

今日からは、ガマンしないで 毎日ハッピー！

～思春期の月経痛（生理痛）～

監修 千葉県医師会理事 伊豫 正人 医師

女子のみなさん、月経痛（生理痛）でつらい思いをしていませんか？
実は、その「不快な症状や痛み」は、ガマンしなくていいのです。今号で月経痛について正しく知り、ストレスのない学校生活を送ってください♪



思春期の月経痛は、なぜ起こるの？

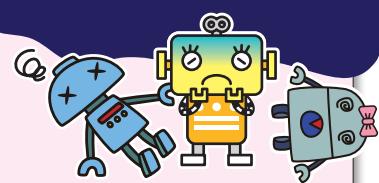
卵巣と卵巣の働きをコントロールしている脳が、すべてうまく機能することで、月経は正常にいとなまれています。

しかし、思春期は、性機能が十分に完結されていないので、月経不順や月経痛などの不調が起こりやすいのです。

ひどい月経痛や不快な症状で日常生活に支障が出る場合を「月経困難症」といいます。



なか
お腹が痛くて体育できない…
頭痛がひどくて、部活ムリ！
ねむ
眠いし、だるいし、腰が痛くて
勉強に集中できないよ…



昔は「月経痛は病気じゃないんだからガマンしなさい」なんていわれていた時代もあつたそうな…。今は色々わかってきていて、昔とは違うピッ。



病気や異常がない場合 (機能性月経困難症)

病気などの原因が存在しないのにつらい症状が
出ます。痛みの原因物質が多く分泌される、または
子宮の収縮が強すぎることがわかっています。

- 初経後2～3年くらいしてから発症する
- 一般的には、月経開始日から2日間の
症状が重い
- 15～25歳に多く、加齢に伴い症状が軽くなる
- 子宮の発育不全
- 原因となる病気がないなど



「月経困難症」 の原因は、 主に2つ！



直接的な病気が原因となる場合 (器質性月経困難症)

子宮内膜症・子宮筋腫・クラミジア感染などの病
気が原因となり、月経痛の症状があらわれます。

- 初経後4～5年以上経過して発症する
- 月経期間中、ずっと強い苦痛が続く
- 年齢が上がるにつれ、症状が重くなる

*多くの方は「病気や異常がないことが多いのですが、中には病気が原因している場合もあります。



ちょっとまって!

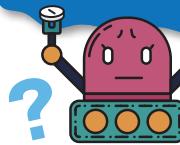


月経痛の回避方法

**痛みなどの不調が出る前に、
薬を飲んでください！**

薬はクセになるから
飲まない方がいいんじゃない??

答えはNO!



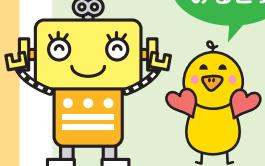
飲んでも
大丈夫！



鎮痛剤（痛み止め）を飲み続けても、**クセになったり、効かなくなることはありません。**痛みをガマンせず、**痛くなる前に飲みはじめ、痛いと予想される期間飲みましょう。**また、薬は市販薬（薬局やドラッグストアで販売されているもの）でかまいません。

⚠ 薬を飲む際は、飲む回数や時間・量を守ってください。

ためして
みるピッ



病気や異常がない場合（機能性月経困難症）は、生活面で工夫すると痛みが和らぐこともあるようです。



- **十分な睡眠**
- **骨盤の血流をよくするための運動**
(ストレッチ・軽いジョギング・ウォーキングなど)
- **冷やさない** ● **ストレスをためない**



じゅ しん
受診の
タイミング



生活面を工夫したり、市販の鎮痛剤を飲んでも痛みやつらさがとれない、以前に比べて症状がひどくなってきた場合は、婦人科を受診しましょう。

★ 婦人科でする検査と治療 ★

中高生が受診する場合、いきなり内診をすることはほとんどありません。問診・超音波検査・血液検査などを行います。

心配しなくとも
大丈夫だピッ
気軽に相談するピッ



保護者のみなさまへ

「月経痛（生理痛）はガマンするもの」ではありません。鎮痛剤を正しく使って、お子さまが学業やスポーツを普段どおりに楽しめるようにしてください。

また、対症療法が困難になった場合は、ぜひ婦人科で相談してみてください。別の種類の鎮痛剤やLEP配合薬（低用量ピル）、漢方薬など、症状に合った適切な治療を受けることがとても大切です。