だけを服用し続けるのはNG。痛みの原因を探らずに一時的に痛みを抑えているだけでは、病気はどんどん進行してしまいます。

成長過程における強い子宮収縮で生理痛が起きている場合の痛みは、定められた鎮痛薬の量でやわらぎます。しかし、徐々に鎮痛薬の量を増やさないと痛みが抑えられなくなったときは病気のサインです！ **月経困難症**を治すための治療を始める必要があります。

🌱 月経困難症は「子宮内膜症」という病気の予備群!!

子宮内膜症とは、子宮の内側にあるべき組織(子宮内膜)とよく似たものが、子宮以外のところで育っていく病気です。腹部だけでなく、肺やおへそなど、子宮から離れたところにできることもあります。

本来の子宮内膜は生理としてからだの外へ排出されますが、**子宮内膜症の組織**は排出される場がないため血液がたまってしまい、やがて炎症や周辺組織との癒着を起こして悪化し、痛みや不妊をもたらすのです。



先生がいま言った
月経困難症ってなんですか？

月経困難症は
生理痛でも治療が必要な状態よ

おもな症状
生理に伴う
下腹部痛、腰痛、
頭痛、下痢、発熱、
吐き気、嘔吐
など

こうした症状がひどくて
普段の生活が送れないほどなら
月経困難症の可能性が高いわ

子宮内膜症っていつ
病気だといけないから
彩ちゃんも一度
お医者さんに行って
診てもらったほうがいいわ

痛み止めの薬は
一時的に痛みを抑えるだけで
月経困難症は治せないのよ

単に子宮の
収縮が強い場合

**病気が
原因の場合**

生理痛を我慢していると
そんな恐いことになっ
ちやうかもしれないんですか

子宮内膜症は進行すると
どんどん痛みが強くなったり
将来赤ちゃんができにくくなったりするの

月経困難症は**子宮内膜症**の予備群
といわれているので
月経困難症の段階で治しておかないとね

🌱 生理のメカニズムを知ろう

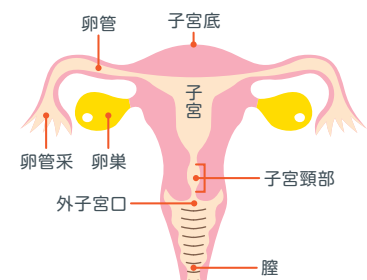
卵巣内で出番を待っている卵子の元(原始卵胞)は胎児時代に作られます。この数は年齢とともに減っていき、50歳くらいでゼロになります。

思春期を迎えると原始卵胞は成熟し始めて、排卵が起こります。すると、からだは受精の準備を始めます。子宮は受精卵が着床できるように**エストロゲン**という女性ホルモンによってフカフカの子宮内膜を作ります。その内膜に栄養をたくわえながら維持させる役目を**プロゲステロン**というホルモンが担います。

しかし、受精も着床も起こらないと**エストロゲン**と**プロゲステロン**の分泌量は減少し、不要になった子宮内膜は、生理として体外に排出されていくのです。

❖ 卵子の元(原始卵胞)の変化

胎児期	誕生時	思春期	20歳	40歳	閉経
800万個	200万個	20万個	10万個	1万個	0

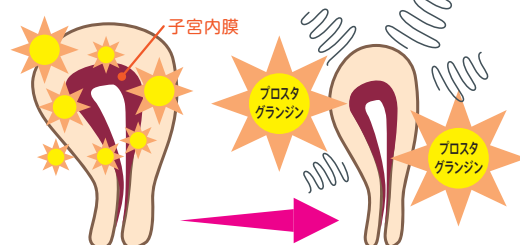


🌱 生理痛のメカニズムを知ろう

生理痛には痛みの元となる**プロスタグランジン**という物質が影響します。排卵が起こり、からだは受精の準備を始めると、フカフカになった子宮内膜から**プロスタグランジン**が作られます。

プロスタグランジンの量が過剰になると子宮が過剰に収縮するので、生理痛がひどくなります。また、**プロスタグランジン**は血管の収縮や胃腸にも影響を与えるため、生理中に頭痛や吐き気、下痢が起こります。

❖ 生理痛のメカニズム



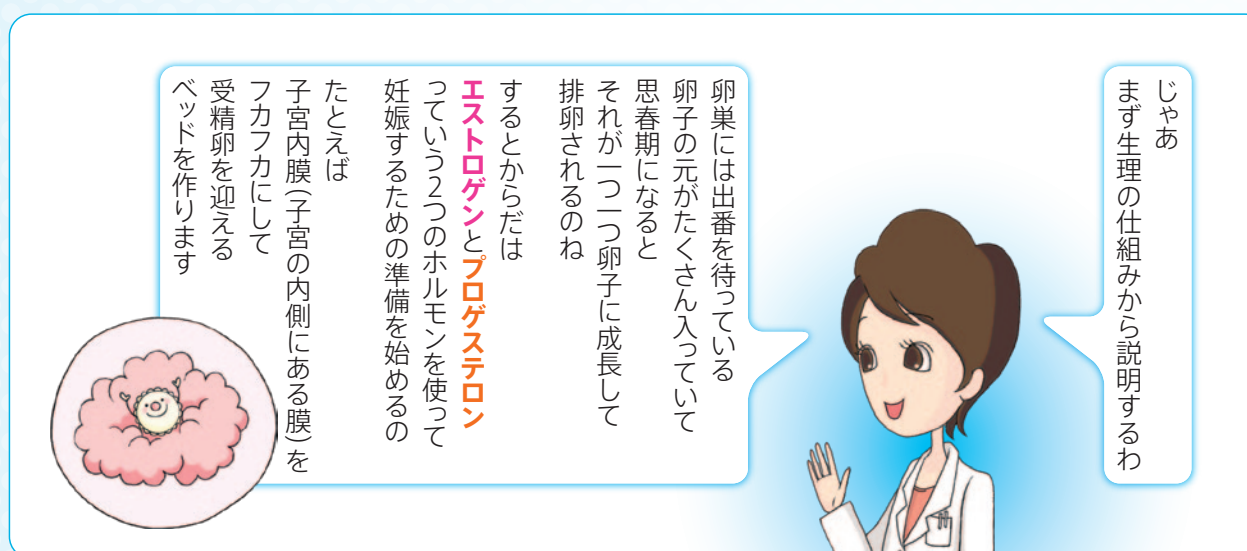
痛みの元となる**プロスタグランジン**は子宮内膜の増殖とともに作られます

プロスタグランジンが多いと子宮を収縮させる力が強まり生理痛が強くなります

生理痛が
つらいときは

痛み止めの薬(鎮痛薬)は 痛みが出る前に飲みましょう

鎮痛薬は**プロスタグランジン**が作られるのを妨げる薬です。したがって、**プロスタグランジン**ができる前に飲むのが正しい服用法です。生理痛のピークに薬の効果が出るように逆算して飲むタイミングをつかみ、効果的に利用しましょう。



🌱 月経困難症の治療

月経困難症の痛みをとるには、「痛み止めの薬（鎮痛薬）を使った治療」と「**低用量ホルモン薬**を使った治療」の2通りの方法があります。鎮痛薬は一時的に痛みをとる薬なので、**エストロゲン**と**プロゲステロン**が配合されている**低用量ホルモン薬**を用いたホルモン治療で、根本的な治療を行います。



❖ 月経困難症の治療薬

薬 剤	作 用
鎮痛薬	一時的に痛みの原因物質である プロスタグランジン が作られないようにして、生理痛の軽減をはかる
漢方薬	体質改善をはかり生理痛をやわらげる
低用量ホルモン薬	排卵を止めて子宮を休めることで、痛みの原因物質である プロスタグランジン を減らして、生理痛を軽減させ、病気の進展をとめる

🌱 どうしてホルモン薬で生理痛が軽くなるの？

月経困難症の治療として使用する**低用量ホルモン薬**は、卵巣から作られる**エストロゲン**と**プロゲステロン**というホルモンと似た成分でできています。この2つのホルモンを薬で補うと子宮内膜が薄くなり、痛みの原因である**プロスタグランジン**が過剰に作られなくなるので、強い子宮の収縮が抑えられて生理痛をやわらげることができるのです。

🌱 治療を受けに婦人科に行きましょう

婦人科の先生は女性の身体を診察するプロです。生理痛のため勉強や大切な学校行事に支障をきたさないように、早く婦人科に相談しましょう。

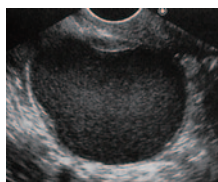
❖ 診察の流れ

問 診



待合室で記入した問診票を見ながら、初経年齢、生理の状態や気になる症状などを質問し、診断に必要な検査を決めたり薬を処方したりします。

超音波検査
内診・尿検査
血液検査・CT・
MRI検査 など



病気の状態によっては、より詳しい検査を行い、治療方針を決めていきます。

生理前の不調も相談できます



婦人科では年齢に関係なく診てもらえます

※いきなり内診はしません

健康保険が使える
月経困難症の治療薬なので
婦人科の先生が処方します
早いうちに一度
婦人科へ行くといいわ



そのホルモン薬って
どこに行けば買えるんですか？

月経困難症の治療には
エストロゲンと**プロゲステロン**が入った
低用量ホルモン薬を使います

薬で**プロスタグランジン**が
余分に作られないように
からだの変化を抑えて
痛みや出血量を減らすのよ

低用量ホルモン薬
エストロゲン
プロゲステロン

大丈夫、
婦人科は
年齢に関係なく
女性のからだを
診てくれる科だから
彩ちゃんが受診しても
ちっとも
おかしくないのよ

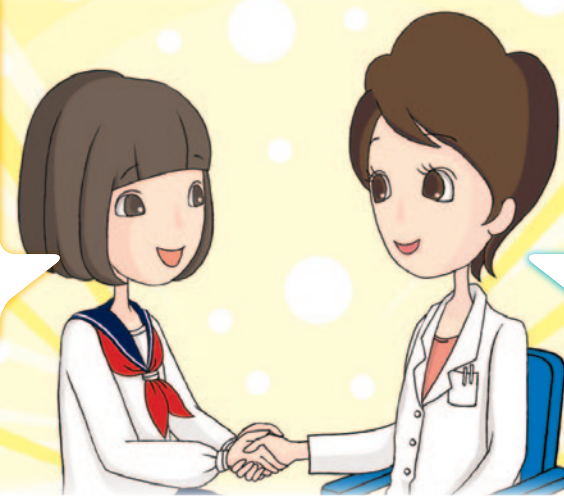


でも、婦人科って
赤ちゃんができたときに
行く科ですよ

中学生が行ってもいいんですか？

わかりました先生
今の話をうちで話して
婦人科で診てもらってきます
ありがとうございます!!

病気かもしれないと思ったら
みんなお医者さんに行くでしょう
ひどい生理痛もそれと同じ
だから彩ちゃんも
早いうちにちゃんと調べてね



おうちの方へ

日常生活に支障をきたすほどの強い生理痛（月経痛）は

月経困難症という治療が必要な状態です。

月経困難症をきちんと治しておかないと

将来**子宮内膜症**という病気に進展するリスクが高まります。

子宮内膜症は、進行すると

強い痛みが増したり不妊などの原因になります。

そのため、**子宮内膜症**の予防のためにも

月経困難症の段階できちんと治療しておく必要があります。

お嬢さんが生理痛で苦しんでいるなら

将来のためにも

1日も早く婦人科に相談する機会をつくってあげてください。

教えて先生 Q&A

Q 婦人科を受診しようにも、近所には産婦人科しかありません。「産婦人科」と「婦人科」は違うのですか？

A 昔はお産と婦人科の両方を扱う「産婦人科」が主流でしたが、今はお産ができる設備があるところは「産科」、お産以外の婦人科の病気を診るところは「婦人科」と分け、専門分野を明確にしたクリニックや病院が増えました。婦人科のなかには「レディースクリニック」や「女性科」、病院によっては「思春期外来」という名称もあります。
「産婦人科」しかなければ、受診前に、中高生の生理痛の相談にのってもらえるか電話で確かめてみてはどうでしょう。

Q 生理痛で苦しんでいる友だちがいたので私がお医者さんでもらったお薬をあげたら注意されました。痛がっているのになぜあげてはいけないのですか？

A お医者さんが処方する薬は、一人一人の症状やからだのコンディションに合わせて選んだものです。自分には効果があった薬が他の人に合うとは限りません。友だちが生理痛でつらいなら、自分の薬をあげるのではなく、あなたが婦人科の薬で楽になったことを話して、早く婦人科で診てもらうようにすすめてください。

Q うちで「生理痛は病気ではないから我慢しなさい」といわれています。どうしたらいいですか？

A 寝込むほどひどい生理痛は月経困難症ですから、すぐに婦人科で診てもらってください。そこまでひどくなくても、生理痛がつらいときは、痛み止めの薬を使って痛みをやわらげましょう。痛み止めの薬を「癖になる」と賛成しない大人もいますが、月に1、2回程度の使用ならとくに問題はありません。それよりも、痛みを我慢して勉強や大切な学校行事に支障をきたすほうが問題です。

Q ホルモン薬に副作用はないのですか？

A 飲み始めのころは、吐き気がしたり、生理の時期でもないのに少し出血があるかもしれません。それらは薬がからだに慣れていないために生じる症状なので、薬を飲み続けていくうちに治まります。また、成長期にホルモン治療を行うと骨の成長に影響を与えるといわれた時期もありましたが、現在は初経後3カ月を過ぎていれば問題ないことがわかっています。ホルモン薬は、痛みが消えた後も自分で判断してやめてはいけません。
お医者さんが指示した期間は継続して服用してください。

