

# 健康 ぶらざ

## 生理痛が ひどくなっている

指導：鳥取大学医学部産科婦人科学 教授 原田 省

企画：  
日本医師会

No. 427

### つらさを我慢しないで

生理痛は、生理のときにおこる下腹部や腰の痛みです。女性の数だけ生理痛があるといわれるほど個人差があり、痛む場所、痛みの程度や感じ方まで十人十色です。

生理は医学用語で月経といいます。下腹部や腰の痛み、頭痛、だるさ、吐き気やめまいで寝込むなど、生理に伴うつらさにより日常生活に影響がおよぶと、「月経困難症」と呼ばれます。

近年、女性のライフサイクルの変化により、重い月経困難症が増えています。病院で治療できますので、つらさを我慢しないでかかりつけの医師に相談し、専門医の紹介を受けましょう。



### 生理中以外の症状にも 気をつけて

月経困難症の原因が病気のこともあります。生理痛がだんだんひどくなってきたときは要注意です。「子宮内膜症」は、子宮以外の場所で生理と同じような状態がおこる病気で、生理痛と不妊の原因になります。放置しておくと、卵巣が腫れて「卵巣チョコレートのう胞」ができることもあります。これは、がん化する恐れもあるので、早めに生理痛の対応をすることが、将来の病気の予防にもなります。

### 生理の周期を意識して

何らかの病気がある場合、生理の周期の同じ頃に症状があらわれます。自分のリズムを知っておくと、受診の際にも役立ちます。

また、生理前後の時期にイライラしたり、体調を崩すこともありますので、自分の生理の周期を理解することで、心も体も備えることができます。

生理の周期は基礎体温を測ることで確認できます。日頃からセルフチェックを心がけ、生理にまつわる体調の変化に対応していきましょう。

