



# 生理★のミカタ

痛い! ツライ! テキは毎月やってくる★

<http://seirino-mikata.jp>



# 生理★の ミカタ



|   |                     |       |
|---|---------------------|-------|
| 1 | 生理前の症状 PMS／PMDD ……  | 1     |
| 2 | 生理中の症状 月経困難症 ……     | 2     |
| 3 | 子宮内膜症とは？ ……         | 3～4   |
| 4 | 生理の回数と病気の関係 ……      | 5～6   |
| 5 | ミカタを見つける検査と診断 ……    | 7     |
| 6 | あなたのミカタの治療法 ……      | 8     |
| 7 | 上手な付き合い方 ……         | 9     |
| 8 | パートナードクターを見つけましょう。… | 10    |
| 9 | 生理メモリー ……           | 11～12 |

## 実は、ほとんどの女性の悩みです。

### 生理にともなっておこるさまざまな症状、 あなたにこんな症状はありませんか？

むくみ、ニキビ、乳房や下腹部の張り、肌荒れ、腹部の激しい痛みなどの身体の不調。そしてイライラ、無気力、憂うつ、倦怠感、不眠などの心の不調。

生理は、約1ヵ月の周期で子宮内膜が出血をともなってはがれ落ち、体外へ排出されることです。さまざまなつらい症状は、周期的なホルモンの変化により、主に生理前と生理中にあらわれ、ほとんどの女性がこれらの症状を感じています。そして、多くの女性が「生理痛」はガマンするものと、ひとりで耐えているのが現実です。

日常生活に支障をきたすような症状は、治療の対象となっていることを知ってください。生理痛が子宮の病気のサインかもしれないことも、忘れないでください。そして、ひとりで悩んだりガマンしないで、パートナードクターと一緒に自分に合った治療法を見つけましょう。この小冊子を最初のミカタに、その第一歩を踏み出してください。

## 1



## 生理前の症状 PMS/PMDD

生理前の黄体期におこる不快な症状がPMS（月経前症候群）です。PMSは生理の始まる3～10日前頃からおこり、生理の開始とともに軽減または消えるのが特徴です。症状はお腹や乳房の張り・痛みのようなカラダの症状から、イライラや憂うつなど精神的な不調があらわれることもあります。PMSと比べてより症状が重く、特に精神的な症状が強いのが、PMDD（月経前不快気分障害）です。PMSに悩む女性の3～5%がPMDDとみられ、強い不安や抑うつ感、怒り、悲しみ、絶望感、緊張感などがあらわれます。

## 2



## 生理中の症状 月経困難症

生理中にあらわれる強い下腹部痛や腰痛などの不快な症状が「月経困難症」です。生理のある女性の約30%にみられ、子宮内膜で作られる痛みの物質（プロスタグランジンなど）により子宮が収縮するために腹痛がおきたり、全身に作用して頭痛、吐き気、下痢などの症状が引き起こされます。子宮筋腫や子宮内膜症などの病気が原因となっている場合もありますので、症状がひどくなったときはガマンしないで早めに医師に相談しましょう。

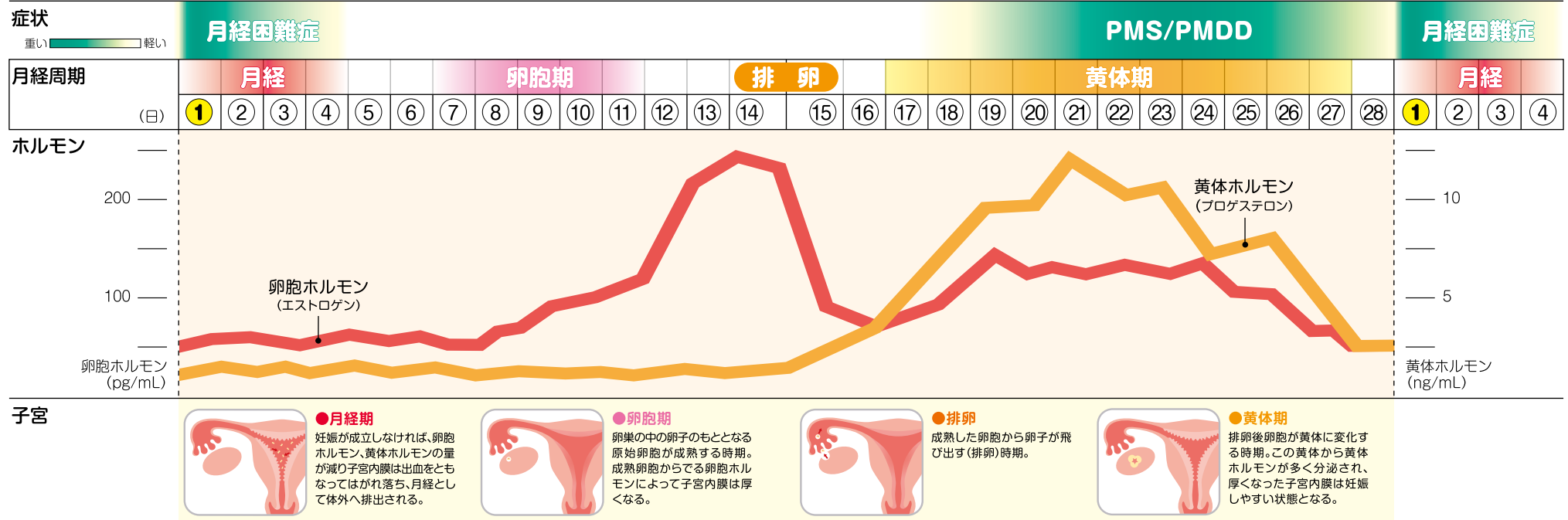
## カラダとココロの変化 に気づきましょう。

## カラダの症状

下腹部が痛い・張る・重い／乳房が張る・痛い  
頭が痛い・重い・めまい／肌荒れ・ニキビ・化粧のりが悪い  
むくみ／疲れやすい／だるい／眠い／肩こり／手足が冷える／食欲が減る・増す  
便秘／下痢／アレルギーがでる／おりものがでる など

## ココロの症状

イライラする／怒りっぽくなる／無気力  
憂うつ／気分が落ち込む／弱気／不安  
集中できない／興奮しやすい／悲しくなる  
緊張感／絶望感 など



※月経周期には個人差があるため、上図は目安です。

# 3 子宮内膜症とは？

子宮内膜症とは、本来なら子宮の内側にある子宮内膜組織が、子宮の内側以外の場所（腹膜や卵巣など）で発生し、増殖する病気です。放っておくと炎症や周辺組織との癒着を引きおこし、さまざまな痛みの症状（月経痛、下腹部痛、腰痛、性交痛、排便痛など）があらわれます。特に卵巣にできた子宮内膜症は、出血をくり返すうちにチョコレート色の古い血液が袋のようにたまり、腫れた状態となることから、「チョコレート嚢腫」と呼ばれます。

## ❁ 子宮内膜症の原因

子宮内膜症の原因はまだはっきりわかっていませんが、現在、主に2つの説が考えられています。

### ● 子宮内膜移植説（月経血逆流説）

妊娠が成立せず、はがれ落ちた子宮内膜は、腔を通して体外に排出されます。

一方で、腔ではなく卵管を通ってお腹の中に排出された子宮内膜が、そのまま体内にとどまって子宮内膜症になるという考えです。

### ● 体腔上皮化生説

お腹の臓器を覆っている薄い膜（腹膜）が、何らかの原因で子宮内膜に変化し、子宮内膜症をおこすという考えです。



子宮内膜症は初経が早く<sup>1)</sup>、月経周期が短い<sup>2)</sup>場合に発症しやすいと言われていますが、これは言い換えると、月経回数が多くなる状況と考えられます。近年、子宮内膜症の患者数が急激に増えているのは、晩婚化や少子化により妊娠しない女性が増え、一生のうちに経験する月経の回数が昔より多くなっているからだと考えられています。

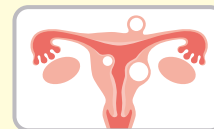
子宮内膜症の治療は、薬物療法他、外科的療法も行われています。最近では月経の回数を減らす治療薬も出てきています。詳しくは医師に相談しましょう。

1) Nnoaham KE, et al.: Fertil Steril 2012 Sep; 98(3): 702-712. e6  
2) Wei M, et al.: Medicine 2016; 95: e2922

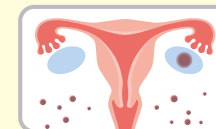


## 生理のミカタ COLUMN

生理の痛みや異常は、子宮筋腫や子宮内膜症などの病気によってあらわれていることもあります。生理の出血量が多くなったり、痛みがひどくなったりしたら、ガマンしないで早めに医師に相談しましょう。



**子宮筋腫**  
子宮にコブのような良性の腫瘍ができる病気



**子宮内膜症**  
子宮内膜に似た組織が卵巣や腹膜など子宮以外の場所で増殖する病気



**子宮腺筋症**  
子宮腺筋症は子宮内膜組織が子宮筋層の中にできる病気



# 4 生理の回数と病気の関係

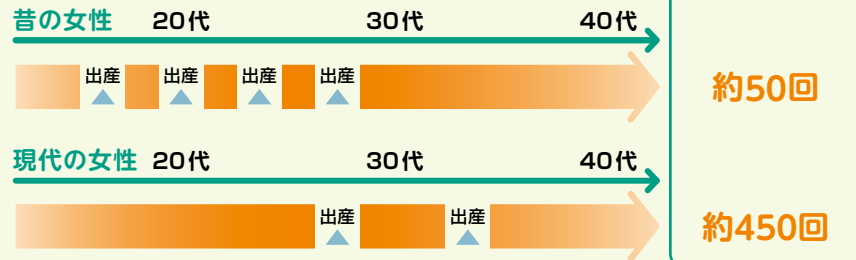
## 現代女性は月経の回数が多すぎる

現代女性は昔の女性に比べ出産回数が減ったために月経の回数が増え、月経のある期間が長くなりました。

月経の回数が増えたことは、月経困難症や子宮内膜症などの病気の増加に深く関係しているといわれています。

“月経は健康のバロメーター”という言葉もあるとおり、“毎月月経があることが大切である”といった認識の方も多いと思います。たしかに月経は妊娠のためには必要なものですが、月経が順調に来ていても、月経痛などのトラブルがある場合は、毎月の排卵を抑えたり月経回数を減らすなどの治療を検討することも現代女性にとっては必要です。

### ●昔の女性と現代の女性の月経回数の比較



月経のある期間

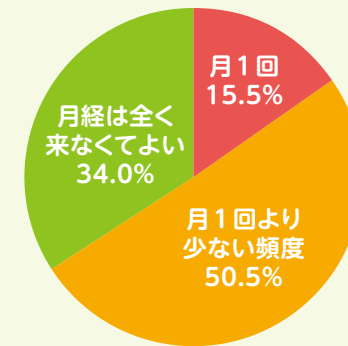
3) Short RV: Proc R Soc Lond B Biol Sci.1976; 195(1118): 3-24. より算出

1 2 3 4 5 6 7  
8 9 10 11 12 13 14  
15 16 17 18 19 20 21  
22 23 24 25 26 27 28  
29 30 31

## ●月経は毎月必要?

日本人女性を対象に理想の月経回数を調べたデータでは、月経痛のある女性の84.5%が「月経は毎月来てほしくない」と回答しています。

### ●理想的な月経回数<sup>4)</sup>



4) 山本 茂朋 他: 新薬と臨床.2017; 66(4): 388-408. より作図

こういったデータからも、月経痛などのトラブルがある場合には、状況に応じて月経痛を治療し月経回数を減少させるなどの月経マネジメントが必要であることがわかります。月経痛がある場合には、放置せず、早いうちに婦人科を受診しましょう。



# 5 ミカタを見つける検査と診断

PMS・PMDD、そして月経困難症は、つらい症状が毎月くり返されるだけに、日常生活への影響は、はかり知れません。そんなつらさにひとりで悩んだりガマンしたりしないで、女性のカラダの専門家に相談してみましょう。

## ❁ 問診

事前に記入した問診票をもとに、面談で今のカラダの状態や生理の様子・症状などを詳しく聞き、どんな検査が必要かを決めます。あなたからも心配に思っていることを伝えたり、わからないことは質問したりしましょう。

## ❁ 血圧測定

測定により心臓や血管などの働きの状態をチェックします。

## ❁ 血液検査・尿検査

必要に応じて採血や採尿をします。ホルモンの状態や貧血、排卵の有無、肝機能など、あなたのカラダについて多くの情報が得られる検査です。

## ❁ 内診(超音波)

必要に応じて超音波装置で、子宮の位置や向き・硬さ、卵巣の状態、腫れや癒着の有無、内膜症や筋腫などの疾患がないかなどをモニター画像で調べます。プローブをお腹にあてる経腹エコーと腔内に挿入する経腔エコーがあります。数分で終わる検査で、痛みはほとんどありません。



# 6 あなたのミカタの治療法

あなたの症状や体質に合った治療法で、生理のつらい症状を軽減しましょう。

## ❁ 鎮痛剤

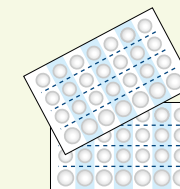
下腹部痛や腰痛、頭痛などの痛みの軽減に使います。早めの服用が効果的です。



## ❁ 女性ホルモン薬

### ● 卵胞・黄体ホルモン混合剤

排卵や子宮内膜が厚くなるのを抑えることによって痛みの物質(プロスタグランジンなど)の過剰な産生を抑え、生理痛や腰痛などの症状を改善します。月経困難症に適応を持つものや避妊の適応を持つOC(ピル)があります。

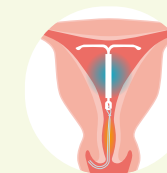


### ● 黄体ホルモン製剤

黄体ホルモン製剤は、子宮の病気がある場合に使用されます。子宮内膜の増殖を抑えます。また、病巣に直接働き病巣を小さくします。子宮内膜の増殖を抑えることにより経血量の減少や月経痛を緩和します。月経時期以外の出血などがみられる場合があります。

### ● 黄体ホルモン放出IUS(子宮内システム)

IUSとは、Intra Uterine Systemの略で、子宮内に装着するお薬です。子宮内で放出される黄体ホルモンが子宮内膜に作用し、厚くなるのを抑えることによって、経血量を減少させるとともに、生理痛の症状を改善します。



## ❁ 抗不安薬

イライラ、憂うつ、不眠、不安感など、精神的な症状が強い場合に使います。

## ❁ その他の薬

漢方薬、利尿剤、ビタミン薬なども症状に合わせて使います。

## ❁ カウンセリング

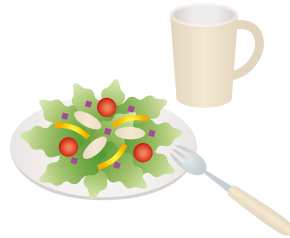
面談を通して病気への理解を深め、対処法を考えたり、不安感を軽減して精神的にサポートをします。

# 7 上手なつき合い方

暮らしの中のちょっとした工夫と習慣が、生理にともなうつらさをやわらげることに繋がります。生活習慣を見直し、日頃から自分に合ったセルフケアで症状の軽減をはかりましょう。

## ✿ バランスのとれた食事

日頃から決まった時間にきちんと食べることは大切です。特に症状がでる時期はビタミンとミネラルを多く含む豆類や海藻、野菜をたくさん摂りましょう。ひかえた方がいいのは、甘いもの、塩分や脂の多いもの、インスタント食品、カフェイン、アルコール類などです。



## ✿ カラダを動かす

ウォーキングやエアロビクス、水泳などの全身運動は血行を良くし、気分転換にも役立ちます。でも、つらい時期には無理に動かすのではなく、手軽に楽しめる散歩などから始めましょう。ストレッチやヨガなど自分に合った運動を日頃からつづけていると、より効果的です。

## ✿ リラクゼーション

つらい時こそ無理をしないで、自分をいたわってあげましょう。あなたのリラックスレシピを作ってみるのもおすすめです。

ハーブティーやアロマテラピーなど植物の力で寛ぐのも良い方法です。特にアロマオイルは香りに浸るだけではなく、マッサージや入浴などにも幅広く楽しめます。



# 8 パートナードクターを見つけましょう。

パートナードクターとは、年齢とともに変化する女性のカラダを一生を通じてケアしてもらえる、かかりつけのお医者さんのこと。いつでも相談できるパートナードクターがいるという安心感は、あなたの健康の大きな支えとなるはずです。



## パートナードクターを探すには

友人の口コミや、インターネットで医師のプロフィールや方針を知るなどの情報集めからスタートしましょう。人と人の関係は相性も大切ですから、次は直接話をしてみましょう。「この先生!」と思う出会いが必ずあるはずです。

## ✿ あなたにとってのポイントは

あなたがパートナードクターに求めるのは何かを、事前に整理しておくことも大切です。気軽に相談したい、じっくり話を聞いてほしいなど。また、クリニックの場所や診察日、診察時間、予約が必要かどうかなども、忘れずにチェックしましょう。

## ✿ 受診してみましょう

相談したいことや症状についてのメモを持って行くと良いでしょう。また、日頃、記録している基礎体温表や生理メモリーがあれば、健康保険証と一緒に忘れずに持って行きましょう。症状によっては、内診することになるかもしれません。服装は、ゆったりとしたスカートなどの方が安心です。





自分の記録から見えてくることが あります。

生理メモリーを  
つけましょう。



記入例  薬を服用したとき:○  月経:×  症状の強さ:強◎ 中○ 弱△

| 月 日         |             | 10   | 3 | 4 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------|-------------|------|---|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 薬の服用        |             | ○    | ○ |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 月経          |             | ×    | × | × |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 経血量         |             |      |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| カラダの症状      | ①下腹部痛       | ◎    | ○ | △ |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|             | ②腰痛         | ◎    | ○ | △ |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|             | ③頭痛         | ○    | △ |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|             | ④眠くなる       |      |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|             | ⑤乳房の張り      | ○    |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|             | ⑥ニキビができる    | △    |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|             | ⑦食欲増(↑)減(↓) | ↓    | ↓ |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|             | ⑧疲れる        |      |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|             | ⑨むくみ        | △    |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|             | ⑩           |      |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|             | ⑪           |      |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ココロの症状      | ①イライラする     | ○    | △ |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|             | ②怒りやすい      | △    | △ |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|             | ③憂うつ        | △    |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|             | ④無気力        |      |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|             | ⑤悲しくなる      |      |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|             | ⑥           |      |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|             | ⑦           |      |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| その他の症状      | ①自分が嫌になる    |      |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|             | ②仕事が手につかない  | ◎    | △ | △ |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|             | ③一人でいたい     |      |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|             | ④周りの人にあたる   | ◎    | △ |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 出来事を記入しましょう |             | 寝込んだ |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

[illegible]