

月経困難症

背景に子宮内膜症が隠れていることもあります！

どのような症状なの？

がまんできないほどの**強い月経痛**が起こります。月経開始から数日間続き、その後は軽快します。月経のたびに同じような症状がくり返し現れます。



原因はあるの？

痛みの原因となる病変があるかないかによって2タイプに分類されます。

1. 原発性（機能的）月経困難症：痛みの原因となる病変がない。
2. 続発性（器質性）月経困難症：**子宮内膜症**、子宮筋腫などがある。

強い月経痛は子宮内膜症の重要なサインです!!

痛みの原因が病変によるものか、そうでないかは自分では判断できません。日常生活に支障をきたすような月経痛がある場合は、ひとりで我慢せず、産婦人科を受診してください。

生活習慣との関係ってあるの？

特定の病変がない月経痛は、ストレスや冷えなどによって起こるとも考えられています。

日頃から骨盤内の血液循環を促すように心がけましょう！

工夫の一例

シャワーだけでなく湯ぶねにつかる

体を温める食品を積極的に食べる



ひざ掛けをする、ミニスカートを避ける、ガードルなどで下腹部を締め付け過ぎない



月経前の方がつらい女性も多い... 月経前症候群

月経の3～10日前にこころや体の不快症状が現れます。

主な症状 *個人差があります。



他に、乳房が張る、イライラ感など

理由がわからず悩むよりも、気づくことで幾分かはラクになることができます。自分の月経周期を知り、自分が心地よいと思うようなセルフケアを見つけてみてください。



あまりにも辛い症状はひとりで我慢せず、産婦人科医師にご相談ください。