

# 生理痛はの 病気のサインかも……

放っておかないで

その痛みには  
ワケがある

監修/百枝幹雄先生 (産婦人科医・特定非営利活動法人 日本子宮内膜症啓発会議実行委員長)



生理痛がひどい場合は何らかの疾患が隠れているかもしれません。

放っておけば、子宮内膜症という病気に進む可能性があります。子宮内膜症になると、激しい生理痛に悩まされる以外にも、日常生活やキャリアプランそして将来のライフスタイルにも大きな影を落とします。

そのため、軽い生理痛であっても早めにしっかり治療をしておく必要があります。

あなたが生理痛に苦しんでいるようなら、早めに婦人科で相談するようにしましょう。

## こんな症状ありませんか？

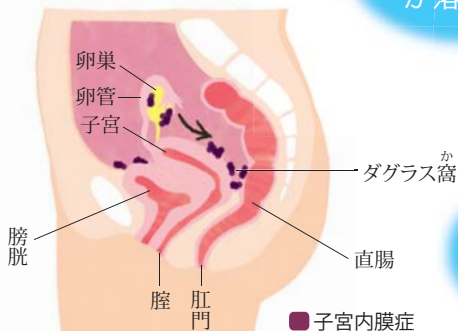
- 毎月、生理痛が強い
- 生理痛で鎮痛薬を飲んでも効かない
- 年齢がすすむにつれて、痛みが強くなっている
- 生理期間以外でもおなかが痛い

\*JECIE講演会資料より転載

### 子宮内膜症とは

子宮内膜症は、子宮の内側にある子宮内膜が子宮以外のところで増殖し、出血や炎症を起こす病気です。生理時に卵管から逆流する月経血によって広がることが多いので、子宮や卵巣・卵管の周囲にできやすく、周囲の組織や臓器と癒着<sup>ゆちゃく</sup>を起こします。生理痛のほか慢性的な痛み、排便痛、性交痛をひき起こします。

#### 子宮内膜症のできる場所



■ 子宮内膜症

仕事や生活の  
QOL (質) が  
脅かされる。

仕事の  
パフォーマンス  
が落ちる。

放っておくと……

卵巣がんの  
発症リスクが  
高まる。

不妊症を  
招きやすくなる。

生理痛が症状の一つである

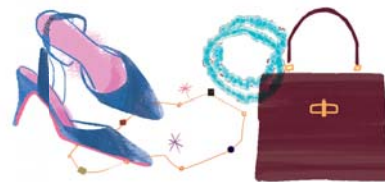
子宮内膜症は20代から増えてくる病気。

生理が繰り返される間に進行しますが、

治療をすれば上手にコントロールできます。

気になる症状がある人は、

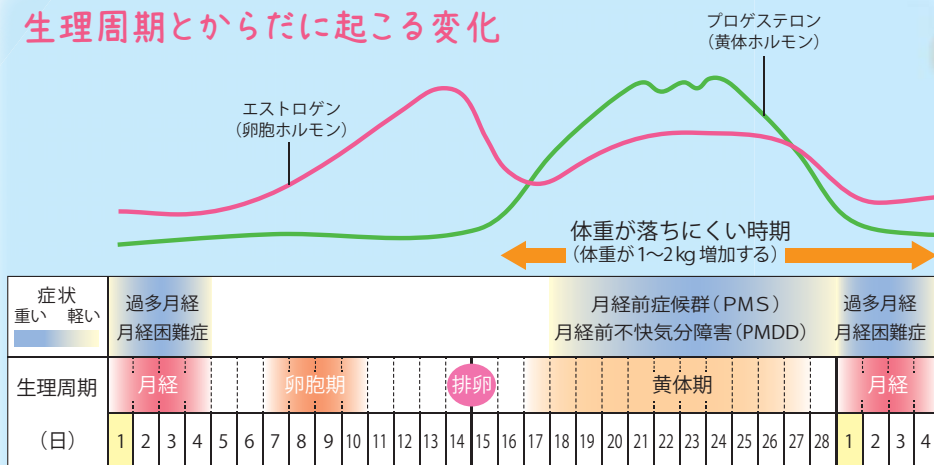
婦人科を受診しましょう！



\*生理は医学的には月経といいますが、ここでは生理の表記で統一しています。

# ～意外と知らない生理の基礎知識～

## 生理周期とからだに起こる変化



\*『生理のミカタ』（監修：原田省より一部改変）

\* J E C I E 講演会資料より一部改変



## そもそも生理ってなに？

女性は、毎月ホルモンの変化によって、子宮内膜という赤ちゃんのベッドが準備されます。妊娠しないと使われなかった子宮内膜が、血液と共に子宮外に排出されます。これが生理です。

- 周期 / 25日～38日
- 経血量 / 20～140g
- 持続期間 / 3～7日間
- 痛み / 通常の場合、生理痛はない

正常な生理とは

## 生理の痛みはなぜ起こる？

生理中は、子宮を収縮させて、経血をスムーズに排泄させるプロスタグランジンという物質が子宮内膜から分泌されます。この量が多すぎると、必要以上に子宮が収縮して、強い生理痛が起こります。



## ～ここが知りたい～

### Q 婦人科って、ハードル高すぎ

婦人科の受診はハードルが高い、と敬遠している人もいることでしょう。そんなときは、健康診断のときに、医師に相談してみることをおすすめします。

### Q 婦人科は内診が怖い……

婦人科の問診時に、内診が怖いといった不安を伝えておくと、医師が配慮してくれるはず。一度クリアすると心理的な抵抗感が薄れることが多いものです。

### Q たかが生理のことで婦人科に行っているの？

もちろんOKです。婦人科は、女性のからだを診る専門科。生理前や生理中のつらい症状は、治療で改善できます。がまんしないで気軽に受診してください。

### Q 生理痛は病気ではないから我慢しなさいといわれます

生理痛が辛いときは我慢せずに鎮痛剤を使いましょう。ひどい生理痛や痛みが増してきている場合は、治療が必要な疾患が隠れている可能性があります。

### Q 生理痛のつらい症状を解消するには？

生理痛は、ホルモン薬で治療できます。治療でつらい症状は軽減しますので、鎮痛剤に頼らずに、婦人科で相談を。

