

# 子宮筋腫

## 30代からの自分メンテナンス

「最近、生理が重くなった気がする」「トイレが近くなったかも？」  
そんな体の小さなサイン、見逃していませんか？ 30歳以上の女性の4人に1人が持っていると言われる「子宮筋腫」。正しく知ること、明日からの安心に繋げていきましょう。

### そもそも子宮筋腫とは？

子宮筋腫は、子宮の筋肉にできる「**良性のコブ（腫瘍）**」のこと。ガンとは異なり、命に関わることは稀ですが、女性ホルモン（エストロゲン）の影響を受けて成長するという特徴があります。

子宮筋腫は卵巣から分泌される女性ホルモンによって大きくなります。そのため、生理がある間は成長する可能性があります。閉経すると自然に小さくなっていくのが一般的です。

#### POINT

閉経までは定期的な見守りが大切ですが、まずは「怖がりすぎなくて大丈夫」ということを知っておいてください。多くの方が定期検診を受けながら生活しています。

### 筋腫の発生場所と種類



発生場所イメージ図

- 1 粘膜下筋腫（ねんまくか）**  
子宮の内側にできるタイプ。小さくても経血量が増えやすく、貧血や不妊の原因にもなりやすいのが特徴です。
- 2 筋層内筋腫（きんそうない）**  
筋肉の中にできる最も多いタイプ。子宮が肥大し、強い生理痛や腰痛を招くことがあります。
- 3 漿膜下筋腫（しょうまくか）**  
子宮の外側に育つタイプ。自覚症状は出にくいですが、大きくなると膀胱を圧迫し、頻尿や便秘の原因になります。

## ✔ セルフチェック

- 経血量が増えた（レバー状の塊が混じる）
- 生理痛が強くなった、期間外も痛む
- 立ちくらみ、動悸、息切れなどがある
- トイレが近くなった、または便秘がち
- 下腹部に「しこり」や「張り」を感じる

## 診断と検査の方法

- **内診**：子宮の大きさや硬さ、動きなどを確認します。
- **超音波検査**：正確な位置や大きさ、数を確認します。
- **MRI検査**：手術検討時など、さらに詳細な画像診断を行います。
- **血液検査**：貧血の程度を調べ、治療の緊急性を判断します。

## 治療の主な選択肢

- 01 経過観察**  
定期的な検査で大きさや症状の変化をチェック。日常生活に支障がない場合に選ばれます。
- 02 薬物療法**  
ホルモン剤で筋腫を小さくしたり、生理痛や出血を抑えます。症状緩和に有効です。
- 03 手術療法**  
筋腫のみ取る「核出」や子宮全体を取る「全摘」があります。症状が強い場合に検討します。

## 今日からできる3つのアドバイス



### 1. 貧血ケア

鉄分の多い食事を。ビタミンCと一緒に摂ると吸収率UP。



### 2. 温めと血流

冷えは天敵。湯船に浸かったり腹巻を活用して温かく。



### 3. 心の余白

ストレスを溜めないよう睡眠と趣味の時間を大切に。

## メッセージ

自分の体を知ることは、自分を愛することの第一歩。「ちょっと気になるな」と思ったら、それは体があなたに送っているメッセージです。一人で悩まず、専門医と一緒に、あなたらしい健やかな毎日を育んでいきましょう。