

## 子宮内膜症外来を受診される患者さんへ（受診案内）

### 1. 子宮内膜症について

子宮の内側に存在する子宮内膜と同じような組織が、別の場所にできてしまう病気です。卵巣にできるとチョコレート嚢胞となり、腹膜などにできると癒着（ゆちゃく）をおこします。主な症状として、痛みや不妊症などがあります。

お薬や手術によって治療しますが、いったん良くなっても再発することもあり、長期間の経過観察、定期的な検診が必要なことの多い病気です。

### 2. 子宮内膜症外来について

子宮内膜症外来は、子宮内膜症でお困りの方を対象とした、専門外来です。子宮内膜症と診断されている方、また本症を疑われている方は、当外来を受診し、治療方針の決定などを行うことをおすすめしています。月経周期に関係なく受診できます（月経中でもかまいません）。

病気の性質上、長期間の治療・経過観察、定期的な検診が必要となることが多いですが、当外来では受診された方の経過を詳細に把握し、病態の変化に応じて適切な方針を検討し、治療をすすめています。

\*当外来のホームページを開設致しましたので、合わせてご覧ください。

URL <http://plaza.umin.ac.jp/emsis>

### 3. 子宮内膜症外来におかかりになる際に

初診時、および治療中・経過観察中に、患者さんの病態の評価をするために、当外来では次のような方法を行っていますのでご協力ください。

#### 問診票

痛みについてお答えいただく問診票です。医師がお話をうかがう際に参考にします。特に記載のない部分は最近3ヶ月位のことについてお答えください。書き終わりましたら医師に直接提出してください。次回受診時でもかまいません。

## 月経手帳（ペインダイアリー）

月経中，月経以外の日も毎日つけていただく手帳です（凡例参照）．出血，痛み，その他の症状があった場合に，それぞれの項目の欄に1～4もしくは+～++++の記号で症状の程度を記入してください（程度は患者さんの主観でかまいません）．項目にあげられていない症状があった場合は，余白を使って同じように記入してください．鎮痛剤を使った場合は，下の欄（ ）の中に使用した薬の名前を記入して，使用した個数を毎日つけてください．

これを毎月続けてつけていただくことで，痛みの程度や具合，症状と月経や排卵との関係がわかり，治療をしている場合は，治療効果の判定にも役立ちます．また医師が問診の参考にするだけでなく，患者さん自身にご自分の病態を把握していただく資料にもなります．2枚一組で，裏表紙を下敷きにして記入すると2枚目に複写されるようになっており，1枚を医師に提出し，1枚が患者さんの手元に残るようになっております．1ヶ月で1ページ使用します．今後受診の際は，毎回この手帳ごと忘れずにご持参ください．

診察カード番号（ID） 012-3456-7 氏名 東 花子 最終月経：2002年 5月 24日から6日間

2002年 6月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
月経の出血（+～++++）																						+	+	+	+									
月経以外と思われる出血（+～++++）							+	+												+	+													
腰痛（1～4）													1									2	1	1										
下腹痛（右）（1～4）													1									3	3											
下腹痛（左）（1～4）																																		
下腹痛（正中）（1～4）				1	2	1	1	2	1	1			1				2	2	3	3		4	4	3	3									
その他の痛み（ <u>足の内側</u> ）																				2	2	3	3	2										
性交時痛（1～4）																																		
排便時痛（1～4）												2								3	3	3	3	2										
排尿時痛（1～4）																																		
尿がちかい（+～++++）																																		
おなかがはる（+～++++）							+	+	+																								+	
下痢（+～++++）																								+	+	+								
頭痛（+～++++）																																		
乳房がはる（+～++++）																																		
その他の症状（ <u>イライラ</u> ）																																		
（ <u>めまい</u> ）													+																					
（ <u>足がだるい</u> ）													+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
（ ）																																		
（ ）																																		
鎮痛剤の使用回数 薬名： <u>ロキソニン</u>																																		
薬名： <u>ロキソニン</u>																																		
薬名： <u>ロキソニン</u>																																		

【医師用】 #痛みは 1から4までの数字で、他の症状は+～++++で記入してください。 #下記の薬を使用している場合は○をつけてください。

- 1：軽い痛み。時々気になる程度。
- 2：中等度の痛み。日常生活は普通に行える。
- 3：強い痛み。日常生活に支障がある。
- 4：更に強い痛み。歩くのもつらい。横になってしまう。

スプレキュア ナサニール リュープリン ボンゾール ビル

いつからですか？ 年 月

## 内診，直腸診，経膣経直腸超音波

通常の婦人科の診察と基本的には同じ方法ですが，子宮の後ろ側や直腸周囲の病変も観察するために，直腸診や経直腸超音波を行うこともあります．診察中に痛みや不快感があった場合はその場で遠慮なく医師や看護師に声をかけてください．

### 4. 子宮内膜症の治療について

子宮内膜症の治療には様々な方法があり，一人一人の状況により治療方針は必ずしも一定ではありません．痛みの程度，これまでの治療経過，治療の副作用の程度，現在および将来の妊娠ご希望の有無，通院や入院がどの程度可能かといった様々な状況をよくうかがった上で，当科や他施設での治療成績を説明させていただき，一人一人の患者さんに適した治療法を選択します．またいったん治療を開始した後も，治療効果や副作用の具合をよくみながら，適宜治療方針を変更していきます．

基本的に子宮内膜症による痛みでお困りの方には主に内科的治療を行います．また，子宮内膜症性卵巣嚢胞のある方，不妊症でもお困りの方には手術療法も含めた治療法を考慮します．ここでは代表的な内科的治療法の一般的な注意点および手術についての簡単な説明を記載します．患者さんによっては当てはまらないケースもありますので，詳細は担当医師にご確認ください．

#### 4 - 1 内科的治療について

##### 鎮痛剤

“なるべく鎮痛剤を使わないで痛みを我慢した方がよい”というのは誤解です．鎮痛剤は上手く使えば，副作用なく苦痛をずっと和らげることができます．経口剤と坐剤がありますので生活のパターン（家にいるか外出しているか），胃痛の有無，食事の摂れ具合，お通じの具合によって使い分けてください．経口剤にも，速く効いて持続時間の短いもの（ボルタレンなど），ゆっくり効いて持続時間の長いもの（フルカムなど），胃痛を起こしにくいもの（ロキソニンなど）などがありますので，担当医師と相談してあなたにあったものを処方してもらってください．どんな薬でも，痛くなりそうになった時に早めに使うこと，1回使って効果が薄れてきたら早めに次を使うことが大切です．1日3回といわ

れても、必ずしも間隔を8時間あけなければいけないという意味ではありません。早めに使うことで使用量の合計は減らせることがほとんどです。月経手帳を参考に、ご自分の痛みのパターンを把握し、鎮痛剤を使うタイミングを覚えてください。

まず鎮痛剤でどの程度痛みが軽減するかを観察し、鎮痛剤を使ってみても、痛みがひどい、痛み以外の症状（過多月経など）が伴う場合は次のようなホルモン療法を行います。

### **低用量ピル**

欧米では子宮内膜症による症状を軽減するために一般的に行われている治療ですが、避妊の目的だけに使用が限定されている薬は、保険がきかず自費になります（1ヶ月の薬代が3000円程度）。2008年秋より保険適応の低用量ピルが処方できるようになりましたが、薬代は保険が適用されても3000円程度です。

毎日1錠ずつ決まった時間（朝でも寝る前でも覚えやすい時間を決めてください）に飲んでください。3週間服用し、1週間の休薬期間をおき、そこに生理を来させる飲み方と、休薬期間をおかずに3週間以上連続して服用する方法があります。詳しい飲み方は薬のパンフレットを参照、もしくは担当医にご相談ください。

飲み始めて1～2ヶ月は少量の性器出血や吐き気、乳房の張りなどがおきることがしばしばありますが、通常は飲み続けるうちにおさまります。非常にまれですが血栓症や肝機能異常などの重大な副作用がおきることが報告されていますので、定期的に血液などの検査を行います。副作用がなければ一般的に服用する期間に制限はありません。40歳以降の方は血栓症のリスクが高まるため、治療効果や副作用の具合をみながら適宜他の治療法に変更します。

### **GnRH アゴニスト（リュープリン、スプレキュア、ナサニールなど）**

点鼻もしくは4週間毎の注射での投与になります。排卵・月経は完全に止まります。薬物療法の中では最も治療効果の高い薬ですが、更年期障害のような症

状（ほてり、肩こり、頭痛）や、骨密度の低下といった副作用が問題となります。原則的に6ヶ月毎に投薬・休薬を繰り返します（保険診療）。アドバック療法（GnRH アゴニストを投与しながら、弱いホルモン剤を追加する）、インターミットtent療法（G n R Hアゴニストの投与量を徐々に減らしてゆく）といった方法もありますが、6ヶ月以降は自費診療となります。血液検査や骨密度測定などを適宜行います。

### ジェノゲスト（ディナゲスト）

1日2mgを2回に分けて月経周期2～5日目より内服を開始し、毎日服用します。おこり得る副作用として、不正出血、ほてり、頭痛、悪心などがあります。不正出血はかなりの頻度（60%）でおこりますが、飲み続けるとおさまってくるのが期待されます。排卵を止める作用があると考えられていますが、完全ではないので、避妊を必要とする方は、治療期間中はホルモン剤以外の避妊が必要です。非常にまれですが、肝機能異常などの重大な副作用が起こることが報告されていますので、定期的に血液などの検査を行います。

### ダナゾール（ボンゾール）

1日400mgから服用し始め、治療効果と副作用の具合をみながら、通常は2～4ヶ月毎に200mg、100mgと服用量を徐々に減らしていきます。おこり得る副作用として、食欲亢進、にきび、声のかすれなどがありますが、服用量を減らしていくにつれて軽くなることもあります。食欲が亢進しても、食事を摂る量が控えられれば体重が増加することはありませんので、時々ご自宅で体重を計りながら、食事の量をコントロールしてください。尚、服用量にもよりますが、排卵・月経がおきてくることがありますので、服用中は避妊をしてください。非常にまれですが血栓症や肝機能異常などの重大な副作用がおこることが報告されていますので、定期的に血液などの検査を行います。

## 4 - 2 手術療法について

### 腹腔鏡下（ふくくうきょうか）手術

子宮内膜症に対して、薬物療法が不相当と判断されるような場合（大きな卵巣チョコレート嚢胞など）は手術療法が必要となることがあります。手術はほとんどの場合、腹腔鏡下手術（おなかに5－10mm程度の穴を3－4カ所あけ

て、モニターを見ながらする手術)で行います。ただし、場合によっては開腹手術となることもあります。手術後の痛みの改善には個人差があり、いったん良くなっても再発する場合があります。また卵巣チョコレート嚢胞も再発することがあります。このため術後も定期的に外来を受診していただき、必要に応じて薬物療法を追加することがあります。

## 5. 状態別・治療別の大まかな通院パターン

### #1 子宮内膜症性卵巣嚢胞などの術後で強い症状のない方

術後1週間後(抜糸)、1ヶ月後、3ヶ月後、6ヶ月後、1年後。

再発がなければその後は半年から1年おき。

### #2 子宮内膜症性卵巣嚢胞などの病巣があるが、強い症状のない方

約4ヶ月おき

### #3 症状はあるが、鎮痛剤、低用量ピルなどで症状が安定している方

2~6ヶ月おき

### #4 症状が強く、治療薬やその投与量の調節中の方

1ヶ月おき、場合によっては薬の処方のみ2週間おき

## 6. 予約について

次回の診察が1~2ヶ月後となる場合は、診察中に次回の外来の予約ができます。次回の診察が3ヶ月以降の場合や、診察中に予約のできなかった場合は、ご希望の受診日の約1ヶ月前になったらご自分で予約センター(03-5800-8630)に電話をして、女性診療科・子宮内膜症再診外来を予約してください。予約の取れなかった場合、もしくは具合が悪くなったなどの理由で急いで受診されたい場合は、当日受診も受け付けています(午後2時までにご来院ください)。但し、当日受診の場合は待ち時間が長くなりますのであらかじめご了承ください。また学会などで外来を閉じている場合もありますので、予約のない場合は受診される前に念のため予約センターに確認のお電話をください。尚、当外来は専門の医師がグループで診療にあたっており、毎回同じ医師が担当するとは限りませんが、治療方針が異なるようなことはありません。現在のところ火曜日と木曜日の午後のみ診療です。もし急を要するトラブルのあった場合は、病院代表(03-3815-5411)にご連絡ください。通常、一般産婦人科医師が対応することになります。

## 7. よくある質問とその答え

質問1：妊娠したいと考えていますが、鎮痛剤を使っても大丈夫でしょうか？

答え1：大丈夫です。鎮痛剤は妊娠に気づいた時点で（予定月経が遅れた時点で）使用を中止すれば、胎児に影響は与えないと考えられています。

質問2：鎮痛剤を使うと胃が痛くなってしまいうのですが...

答え2：担当医師にご相談ください。鎮痛剤の中にも胃痛を起こしにくいものがありますし、胃痛を防ぐ薬もありますので、適宜処方いたします。

質問3：ピルやジェノゲスト、GnRHアゴニストといった薬は副作用が心配ですが、

答え3：当外来では副作用ができるだけ少なくなるような治療法を個別に検討しています。治療を開始するときは、一人一人の患者さんの既往歴、家族歴、合併症などをよくおたずねし、ふさわしい治療法を選択します。他の疾患（合併症）がある場合でも、該当科の医師と連携し、適切な治療を行いますので、ご安心ください。また、使用開始後も副作用の程度を見ながら、薬の変更、量の調整をいたします。各々の薬の代表的な副作用は、前述のとおりです。

質問4：ピルやジェノゲスト、GnRHアゴニストと他の薬を一緒に使ってもかまいませんか？

答え4：基本的にはかまいません。痛み止めや胃薬、アレルギーの薬、ビタミン剤、薬局で買った薬など、普通はほとんど問題となりません。しかし、念のため医師や薬剤師に使っている薬を申し出てください。

質問5：ピル、ジェノゲストもしくはGnRHアゴニストを使用中ですが、そろそろ妊娠を考えています。

答え5：これらの治療はどれも、現時点で妊娠をご希望されない方に行われる治療です。妊娠をご希望されるようになった場合は、治療方針も変更しますので、早めに遠慮なく担当医師にお申し出ください。

質問6：たばこを吸っていますがピルを飲んでもよいですか？

答え6：ピルを飲んでいる期間中にたばこを吸っていると血栓症をおこしやすくなることが知られています。特に35歳以上の方が1日15本以上たばこを吸うと、その発症率が増加するといわれていますので、そのような方の服用は危険です。これにあてはまらない方でも、ピルを飲む場合はたばこをやめるか本数を減らすことをおすすめします。

質問7：ピルを飲み忘れてしまいました...

答え7：飲み忘れが1日ならば、気づいた時点で飲み忘れた日の分の薬を直ちに飲んで、その日の分も通常どおりに服用してください。飲み忘れが2日以上連続してしまったら、そのシートの残りの錠剤を飲むのはやめて、次の月経がきたら新しいシートを飲み始めてください。

質問8：子宮内膜症性の卵巣嚢胞（卵巣チョコレート嚢胞）があると言われました。手術した方がよいですか？

答え8：当科では直径4cmに満たないものであれば、自然に小さくなる場合もあり、経過を観察することが多いです。4-6cm以上になると、手術療法も含めた治療法を検討します。4-6cm以上の嚢胞に対し手術をしないで経過観察をした場合、確率は少ないですが、嚢胞が破裂したり、悪性のものに変化したりすることがあります。このため、一旦子宮内膜症性卵巣嚢胞が見つかった場合は定期的な外来での経過観察が必要になります。手術をした場合でも嚢胞の再発をおこす場合があります、また痛みのある方では必ずしも手術によって痛みが緩和されるとは限りません。

また不妊症のある方は、手術によって妊娠しやすくなることが知られています。以上のようなことをふまえて、手術のメリットデメリットをよくお話した上で手術をするかしないか、手術をするならいつ手術をするかなどを決めます。

質問9：手術は何日くらいの入院になりますか？

答え9：子宮内膜症の手術で最も多く行われている、子宮内膜症性卵巣嚢胞（卵巣チョコレート嚢胞）の手術では、手術の前日に入院、術後3日程度で退院となります（入院期間5日間）。術後1週間程度で社会復帰（通学・通勤など）できるようになる方がほとんどです。