

生理（月経）に伴う症状ありませんか？

女性の体は月経前や月経になると身体や気分にはいろいろな変化が現れます。その程度は身体的症状（下腹痛や頭痛など）と精神的症状（イライラなど）があり、会社や学校を休まなければいけないほど社会生活を著しく障害するものから日常生活に支障をきたさない軽いものまで様々です。

1. **月経痛（月経困難症）**：月経中に下腹痛や腰痛、頭痛のため鎮痛剤を内服している女性は3割にものぼります（月経困難症）。月経困難症には何らかの病気によるもの（**器質性月経困難症**：子宮筋腫・子宮内膜症・子宮位置異常・子宮発育不全など）と、特に原因となる病気がないもの（**機能的月経困難症**：ホルモンバランス・ストレスなど）があります。

いずれの場合も不妊の原因になったり、手術治療が必要な場合もあります。月経痛で痛み止めのまれている方は気軽に婦人科外来で検査を受けることをおすすめします。

2. **月経前症候群**：まだまだ知らない人も多いのですが、**月経前1週間**(3-10日)くらいからおこる身体的（下腹痛や頭痛など）あるいは精神的（イライラなど）症状を**月経前症候群**といいます。その症状は月経開始とともに楽になるといわれています。実際に**月経周期の後半**（黄体期）に体調不振や、気分不快、不安、不眠、手足のむくみなどを感じている女性は50%以上で、このうち治療を希望して病院にくる患者さんは10%程度です。月経前症候群の中には症状が強く通常の社会生活ができない人もいます。

この月経前症候群（**PMS: premenstrual syndrome**）の原因やその治療について多方面から研究が行われていますが、未だ解明はすすんでいません。私たちの教室では患者さんの症状を把握する目的で、**月経歴・月経随伴症状についてのアンケート**を行い、なかなか評価しにくい心理状態の変化を評価したり、不安に陥りやすい傾向を知るためのテストや、抑うつ状態を評価するためのテストを用い、月経前症候群の包括的治療を行っています。

鎮痛剤、漢方治療、精神安定剤、抗うつ剤、ホルモン剤などの薬物療法に加え、**生活習慣、食生活**などの**カウンセリング**を行うことで多くの女性はより快適な生活が送れるようになっています。

10～50歳くらいまで女性の一生で大半は月経があります。月経とうまく付き合うためにも、月経と関連したいろいろな症状でお困りの方は是非、婦人科外来に来てご相談ください。