

「月経痛」の取り扱い

産婦人科受診の入口として

柏崎総合医療センター 産婦人科
小林弘子

生理がつらい、痛い、多い、

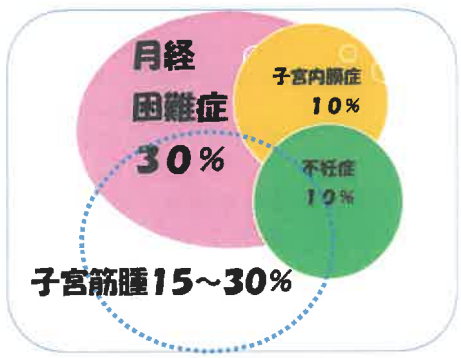
日本では、「月経痛は病気ではない」
「みんなよくあること、正常にあること」
という考えが強くあり（頭痛も多くはそうですが）、市販の鎮痛剤で我慢したり、学校や仕事を休んでも、医療機関の受診をしない傾向があります。

でも、**生理が来るのが嫌とを感じるなら・・・「月経困難症」**
月経に伴う下腹部痛・腰痛・腹部膨満感・吐き気・頭痛・疲労感・食欲不振・イライラ・下痢・憂うつ
婦人科を受診すべきで、そこに原因となる疾患もあるかもしれません

生殖年齢女性における月経困難症

女性の3分の一は痛み止めが必要
学業や社会生活への影響を感じている人は7割とも

痛い人の3割に子宮内膜症がみられる
子宮内膜症の9割は痛い
子宮内膜症の3～5割は将来不妊症に



機能的月経困難症

- 特定の疾患がない
- 排卵周期の確立する、初経後半年から2年で始まることが多い
- 月経の初日から
- 子宮頸管の狭小やPGなどによる子宮の過収縮が原因
- 年齢とともに、あるいは妊娠主産により軽快する可能性
- 子宮内膜症発症の可能性も

器質性月経困難症

- 子宮内膜症や子宮筋腫、子宮腺筋症、骨盤内炎症性疾患などに起因する
- 月経前から始まることが多い
- 持続的な鈍痛が多い

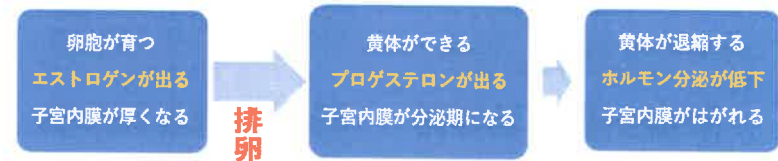
◀ 先天性の月経血流出障害（OHVIRA症候群など）もまれだがある

子宮内膜症とは

- 子宮外に子宮内膜類似組織が生着した疾患
月経時に剥離し、出血・疼痛・癒着を引き起こす。
- 女性の5～10%にみられる。
- 月経困難症・不妊症・慢性骨盤痛・卵巣チョコレート嚢腫（1%に悪性転化）などの原因
おもな場所 子宮筋層内・卵巣・卵管・腹膜（特に子宮の後ろ側）
まれに そけい部、臍、腸管、肺などにもおこる

余分な場所で月経が起きるから、痛い！

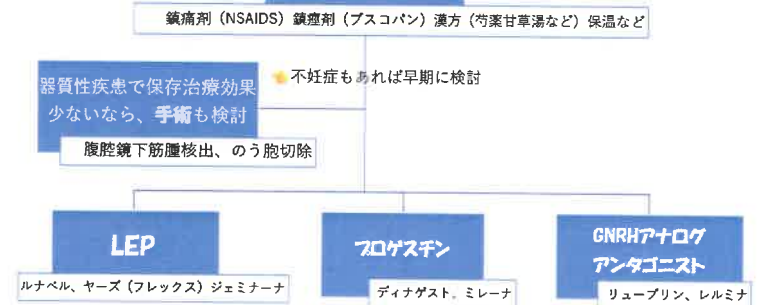
卵胞が発育し、排卵することで、
しっかり月経が起こる⇒痛い月経の原因



**卵胞発育を抑えて
子宮内膜の増殖を抑えると
月経痛の緩和（と避妊）になる**

⇒ホルモン依存性疾患の減少にもつながる

対症療法



対症療法のポイント

- 鎮痛剤は早めに飲む 「来そうなとき」 からでもよい
- 鎮痙剤も効果あり とくに若年者に
- タンポンの長時間使用は避ける 感染や子宮内膜症のリスク
- 保温は有効 月経中の入浴は問題なし
- PMS・PMDDに、SSRIの内服（黄体期の周期投与や継続投与）
- 周囲の理解をはかる
体調がよくない、いらいらしがちな時期と受け止めてもらう
仕事を軽減したり、休んだり、医療機関を受診しやすい環境

LEP: low dose estrogen progestin

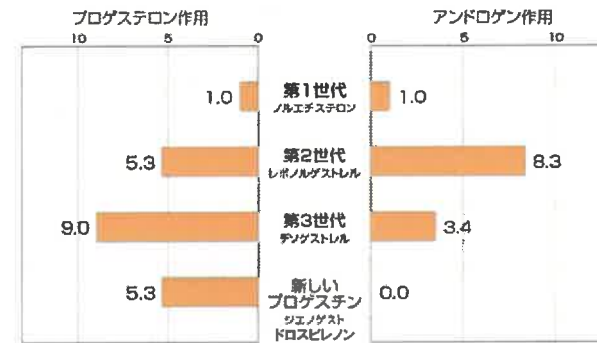
(低エストロゲン・プロゲステリン配合薬)

- 「月経困難症」保険適応 避妊目的はOCと呼び、自費
- 持続的にE+Pを併用することで排卵を抑え、内因性のE、P分泌を抑制し、子宮内膜の増殖が抑制される。
- 休薬により消退出血させるが、120日の連続投与も可能に
低用量（EE50 μ g未満）から、超低用量（EE20 μ g）が主流
開始時期 初経から（WHO）可能だが、
14歳未満での安全性は確認されていない（ACOG）
終了時期 40歳以上は慎重投与 喫煙者は35歳以上原則禁

LEPの月経困難症・子宮内膜症への効果

- 器質性・機能性月経困難症における月経痛を減少する（B）
2周期内服後の月経困難症スコアは半分になり、効果は内服中継続される
- 経血量も減少する（B）
- 子宮内膜症に対して、卵巣のう胞の縮小効果あり（B）
腹膜病変などに対しては明らかでない（C）が、月経時以外の骨盤痛に効果あり（C）
- 卵巣子宮内膜症のう胞の術後の継続投与で、再発が減少する（B）

■ プロゲステリンの世代と作用比較



経口におけるプロゲステロン活性(内服に対する作用)をノルエチステロンを1とした相対的活性。
一部改変 HORMONE FRONTIER IN GYNECOLOGY VOL. 14 NO.4 2007 12 63 (343)

ジエノゲスト 第4世代プロゲスチン

- 卵胞の発育を抑え、卵巢由来のエストロゲンを軽度抑制する
- 子宮内膜症組織の間質細胞に直接的な増殖抑制作用
- ⇒ **疼痛の軽減、病巣の縮小**を示す 連続的投与で月経は休止する
- 0.5mg錠 「月経困難症」に適応
- 1mg錠 「子宮内膜症・子宮腺筋症」に適応
- ディナゲスト®1mg 2錠分2 8560円/月

副作用 最も多いのが不正出血80% ほてり、うつ症状など
血栓のリスクは高めない
骨量への影響が少ない 1mg錠ではLEPより強い可能性はある

ミレーナ®52mg



レボノルゲストレル徐放型子宮内避妊システム :LNG-IUS

- 5年間20µg/日LNGを放出 パール指数0.14%(5年間)
- T字型のIUD
- プロゲスチン放出により強力に子宮内膜増殖抑制、子宮筋腫や子宮腺筋症の過多月経や月経困難症に有効
- 排卵は抑制しないので、卵巢や腹膜病変に対する効果は少ない
- 避妊目的⇒自費 ¥33000くらい
- 過多月経・月経困難症⇒保険適応 OC/LEPよりお得

GnRHアゴニスト・アンタゴニスト

- アゴニスト** リュープリン® (皮下) スプレキュア® (皮下、点鼻)
- 一過性にFSH/LHの分泌が促進 (フレアアップ) されるが、反復投与により受容体のdown regulationが起き、FSH/LHは抑制され、卵巢機能が強力に抑制される
- アンタゴニスト** レルゴリクス:レルミナ®錠 (経口)
- 受容体に選択的に拮抗作用をもち、フレアアップしない
- 効果発現が数日以内と早い
- どちらも長期投与による骨塩量減少のため、使用は6か月まで

TAKE HOME MESSAGE

月経痛には対処法がある 早期に婦人科受診を

月経痛を訴える女性の中に子宮内膜症や子宮筋腫などを持つ人が隠れている

痛みを我慢していると、将来妊孕性の低下や悪性化のリスクに

「プレコンセプションケア」

妊娠の希望の有無に関わらず、将来のライフプランを考えて、日々の生活や健康と向き合うことで将来の自分の健康に繋げていく、という考えかた・・・「月経痛」を、婦人科受診の入口に!