

3/1~8は「女性の健康週間」

# 女性の健康課題を考える


 女性のための総合ヘルスクリニック  
 イーク表参道 副院長

**高尾 美穂** 先生


【聞き手】

 西尾 由佳理さん  
 (フリーアナウンサー)

※本セミナーは、2023年2月1日に収録しました。

企画・制作 朝日新聞社メディアビジネス局

## 「調子の良さ」を左右する月経 かかりつけ医で、相談・治療を

### 重い生理痛は医療の対象 我慢せず早期の受診を

**西尾** 女性にとって毎月悩みの種にもなる月経のトラブルには、どのようなものがありますか。

**高尾** 最も多くの方が悩んでいるのが月経困難症、いわゆる生理痛です。昔は「生理は病気じゃないから我慢しなさい」といわれることもありましたが、腹痛、頭痛、腰痛やメンタル的に落ち込むといったことも含めて、生活に支障のある症状にはすべて「月経困難症」という診断がつきます。そのほか月経過多、過長月経、月経不順、無月経、PMS(月経前症候

群)などもあります。

**西尾** 月経困難症やPMSはどのように起こるのですか。

**高尾** 月経痛を引き起こすのは、プロスタグランジンという子宮を収縮させる物質です。また、子宮内膜症や子宮腺筋症、子宮筋腫といった疾患が痛みの原因となる場合もあります。排卵が起こるのはエストロゲンというホルモンの働きによるもので、その後「妊娠しているかもしれない」体を維持するために分泌されるのがプロゲステロンです。この二つを合わせて「女性ホルモン」といいます。PMSは排卵後、プロゲステロンが働いている期間に起こる不調で、体の

むくみ、便秘、肌の不調、イライラなど、体と心の変化を引き起こします。

**西尾** そうした不調があっても受診をためらう人もいます。医療機関ではどのような検査をするのですか。

**高尾** 重い月経痛が疾患によるものかどうかを確認するには超音波(エコー)検査が有効です。現時点で疾患がなくとも、月経痛が重い人は将来的に子宮内膜症になるリスクが高いため、放置しないことが大切です。

### つらい症状の改善には 低用量ピルの使用も有効

**西尾** 月経困難症の治療にはどんな方法がありますか。

**高尾** NSAIDs(非ステロイド性抗炎症薬)と呼ばれる痛み止めと、低用量ピルがあります。痛み止めはプロスタグランジンが作られる前にブロックすることが目的なので、早めに飲むことがポイントです。

**西尾** ピルというと、避妊や生理の時期をずらすために使われるイメージがありますね。

**高尾** 月経困難症や子宮内膜症の痛みに対して使用することは、現在では健康保険の適用となっています。低用量ピルにはエストロゲンとプロゲステロンが含まれており、体がこれらのホルモンを分泌する必要がないと錯覚し、服用中は排卵が起こらないという仕組みです。



**西尾** 妊娠・出産の予定がある場合にはどうすればいいですか。

**高尾** 治療との兼ね合いについては、ぜひ専門医に相談してください。子宮内膜症は妊娠で改善します。女性の人生は月経に影響を受けることが多いので、婦人科のかかりつけ医を持つといいですね。自分の“調子の良さ”は自分でゲットする、という気持ちで、毎日をハッピーに過ごしていただきたいと思います。

▶ 本セミナーの動画を公開中

日本医師会YouTubeチャンネル

<https://youtu.be/GAU4qlp0utk>



▶ 日本医師会の活動をご紹介します

教えて!日医君! 知って欲しい!日本医師会

<https://www.youtube.com/watch?v=044Epc-WhvY>



▶ 本セミナーの動画は、朝日新聞デジタルでも公開中 ▶ <https://www.asahi.com/ads/202303nihonishikaionline/>