

—原因となる疾患がない—

## 機能性月経困難症の治療

—多様な選択肢があります—

### 原因疾患がなくても症状がつらいなら治療すべき

月経困難症とは月経に随伴して起こる病的状況のことで、多いものから順に、下腹部痛・腰痛・腹部膨満感・吐気・頭痛・イライラ・下痢・憂うつといった症状があげられます。

月経困難症の中でも特定の疾患が認められないものを『機能性月経困難症』といい、全体の約半分がこれにあたります。月経がひどく一度は病院を受診して調べたけれど何も病気が見つからなかった…と、そこで終わりにしている人はいませんか？

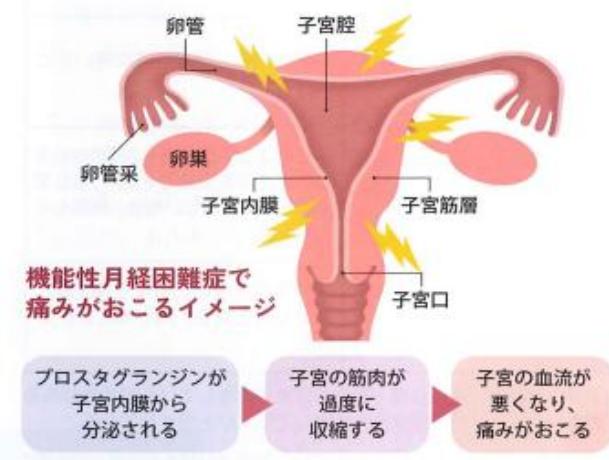
機能性月経困難症にも様々な治療法がありますので、自分にあった治療をすることが大切です。



### 月経の痛みが起こるのはなぜ？

子宮内膜で作られるプロスタグランジンという物質は、子宮から剥がれ落ちた子宮内膜を体外に排出するために子宮を収縮させる作用があります。これが過剰に分泌されると、子宮が収縮しすぎて血流が悪くなり、痛みを引き起こすと考えられています。

それ以外にも、子宮頸管が狭いこと、若年者では月経に対する不安・緊張といった心理的要因なども影響すると考えられています。



### 月経困難症治療の多様な選択肢

月経痛を解消するには鎮痛薬をのむしかないと思われがちですが、近年その選択肢は広がっています。鎮痛薬のほか、**低用量エストロゲン・プロゲスチン配合薬（LEP）**、**プロゲスチン製剤**など、様々なものがあげられています。（次ページ表参照）これらの選択肢…何を選べばよいのかわからぬと思います。大切なのは主治医と相談のうえ自分にあった方法を選ぶことです。ぜひ一度ご相談してみてください。

表 機能性月経困難症に対する主な治療法

	一般名（主なもの）	備考
非ステロイド性抗炎症薬（NSAIDs）	ロキソプロフェンナトリウム水和物など	月経痛の原因となるプロスタグランジンの合成を阻害する
低用量エストロゲン・プロゲスチン配合薬（LEP）	ドレスピレノン・エチニルエストラジオール、ノルエチスチロンなど	ガイドラインでは、周期投与よりも連続投与を推奨
プロゲスチン製剤	ジェノゲスト	投与12週間後の下腹部痛、腰痛が有意に減少
レボルノゲスト렐放出子宮内システィム	レボルノゲスト렐	月経困難症、過多月経に用いることができる
漢方薬	芍薬甘草湯、当帰芍薬散、加味逍遙散など	即効性はないが、4～12週間の投与で症状改善を期待できる、芍薬甘草湯は屯用も可能。
鎮痙薬	プチルスコポラミン臭化物	子宮発育不全にともなう月経痛と考えられる場合用いることが」できる

〈「産婦人科診療ガイドライン産婦人科外来編2023」をもとに作成〉

## 非ステロイド系抗炎症薬はのむタイミングが重要

月経困難症に対する治療として最初に検討されるのが**非ステロイド性抗炎症薬（NSAIDs）**で、プロスタグランジンの産生を抑えて子宮の収縮を抑制することにより、痛みをとる効果があります。

**痛みを我慢し続けたあとにのむと効果が出るまでに時間がかかるため、痛みを感じたらすぐに服用することが大切です。**

## 治療目的で処方される低用量ピルは保険適応

低用量ピルの一種である**LEP**は月経困難症の治療を目的に保険診療で用いることができる薬です。以前は「周期投与」が主体でしたが、近年は長期間服用して月経回数を減らす「連続投与」が選択できるようになっています。ただし、LEPの副作用として血栓症を起こす場合があるため、肥満のある人や喫煙者など血栓症リスクの高い人には処方できない場合があります。一方、**プロゲスチン製剤**は黄体ホルモンだけを含む薬で、LEPにあるような血栓症のリスクがないのですが、服用を開始した時期は不正出血が生じやすいとされています。

### 市販の鎮痛薬の選び方・使い方

月経困難症の痛みには、ロキソプロフェンやイブプロフェンなどが配合されているものを選ぶとよいでしょう。それ以外でも痛みが治まるのであればどの種類でもよく、処方薬と同様、すごく痛くなる前にのむことが肝心！

また鎮痛薬は癖になるのではと心配する人がいますが、月2、3日飲む程度では問題はなく、痛みを我慢してつらい時間を過ごすよりは飲む方がメリットです。毎月、月経痛に苦しむ人は、月経になった時からのみ始めるのもよい方法です。

