

ひどい生理痛「月経困難症」を我慢しないで！

～女性を月経困難症から解放し

生活の質を劇的に改善するピルの効能とは～

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生理痛や過多月経、月経時の不定愁訴や更年期症状などに悩まれているというケースに遭遇される場合があるのではないのでしょうか。例えば高血圧の患者さん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、生理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あ～」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。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。

「ああ～、またやってきた…月に1度のあいつが…生理痛が！」と、多くの方が月経時の腹痛に悩まれています。日本には昔から「我慢は美德」という言葉があるように、生理痛は我慢するものと考えている方も多いと思います。しかし、その言葉に反して、多くの先生方に生理痛は我慢するものではなく、コントロールするものということをお伝えしたいと思います。

今回のテーマは、ひどい生理痛「月経困難症」についてです。月経困難症とは月経のある期間中に伴って起こる病的なものとされ、下腹痛や腰痛、腹部膨満感、嘔気、頭痛、疲労や脱力感、食欲不振、イライラや憂うつ、下痢など多彩な症状があります。月経困難症の頻度は生殖年齢女性のうちで25%以上、25歳未満の女性では、実に40%以上とされています。実は

昔の女性が生涯に経験する月経回数は約50回程度でした。妊娠する年齢は10代からと早く、出産も多く経験したため、月経が来ない期間が長かったからです。しかし、現代の女性は、昔と比較すると出産回数が減少したことで月経回数が増加し、生涯に経験する月経回数は約450回にまで増加したといわれています。正に月経困難症は現代病といえます。

月経困難症は、大切な予定がある時に月経が来てしまうことで、試験で本来の力を発揮できなかったり、出勤したにも関わらず仕事を早退してしまう、待ちに待った折角のデートでも痛みでパートナーに集中できない、何ヶ月も前から計画していた楽しいはずの旅行なのに、痛みを耐えて過ごし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。こんな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。正式にはピルは、低容量エストロゲン・プロゲステロン配合薬（LEP：Low dose estrogen-progestin）といい、卵胞ホルモン（エストロゲン）と黄体ホルモン（プロゲステロン）の合剤です。

ピルは月経困難症に有効なだけでなく、過多月経を改善し、貧血の改善にも役立ちます。イライラなどの月経前症候群にも効果があり、副効能として高い避妊効果もあります。正に一石多鳥な薬です。月経困難症の女性は、鎮痛剤を内服して月経期間を耐え忍ぶ生活を送っている方が多いとされます。そのような方こそ、是非ピルを内服して頂きたいと考えています。月経困難症と診断すれば、保険診療でピルを安価に内服することができます。世界に目を向けると、ヨーロッパでは40%、アメリカなどでは16%、アジアでは4.4%、アフリカは7%と、世

界平均では19%の方がピルを内服していますが、日本はピル後進国ともいわれ、日本人女性は殆どの方がピルを内服していません。実は日本人女性のピル服用率はわずか1%です。その理由は、「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えます。しかし、現在のピルは副作用が少なくなるように改良が重ねられ、女性が恩恵を受けることが多いものです。そこで、安心してピルを内服するために、ピルに関する疑問点と回答をまとめました。

問①：ピルって気持ち悪くなりませんか？昔飲んでいた母が言っていました。

答①：昔のピルは女性ホルモン量が多く、吐き気が出やすいものでした。現在では女性ホルモン量が極力抑えられており、吐き気が出づらく改善されています。

問②：ピルって太りませんか？

答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はありますが、食事摂取量に気をつけて頂ければ問題ありません。

問③：ピルってホルモンバランスが崩れませんか？

答③：崩れません。逆です。ホルモンバランスが整い、月経周期が安定します。試験や仕事、デートや旅行などの大切な予定の際に月経が来ないように調整もできます。このことをピルの最大のメリットと考える先生方もいらっしゃいます。また、男性ホルモンが抑えられ、ニキビが改善するピルもあります。

問④：ピルって将来妊娠できなくなりますか？

答④：妊娠できます。アスリートの患者さんが現役時代にピルを長年内服しており、引退後にピルの内服をやめた直後に妊娠した例からも、ピルの内服を中止すると元の状態に戻ります。

問⑤：ピルってガンになりませんか？

答⑤：ガンにはなりません。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いわれています。

問⑥：ピルって血栓症になりませんか？

答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、静脈血栓症の発症リスクは、実は妊娠期と産褥期が高く、ピルは妊娠を防ぐ薬なので血栓症予防薬という考え方もあります。

問⑦：ピルは何歳から飲めますか？

答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歳程度から服用を始め、妊娠を希望する時が来るまで内服を続けます。

問⑧：ピルを飲んではいけない方はいますか？

答⑧：喫煙者です。35歳以上で1日15本以上の喫煙をされる方や、35歳以上で喫煙習慣のある方は血栓症のリスクが高まるといわれていますので、原則内服することはできません。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、ピルを内服していたため、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。

問⑨：新型コロナウイルスに感染してしまいました。ピルを飲み続けてもよいですか？

答⑨：血栓症のリスクが上昇するため、ピルの内服を中止して下さい。新型コロナウイルスに感染すると、全身性炎症により凝固能が亢進するといわれています。重症例や、または軽症例でも呼吸症状を伴う場合は、さらに抗凝固療法（低分子ヘパ

リン)の投与が必要とされます。一方で新型コロナウイルスワクチンを接種する際には、ピルの内服を中止する必要はないと考えられています。

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、腹腔内や卵巣内などに異所性に存在する病態のことをいいます。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。

また、月経困難症に対してピルだけではなく、レボノルゲストレル放出子宮内システム(LNG-IUS:Levonorgestrel-Intrauterine system)という黄体ホルモンが含有された器具を子宮内に挿入する治療もあります。

月経で悩んでいる患者さんがいらっしゃいましたら、どうか産婦人科にご紹介を頂ければと思います。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。

垣根の低い産婦人科医療を提供することで女性が生活しやすくなるお手伝いをさせて頂ければと考えています。

お知らせ

文書映像データ管理システムについて(ご案内)

さて、沖縄県医師会では、会員へ各種通知、事業案内、講演会映像等の配信を行う「文書映像データ管理システム」事業を平成23年4月から開始しております。

また、各種通知等につきましては、希望する会員へ郵送等に併せてメール配信を行っております。

なお、「文書映像データ管理システム」(下記URL参照)をご利用いただくにはアカウントとパスワードが必要となっており、また、メール配信を希望する場合は、当システムからお申し込みいただくことしております。

アカウント・パスワードのご照会並びにご不明な点につきましては、沖縄県医師会事務局(TEL098-888-0087 担当:宮城・國吉)までお電話いただくか、氏名、医療機関名を明記の上omajimusyo@okinawa.med.or.jpまでお問い合わせ下さいますようお願い申し上げます。

○「文書映像データ管理システム」

URL : <https://www.documents.okinawa.med.or.jp/Dshare/header.do?action=login>

※ 当システムは、沖縄県医師会ホームページからもアクセスいただけます。

