これからの私のための

治療ガイド

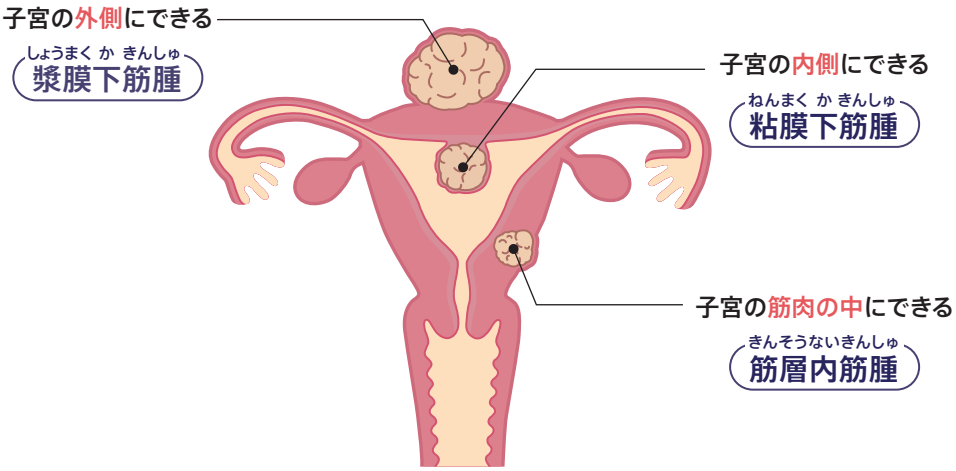
子宮筋腫と診断された方へ

〈監 修〉丸の内の森レディースクリニック 院長 宋 美玄 先生

キッセイ薬品工業株式会社

子宮筋腫ってどんな病気？

子宮筋腫は子宮にできる**良性の腫瘍**です。女性ホルモン（エストロゲン）の影響で筋腫が大きくなることがあり、**30歳以上の女性の3割前後**にみられるといわれています[1)]。女性ホルモンが減少する閉経後には、子宮筋腫は小さくなる傾向にあり、症状も減少します[1)]。



主な症状

月経量の多さ、貧血によるめまいや息切れ、下腹部痛があります。その他には月経時期以外の出血や、腰痛、頻尿などの症状があらわれます。筋腫の位置によっては不妊の原因にもなるとされています。

よくあるギモン

▶がんとは何が違いますか？

子宮筋腫は基本的に命に関わらない良性の病気です。また、大きくなることはあってもがんのように転移することはありません。

▶偽閉経療法によって月経をとめることで、どんな影響がありますか？

更年期障害に似た症状（ほてり、発汗）や、うつのような症状があらわれることがあります。

▶手術をする場合、入院期間はどのくらいになりますか？

病院や症状、術式により異なりますが、1泊～1週間程度の入院により手術を行います。詳しくは主治医にご確認ください。

Dr's comment

丸の内の森レディースクリニック 院長 **宋 美玄** 先生

子宮筋腫は良性の腫瘍であり、「我慢できるから」と治療を後回しにしがちです。しかし、月経量の多さや貧血によるめまい・息切れ、痛みなどは、日々の生活の質（QOL）や仕事・家事のパフォーマンスを低下させ、身体への負担は徐々に積み重なっていきます。特に貧血は、「ただの疲れ」と見過ごされがちです。実際、貧血と診断された女性のうち、約85％が治療を受けずに放置してしまっているという報告もあります[2)]。しかし、鉄不足は体内で酸素を運ぶ働きだけでなく、エネルギーを生み出す「代謝」の機能まで低下させてしまいます。もしその貧血の原因が子宮筋腫にあるなら、子宮筋腫の治療こそが体内のエネルギー不足を根本から解決するカギになります。

子宮筋腫の治療は、これからの毎日を自分らしく過ごすための前向きな選択です。ひとりで抱え込まず、主治医と相談しながら、無理のない治療を選んでいきましょう。

あなたの状態をチェックしてみましょう

記入日:　　年　　月　　日

- ☐ 月経量が多い(✓の数が多いほど症状が重い)
  - ☐ 夜用ナプキンを昼でも使用する
  - ☐ 昼用ナプキンでは1時間もたない
  - ☐ 血の塊がでる
  - ☐ 夜はおむつ型のナプキンをすることがある
- ☐ 月経痛がある(下に行くほど症状が重い)
  - ☐ 気にならない
  - ☐ 鎮痛薬を服用すればなんとか活動できる
  - ☐ 鎮痛薬を服用しても寝込むことがある
- ☐ 貧血症状がある
  - ☐ 階段や坂道で息切れする　☐ 疲れやすい・だるい
  - ☐ 爪が白い　☐ 氷が食べたくなる
- ☐ 頻尿や便秘がある　☐ 腰痛がある　☐ 不正出血がある
- ☐ お腹を触ると固いコブがある

●日常生活への影響

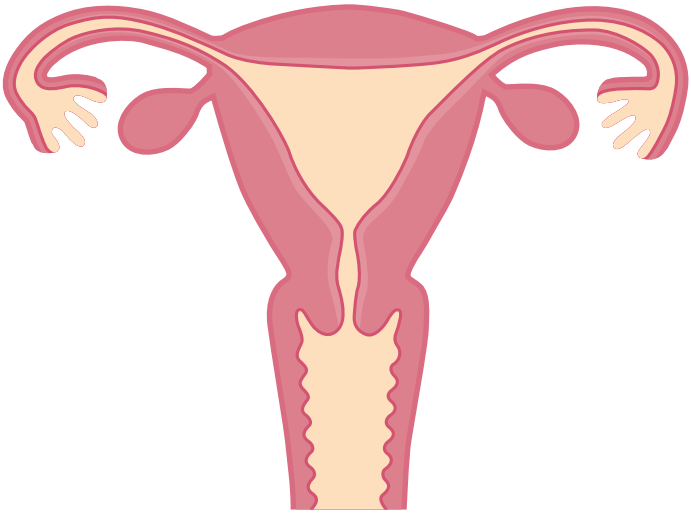
- ☐ 仕事や家事に支障がある　☐ 外出が不安になる
- ☐ 睡眠に影響がある　☐ 服装選びに支障がある
- ☐ その他：

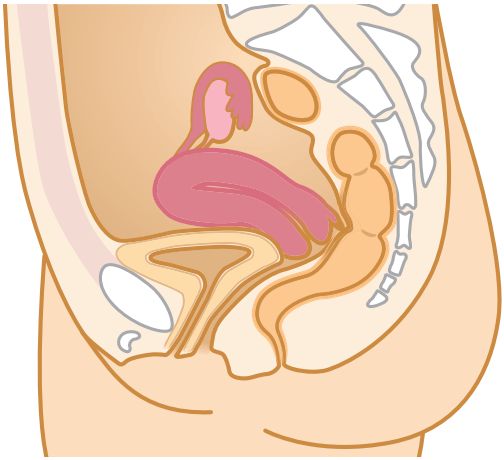
検査を行った際に、主治医に記入してもらいましょう

〈筋 腫 の 種 類〉☐ 漿膜下筋腫　☐ 筋層内筋腫　☐ 粘膜下筋腫

〈筋腫の大きさ〉約＿＿＿＿＿＿cm　〈個数〉＿＿＿＿＿＿個

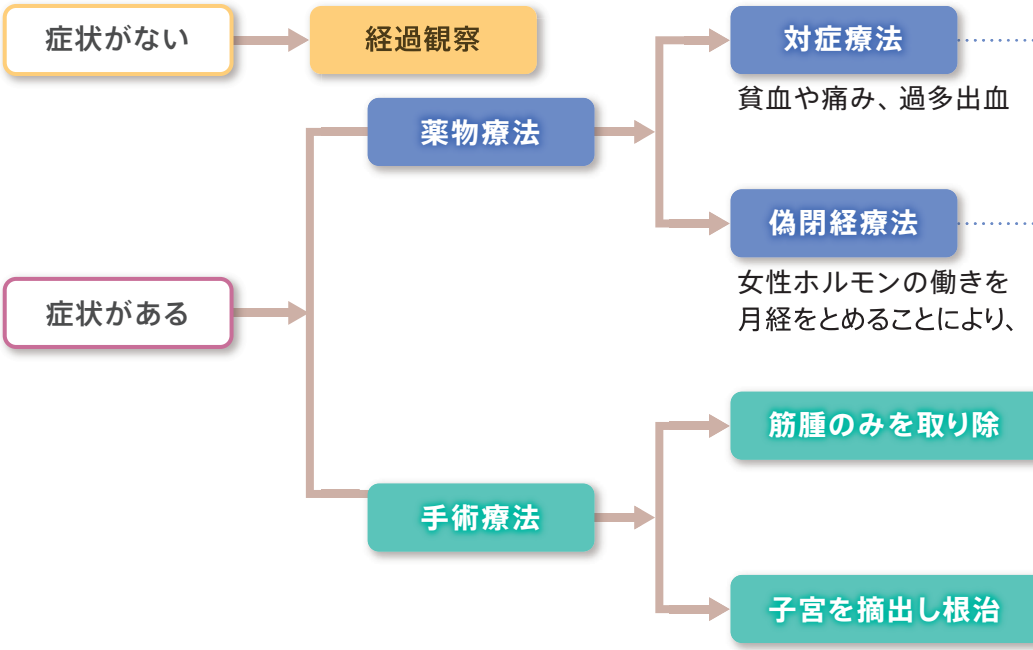
〈血中ヘモグロビン値〉＿＿＿＿＿＿g/dL ※成人女性の正常値12g/dL以上





どんな治療法があるの？

※年齢、妊娠機能
※一度治療しても、



MEMO　これからの治療のことなど

の温存有無、症状の程度、筋腫の大きさや数、患者さんの希望などにより治療法が決まります。
子宮を摘出した場合以外は再発などの可能性があるため、経過観察が大切です。

文献3)、4)を参考に作成

などを緩和させる治療

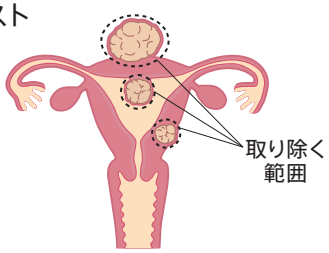
- 鉄剤
- 非ステロイド性抗炎症薬
- プロゲスチン製剤
- 低用量エストロゲン・プロゲスチン配合薬
- 子宮内黄体ホルモン放出システム

一時的に抑え、
子宮筋腫を縮小させる治療

- GnRHアゴニスト、アンタゴニスト

き、子宮を温存する

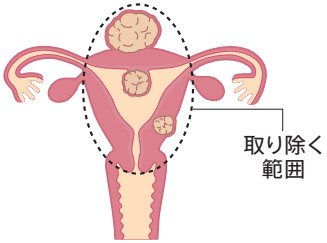
- 子宮筋腫核出術（開腹、腹腔鏡）
- 子宮鏡下子宮筋腫摘出術



筋腫のみを取り除く手術

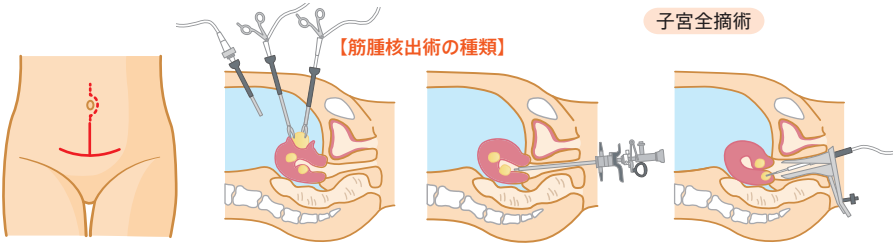
する

- 子宮全摘術
（開腹、腹腔鏡、腟側からの
操作のみによる腟式）



子宮全摘術

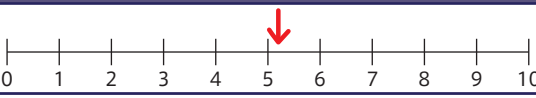
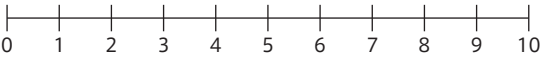
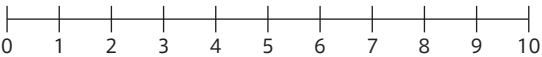
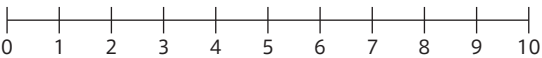
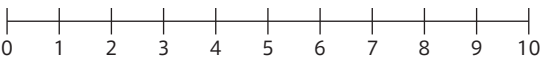
【筋腫核出術の種類】



	開腹	腹腔鏡	子宮鏡	腟式
方法	開腹して筋腫を核出する	開腹せず腹腔鏡下に筋腫を核出する	開腹せず、経腟的に子宮鏡（レゼクトスコープ）にて筋腫を核出する	開腹せず、経腟的に筋腫を核出する
特徴	侵襲は大きいが、全てのタイプに対応する	侵襲が小さいため、入院期間が短縮できる		侵襲は小さいが、適応が絞られる
適応	全てのタイプの筋腫	筋層内筋腫、漿膜下筋腫	粘膜下筋腫	頸部筋腫

私の体調メモ

月経がまだ始まっていない時期や、お薬を飲み始める前の段階からでも、気になる痛みや症状があれば、記録しておきましょう。
小さな変化でもかまいません。ご自身が感じている痛みや症状を具体的に記録していただくことで、治療の効果が確認しやすくなり、より良い治療の選択につながります。また、いつもと違うなと感じる症状があらわれたら、医師や医療スタッフにご相談ください。

日付	出血量 	痛みの程度はどのくらいですか？ あてはまる位置に↓を書きましょう 0：痛みなし ～ 10：考えられる最大の痛み*
記入例 4/1	なし　少量　中等量　多量	
/	なし　少量　中等量　多量	
/	なし　少量　中等量　多量	
/	なし　少量　中等量　多量	
/	なし　少量　中等量　多量	
/	なし　少量　中等量　多量	
/	なし　少量　中等量　多量	
/	なし　少量　中等量　多量	
/	なし　少量　中等量　多量	
/	なし　少量　中等量　多量	

※治療開始後の変化を記入し、診察時に持参しましょう。

MEMO　次回の診察時までに医師や医療スタッフに確認しておきたいこと

次回月経予定日	次 回 来 院 日

	飲んだお薬	決められたタイミングで服薬できましたか？	その他の症状
	☑ホルモン治療薬 ☐鎮痛薬　☐貧血薬 ☐(　　)	☑飲めた ☐タイミングはずれたが飲めた ☐飲めなかった	すこしだるい
	☐ホルモン治療薬 ☐鎮痛薬　☐貧血薬 ☐(　　)	☐飲めた ☐タイミングはずれたが飲めた ☐飲めなかった	
	☐ホルモン治療薬 ☐鎮痛薬　☐貧血薬 ☐(　　)	☐飲めた ☐タイミングはずれたが飲めた ☐飲めなかった	
	☐ホルモン治療薬 ☐鎮痛薬　☐貧血薬 ☐(　　)	☐飲めた ☐タイミングはずれたが飲めた ☐飲めなかった	
	☐ホルモン治療薬 ☐鎮痛薬　☐貧血薬 ☐(　　)	☐飲めた ☐タイミングはずれたが飲めた ☐飲めなかった	
	☐ホルモン治療薬 ☐鎮痛薬　☐貧血薬 ☐(　　)	☐飲めた ☐タイミングはずれたが飲めた ☐飲めなかった	
	☐ホルモン治療薬 ☐鎮痛薬　☐貧血薬 ☐(　　)	☐飲めた ☐タイミングはずれたが飲めた ☐飲めなかった	
	☐ホルモン治療薬 ☐鎮痛薬　☐貧血薬 ☐(　　)	☐飲めた ☐タイミングはずれたが飲めた ☐飲めなかった	
	☐ホルモン治療薬 ☐鎮痛薬　☐貧血薬 ☐(　　)	☐飲めた ☐タイミングはずれたが飲めた ☐飲めなかった	
	☐ホルモン治療薬 ☐鎮痛薬　☐貧血薬 ☐(　　)	☐飲めた ☐タイミングはずれたが飲めた ☐飲めなかった	

＊：文献5）より作成

私の体調メモ

日付	出血量 少量　中等量　多量	痛みの程度はどのくらいですか？ あてはまる位置に↓を書きましょう 0：痛みなし ～ 10：考えられる最大の痛み*
／	なし　少量　中等量　多量	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
／	なし　少量　中等量　多量	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
／	なし　少量　中等量　多量	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
／	なし　少量　中等量　多量	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
／	なし　少量　中等量　多量	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
／	なし　少量　中等量　多量	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
／	なし　少量　中等量　多量	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
／	なし　少量　中等量　多量	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
／	なし　少量　中等量　多量	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
／	なし　少量　中等量　多量	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
／	なし　少量　中等量　多量	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
／	なし　少量　中等量　多量	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

※治療開始後の変化を記入し、診察時に持参しましょう。

次回月経予定日	次 回 来 院 日

	飲んだお薬	決められたタイミングで服薬できましたか？	その他の症状
	□ホルモン治療薬 □鎮痛薬　□貧血薬 □(　　)	□飲めた □タイミングはずれたが飲めた □飲めなかった	
	□ホルモン治療薬 □鎮痛薬　□貧血薬 □(　　)	□飲めた □タイミングはずれたが飲めた □飲めなかった	
	□ホルモン治療薬 □鎮痛薬　□貧血薬 □(　　)	□飲めた □タイミングはずれたが飲めた □飲めなかった	
	□ホルモン治療薬 □鎮痛薬　□貧血薬 □(　　)	□飲めた □タイミングはずれたが飲めた □飲めなかった	
	□ホルモン治療薬 □鎮痛薬　□貧血薬 □(　　)	□飲めた □タイミングはずれたが飲めた □飲めなかった	
	□ホルモン治療薬 □鎮痛薬　□貧血薬 □(　　)	□飲めた □タイミングはずれたが飲めた □飲めなかった	
	□ホルモン治療薬 □鎮痛薬　□貧血薬 □(　　)	□飲めた □タイミングはずれたが飲めた □飲めなかった	
	□ホルモン治療薬 □鎮痛薬　□貧血薬 □(　　)	□飲めた □タイミングはずれたが飲めた □飲めなかった	
	□ホルモン治療薬 □鎮痛薬　□貧血薬 □(　　)	□飲めた □タイミングはずれたが飲めた □飲めなかった	
	□ホルモン治療薬 □鎮痛薬　□貧血薬 □(　　)	□飲めた □タイミングはずれたが飲めた □飲めなかった	
	□ホルモン治療薬 □鎮痛薬　□貧血薬 □(　　)	□飲めた □タイミングはずれたが飲めた □飲めなかった	
	□ホルモン治療薬 □鎮痛薬　□貧血薬 □(　　)	□飲めた □タイミングはずれたが飲めた □飲めなかった	

＊：文献5）より作成

女性の身体と健康についてもっと詳しく知りたい方へ

webサイト「**be loving**」でも情報を発信しています。

https://www.kissei.co.jp/women/

または

be loving　キッセイ

●**参考文献**

1) 日本産科婦人科学会ホームページ 子宮筋腫
https://www.jsog.or.jp/citizen/5711/（2026年7月閲覧）
2) Takeshima T, et al. J Med Econ. 2023; 26(1): 1386-1397
3) 日本婦人科腫瘍学会ホームページ 子宮筋腫
https://jsgo.or.jp/public/kinshu.html（2026年7月閲覧）
4) 医療情報科学研究所 編. 病気がみえる vol.9 婦人科・乳腺外科 第4版 2023: P.141, メディックメディア
5) Dworkin RH, et al. Pain. 2005; 113(1-2): 9-19

医療機関名

2026年9月作成
YL007A