



ほけかん
hokekan dayori
だより

私が
お答えします！



旦野原キャンパス
保健管理センター
非常勤医師 / 産婦人科医
吉松 靖子先生

月経の悩み



月経痛で保健管理センターを利用する学生が毎月数名います。中には授業中や実習中に痛みがひどくなり、倒れこむように来る学生もいます。私達はそのような学生と接する度に、実習・試験など学生生活に支障をきたす事なく、月経とうまく付き合って欲しいと思うのです。そこで、旦野原キャンパス保健管理センター非常勤医師で産婦人科医の吉松先生に、月経の悩みについて私たちの素朴なギモンに答えていただきました。シリーズでお伝えします。

series 1. 月経痛について

木戸(以下木)：月経痛にはどんな症状がありますか？

吉松(以下吉)：月経に伴う不快な症状を月経困難症といい、月経痛はその中の症状です。月経困難症の症状には腹痛・腰痛・吐き気・下痢等があります。

木：個人差がありますか？

吉：皆さん多少なりとも月経痛があると思います。鎮痛薬でコントロールすれば日常生活ができる人、その日は一日何もできない人など色々なパターンがあります。中には器質的な病気があるために痛みが強くなっている人もいます。

河野(以下河)：症状が和らぐ方法がありますか？

吉：腰やお腹を温める方法で多少の軽快はあるかもしれませんが、治療的な意義まではわかりません。お腹を温めたりする事で気持ち落ちつき、痛みも軽減するのかもしれない。また、月経の周期が安定している方が、症状が軽いのではないかと思います。月経不順で月経痛がひどいという人も多いです。

河：鎮痛薬は内服しても良いですか？

吉：鎮痛薬は我慢せずに、痛くなる前に使ってかまいません。1日4錠くらいまで使用しても大丈夫です。苦痛をあまり感じずに過ごせることが一番なので、鎮痛薬を内服することで痛みが和らぎストレスが減るのであれば、その方が良いと思います。特に大学生などの若い年代においては、器質的な病気が原因で起こる月経痛は少ないので、鎮痛薬でのコントロールは可能かと思えます。痛みがひどくなければ吐き気も起きないか

もしれません。お腹が痛くなり始め、それが月経痛かどうかかわからず、下痢や吐き気が出現し、そのうちに症状がひどくなることがあります。まずは痛くなりそうな時に早めに鎮痛薬を内服するのが良いと思います。中には月経期間中ずっと内服している人もいますが、そのような場合は子宮内膜症など器質的な病気が隠れている可能性があり、年齢があがるにつれ、その可能性は高くなります。病気の治療を早めにした方が良いでしょう。痛みが人と比べてひどい時は婦人科を受診した方が良いでしょう。

木：鎮痛薬の他にどのような治療法がありますか？

吉：子宮筋腫、子宮内膜症のように子宮が拡大する病気の他に、排卵障害からくる月経困難症に対しては、ピルなどのホルモン製剤を使って月経痛を軽くする方法が有効です。ピルを使ったホルモン療法は子宮内膜症の治療の一つでもあります。

河：月経困難症の症状や対処法、鎮痛薬の使い方など参考になりました。また、婦人科受診が必要な時もあることがわかりました。男子学生に向けても何かありましたらお願いします。

吉：女性は月経痛で辛い時があります。学生生活では男女均等に色々な機会があると思いますが、月経痛で放棄せざるを得ない場合もあるということを知って欲しいと思います。この機会に月経痛に関して男子学生にも参考にして貰えたら幸いです。

～シリーズ2は月経不順についてお伝えします。～

interviewer

挨拶キャンパス
保健管理センター
保健師
木戸 芳香さん



interviewer

旦野原キャンパス
保健管理センター
保健師
河野 香奈江さん