

月経困難症とは

月経中の心身の不調がひどく、日常生活に支障が出る状態のこと。月経痛には個人差があり、症状が軽い人もいれば、家事や仕事ができなくなるほどつらくなる人もいます。また、重い月経痛には、病気が隠れていることがあります。

こんな病気が隠れているかも？

子宮内膜症

子宮の内側を覆う膜が、卵巣など別の部位に発生して周囲との癒着や炎症を起こす。不妊の原因の一つで、がんのリスクを高める。

子宮筋腫

子宮筋層にできる腫瘍で、30代以上の女性の2~3割でみられる。良性だが、大きさや場所によっては不妊や流産の原因にもなる。

子宮腺筋症

子宮内膜症と同様、子宮筋層内に別の組織が入り込み子宮が肥大する。30代後半~40代以降の出産経験のある人に多くみられる。

婦人科受診のすゝめ

上記の病気が潜んでいる場合は早期発見・早期治療につながるので、つらいときは無理をせずに婦人科を受診しましょう。症状を緩和するための低用量ピルや漢方も処方しています。

私も受診しようかしら



月経困難症

監修 社会福祉法人恩賜財団母子愛育会
総合母子保健センター愛育病院
病院長 百枝 幹雄

いつもは許されることなのに…

キミのためなら当然さ

お心遣い嬉しいわ



月経痛をやわらげるセルフケア

ココロのケア

月経中はホルモンバランスの乱れにより、イライラや抑うつなど心が不安定になります。ストレスを抱えすぎていると影響が出やすいため、普段からためこまない工夫をしましょう。

- ✿ 半身浴や足湯でリラックスする
- ✿ 睡眠をしっかりととる
- ✿ 好きな本や映画で気分転換する など

カラダのケア

腹痛、腰痛、頭痛などの主な原因是「冷え」。月経中はホルモンバランスの変化によって体温が下がります。体が冷えて血行が悪くなると、月経痛が悪化するのでしっかりあたためましょう。

- ✿ ココアやショウガ湯などで体の中からあたためる
- ✿ ブランケットやカイロで下腹部や腰回りを冷やさない
- ✿ ゴムのウェストなど締めつけが少ない服を着る など

パートナーにできること

- 無理に元気づけようとせず、そっとしておく
- 家事などできることをし、負担を軽減する
- カイロやブランケット、あたたかい飲み物を用意する

けんぽお知らせ板