

月経困難症と月経前症候群

月経中に強い痛みや不快症状があり、日常生活を送ることが困難な状態が「月経困難症」。月経前になると怒りっぽい、疲れやすいなど、心身に様々な不調が現れるものが「月経前症候群」です。月経困難症では子宮内膜症や子宮筋腫などの病気が潜んでいる可能性があります。我慢せずに婦人科を受診しましょう。



月経痛や不快症状が起る「月経困難症」

●月経困難症とは

月経痛や頭痛、イライラ、吐き気などのために家事ができない、仕事に行けないなど、日常生活に支障をきたす場合を「月経困難症」といいます。月経痛が起こるのは、月経時にプロスタグランジンというホルモンが分泌されるため。プロスタグランジンは子宮を収縮させ、不要になった粘膜を血液とともに体外に押し出す働きをしますが、プロスタグランジンの分泌量が多いと必要以上に子宮が収縮し、生理痛の原因になります。

また、出産を経験していない女性は子宮口が硬く、内腔がとても細く狭いため、そこに粘膜などの固まりが通過するときに、強い痛みを感じます。さらに、冷房などからだが冷えて血流が悪くなったり、立ちっぱなしの仕事や長時間続けるなど、からだへの負担や精神的ストレスも痛みを助長させる原因になります。

●月経困難症の症状

月経痛とともに、頭痛やイライラ、吐き気、下痢、だるさなど、全身症状を伴うことも少なくありません。これらの症状は月経が始まる前日や1日目に感ずることが多く、月経2日目くらいから軽くなっていきます。



原因によって異なる月経痛の現れ方

	子宮収縮による月経痛	特定の病気による月経痛
発症時期	思春期(初経後、排卵周期が確立した頃から)	性成熟期(多くは20歳過ぎ)
痛みの発生時期	月経直前～開始直後	月経前～月経2～4日目
痛みの持続期間	短い(数時間～2日以内)	長い(3～5日間)
痛みの性質	周期的に起こるけいれんを伴う痛み。月経1日目に最強になる	持続的なことが多い
加齢による変化	強くなることは少なく、むしろ次第に弱くなって消える	変化がないか、むしろ強まる
妊娠・分娩後の変化	弱くなるか消えることが多い	子宮内膜症、子宮腺筋症では一般的に弱くなったり消えたりするが、再発が多い。その他の病気では変化がない
排卵の有無	排卵していることが多い	排卵の有無は一定しない

●20歳過ぎてからの

持続する痛みは要注意

月経痛が一時的なものではなく、月経前から3～5日間、ときには月経後まで続く場合は、子宮に何らかの病気(子宮内膜症や子宮筋腫など)や障害がある可能性が高くなります。このような病気のほとんどが20歳過ぎから起るので、おかしいと感じたら早めに受診しましょう。

心身に不調が生じる

●月経前症候群(PMS)とは

月経の前になるとイライラと怒りっぽくなったり、身体が重く感じて疲れやすかったりする症状が「月経前症候群(premenstrual syndrome:PMS)」だ。PMSは明確に定義されていませんが、日本産科婦人科学会によると、月経前3～10日の間続く精神的あるいは身体的症状で、月経開始とともに減退ないし消失するものとされます。頻度は全女性の50～80%という報告があり、症状も200～300といわれますが、実際に治療を希望されるものや治療が必要なものは3～7%程度とされます。

●PMSの症状は多彩

PMSの症状は多彩で、月経困難症に比べると精神的な症状が多くみられます(下表)。身体症状の多くは「むくみ」によるもので、腸壁がむくむと腸の動きが

PMSの主な症状

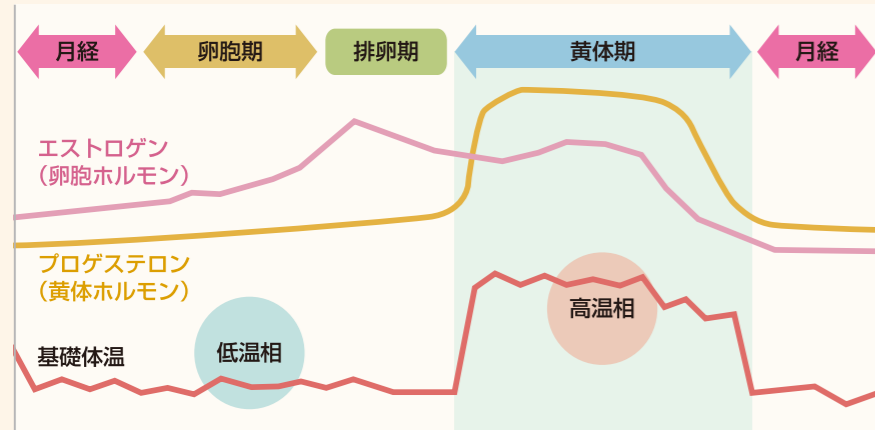
身体的症状

- 乳房の張りや痛み ●顔や手足のむくみ ●眠気 ●不眠 ●便秘
- 下痢 ●頭痛 ●吐き気 ●にきび ●食欲増進 など

精神的症状

- イライラ ●集中力の低下 ●憂うつ ●興奮 ●不安 ●無気力
- 1人でいたい ●仕事の能率低下 など

PMSが起こる時期：月経前的高温相に起こるといわれる



①排卵後、卵胞ホルモンの分泌が減ること、やる気や喜びといった感情を起す神経伝達物質のセロトニンの活性や分泌が急激に低下し、ネガティブな気持ちを引き起こす。

②排卵から月経前に分泌されるプロゲステロン(黄体ホルモン)によって、神経伝達物質であるGABAや水分代謝に影響を及ぼし、体調が不安定になる。

●症状を軽くするために

◆日記をつける：自分の症状を自覚するだけでも、PMSの症状改善につながると思われます。また、PMSは月経前の基礎体温が高い黄体期(上図)に起こるため、基礎体温をつける習慣を身につけておく、事前に予測しやすくなります。基礎体温の記録も含め、症状が現れた時期や程度を把握するために日記をつけるようにしましょう。



◆食生活に気をつける：PMSはライフスタイルとも深く関わっています。朝食を抜くとイライラが募ったり眠気を感じたりしやすくなるので、朝食は必ず摂るようにしましょう。また、症状の緩和には、ビタミン(特にビタミンB6やE)、ミネラル(カルシウムやマグネシウム)の摂取が効果的。炭水化物の摂取も効果があるといわれるので、ビタミンやミネラルを豊富に含む玄米を積極的に食べるようにしましょう。

玄米が

