ひどい生理痛「月経困難症」を我慢しないで！

沖縄県立北部病院　産婦人科
諸井明仁

日常診療において、どの診療科であっても、女性の患者さんが実は過多月経や月経時痛、更年期症状などに悩まれているというケースがあるのではないでしょうか。例えば高血圧の患者様が内科を受診した際、過多月経による貧血のため、降圧剤と一緒に鉄剤を処方したり、気管支喘息で小児科を受診した際、月経時痛のため鎮痛剤を処方したりと、原疾患に婦人科疾患が重複していることもあるかと思います。「こんなことで産婦人科に紹介するのもなぁ～」と迷われたご経験がある先生方もいらっしゃるかもしれません。北部病院産婦人科ではどのようなご紹介でも、患者さんのお役に立てることがあればと考え、まずは診させて頂ければと考えています。女性特有の月経の悩みだからこそ、患者さんの方からは言い出しにくく、長年我慢されている場合もあります。先生方から「〇〇さん、月経は順調ですか？」と一言お声かけ頂ければ、そのような患者さんも、産婦人科を受診するきっかけになるかもしれません。

今回は、ひどい生理痛「月経困難症」についてお伝えしたいと思います。**月経困難症とは月経期間中に随伴して起こる病的症状とされ、下腹痛、腰痛、腹部膨満感、嘔気、頭痛、疲労・脱力感、食欲不振、いらいら、下痢、憂うつなどの多彩な症状があります。**日本には昔から「我慢は美徳」という言葉があるように、月経困難症を我慢している女性は大変多いと思います。しかし、その言葉に反して、多くの女性に月経困難症を我慢する必要はないとお伝えしたいと考えています。

多くの女性は月経困難症に悩んでおり、その頻度は生殖年齢女性のうち 25％以上、25 歳未満の女性では、実に 40％以上と言われています。月経困難症のために、試験で力が出せない、仕事を早退してしまう、折角のデートでもパートナーに集中できない、楽しいはずの旅行が痛みに耐えた思い出しか残らないなど、女性の生活の質を著しく低下させてしまいます。**月経困難症を解決する方法としてご提案する治療がピル**です。ピルは月経困難症に有効なだけではなく、過多月経を改善し、貧血の改善に役立ったり、副効能として避妊にも効果があったり、正に一石多鳥です。
世界に目を向けると、ヨーロッパでは 40％の方がピルを飲んでおり、アメリカ・カナダなどでは 16％、アジアでは 4.4％、アフリカは 7％と、世界平均では 19％の方がピルを飲んでいますが、日本人女性は殆どの方がピルを飲んでいません。何％だと思われますか？実は日本人女性のピル服用率はわずか 1％です。

日本人女性がピルをあまり服用しないのは、「ピルって本当に飲んで大丈夫？」「なんか嫌だ」「怖い」といったネガティブなイメージがあるからだと思います。そこでピルに関してよく質問を受ける内容をまとめましたのでお伝えします。

Q.1 ピルって気持ち悪くなりませんか？

A.1 昔のピルは女性ホルモン量が多く、嘔気が出やすいものでした。現在では女性ホルモン量は極力抑えられており、改善されています。

Q.2 ピルって太りませんか？

A.2 太りません。食欲が亢進することがあります。食事摂取量が増えることで体重増加につながることがありますが、気をつけていれば問題ありません。

Q.3 ピルってホルモンバランスが崩れませんか？

A.3 崩れません。逆です。ホルモンバランスを整え、月経周期を安定させます。月経となる日を調整することもでき、試験や仕事、旅行などの調整もできます。抗アンドロゲン作用で、ニキビもよくなります。

Q.4 ピルって将来妊娠できなくなりませんか？

A.4 なりません。妊娠できます。ピルの服用を中止すると元の状態です。ピルを服用している間は排卵が抑制されますので、必要のない排卵を防ぐことができます。

Q.5 ピルってガンになりませんか？

A.5 がんにはなりません。乳がんなどの婦人科がんを高めることを示したデータはなく、むしろ、卵巣がん、子宮体がん、大腸がんのリスクを減少させると言われています。

Q.6 ピルって血栓症になりませんか？

A.6 過度な心配はいりません。確かに血栓症のリスクはありますが、最も血栓症を起こすリスクが高いのは妊娠中と産後であり、ピルは妊娠を防ぐ薬なので、血栓症予防薬とも言われています。

Q.7 ピルは何歳から飲めますか？

A.7 月経が開始していれば小学生から内服が可能です。ご家族に説明し、理解が得られれば 11 歳程度から内服を始め、妊娠を希望する時まで継続します。

Q.8 ピルを飲んではいけない方はいますか？

A.8 喫煙者です。35 歳以上で 15 本以上の喫煙をされる方は血栓症のリスクが高まると言われていますので注意が必要です。また、手術前 4 週間以内・術後 2 週間以内も内服を中止する必要があります。手術のために入院した際、ピルを飲んでいたため、手術を延期しなければならなくなったという場合もありますので、生殖年齢女性を手術する際には、ピルの内服歴を確認する必要があります。

月経困難症と考えられていたものの中に、**子宮内膜症が隠れていること**もあります。子宮内膜症とは、本来は子宮内にあるはずの子宮内膜（月経のモト）が、腹腔内や卵巣内にある病態のことを言います。月経困難症にガマンにガマンを重ねることで子宮内膜症が悪化し、知らないうちに不妊症になっていたり、将来的に卵巣がんの原因になることさえあります。つまり、月経困難症は我慢するものではなく、コントロールするものです。我慢をし続けることで女性の輝かしい未来の扉が閉ざされてしまうかもしれません。現在働き方改革という言葉がありますが、私はピルで女性の輝き方改革をしたいと考えています。

また、月経困難症・過多月経に対して、ピルだけではなく、ミレーナ 52mg（子宮内黄体ホルモン放出システム）という器具を子宮内に挿入する治療もあります。

月経困難症・過多月経でお悩みの女性がいらっしゃいましたら、どうかお気軽に、北部病院産婦人科にご紹介頂ければと思います。