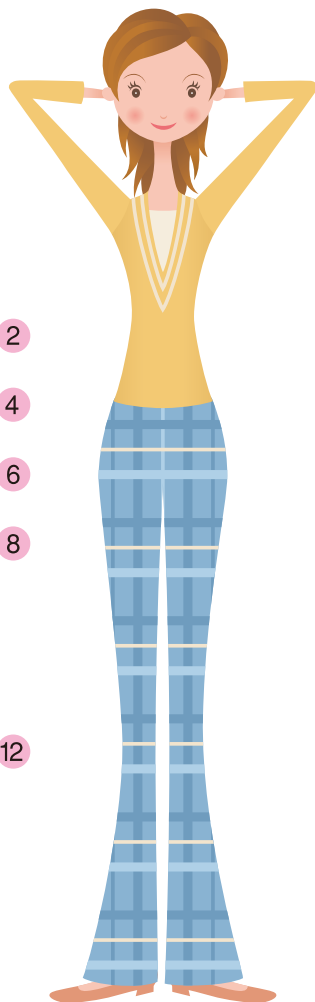


きちんと知っておきたい……月経のこと

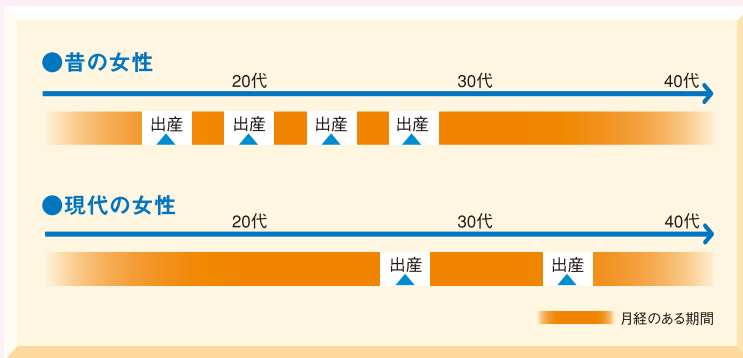


Contents

- 女性のカラダとホルモン…………… 1 ～ 2
- 月経周期とホルモン変化…………… 3 ～ 4
- 月経の異常…………… 5 ～ 6
- 月経周期に伴いあらわれる症状…………… 7 ～ 8
- 月経を上手に乗り切るために…………… 9
- 産婦人科に行く前に…………… 10
- 基礎体温を測ってみよう!…………… 11 ～ 12



現代女性は、昔の女性に比べて出産回数が減ったため、
月経のある期間が長くなったといわれています。



月経には女性ホルモンがかかわっており、そのホルモンバランスは身体的・精神的影響を受けています。ストレスの多い現代女性だからこそ、月経に関するトラブルを経験することが多いのではないのでしょうか？

月経は、自分のカラダの状態を教えてくれる“健康のバロメーター”。だからこそ、正しく理解して上手に付き合い、毎日を快適に過ごしましょう！

女性のカラダとホルモン

●女性ホルモンとは……

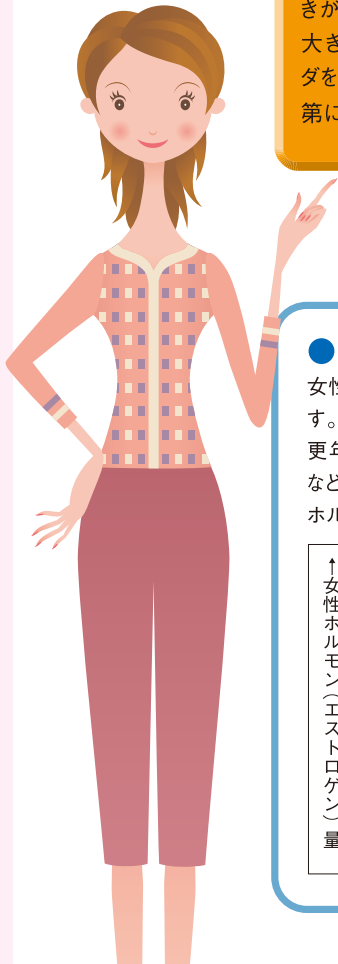
女性のカラダは、卵巣から分泌される2種類の女性ホルモンによってコントロールされています。

卵胞ホルモン (エストロゲン)

子宮に作用して受精卵のベッドとなる子宮内膜を厚くするはたらきがあります。思春期に乳房が大きくなるなど、女性らしいカラダを作ります。更年期になると次第に減少します。

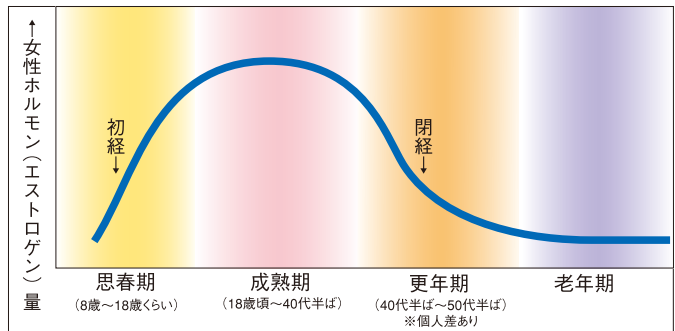
黄体ホルモン (プロゲステロン)

卵胞ホルモンによって厚くなった子宮内膜を、受精卵が着床しやすい状態に整えます。また、体温を上昇させるはたらきがあるので、その変化によって排卵の有無やその時期のチェックができます。

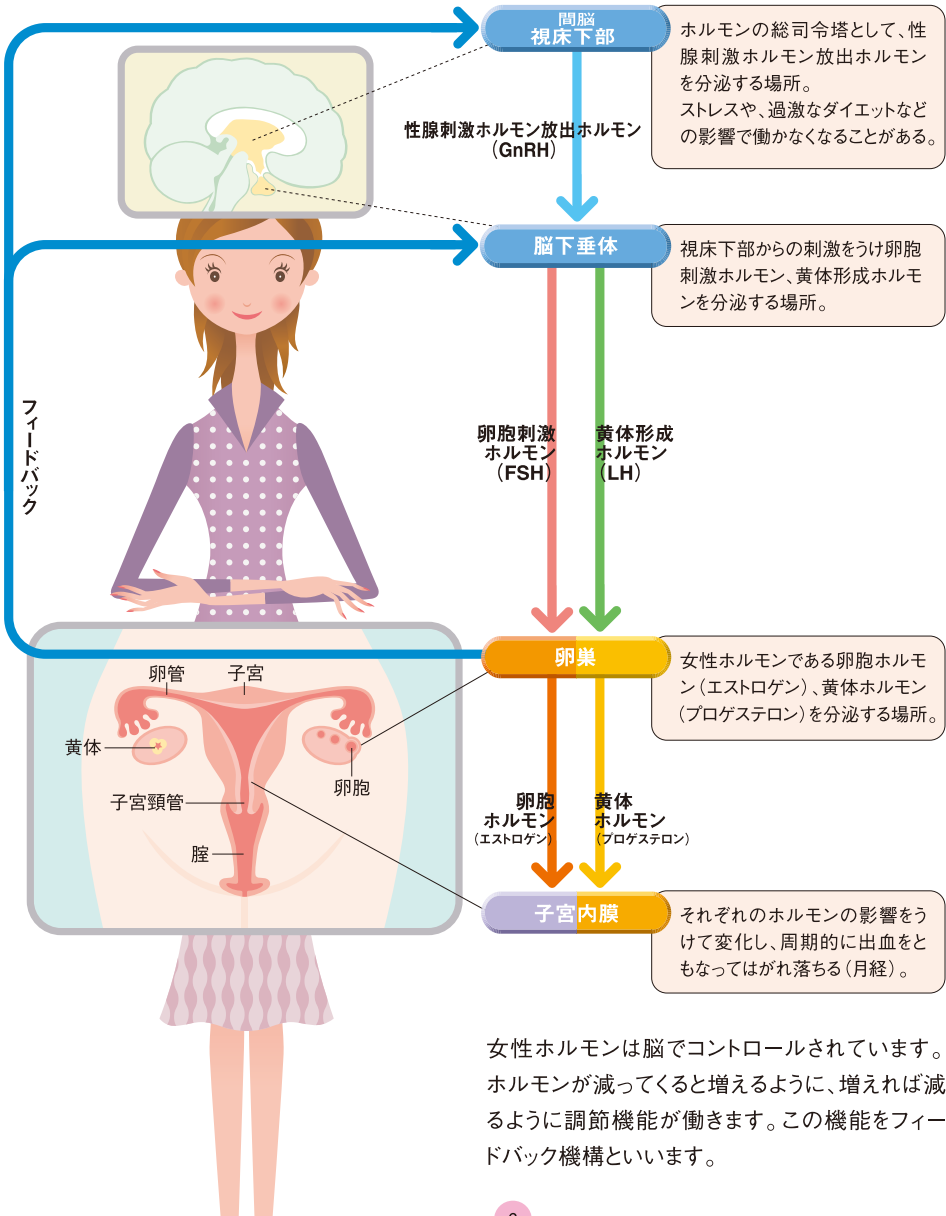


●女性のライフステージとホルモンの変化

女性は、そのライフステージによって女性ホルモンの分泌量が大きく変化します。エストロゲンは、思春期になると分泌が高まって初経（初潮）を迎えますが、更年期になると急激に低下して、閉経を迎えます。更年期のイライラやほてりなども、ホルモンの変化に伴う症状です。女性の心やカラダは、一生を通じて、ホルモンの影響を受けているのです。



●女性ホルモンは脳からの指令で卵巣から分泌されています。



女性ホルモンは脳でコントロールされています。ホルモンが減ってくると増えるように、増えれば減るように調節機能が働きます。この機能をフィードバック機構といいます。

月経周期とホルモン変化

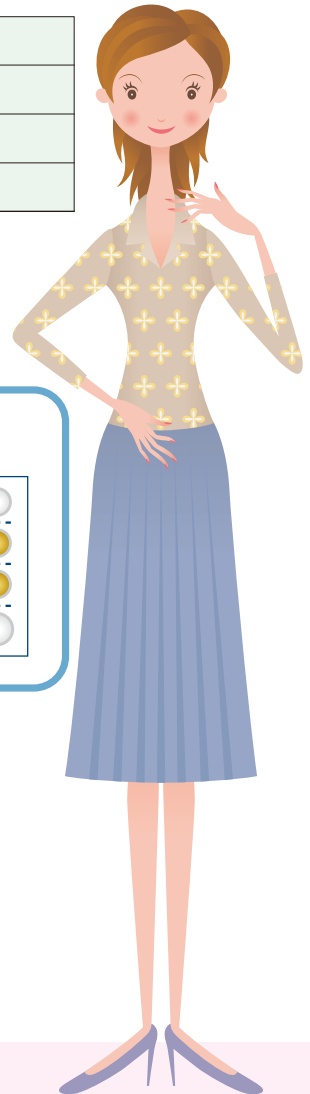
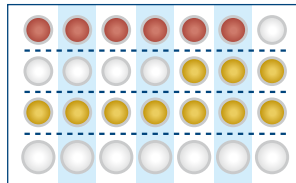
月経とは、約1ヵ月の周期で子宮内膜が出血をともなってはがれ落ち、体外へ排出されることです。

●正常な月経の目安

初経年齢	平均12歳
月経周期日数	25～45日
出血持続日数	3～7日間（平均5日間）
閉経年齢	45～56歳（平均50.5歳）

●月経周期をコントロールする女性ホルモン

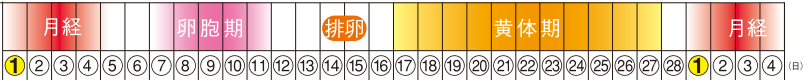
旅行や結婚式など、大切なイベントに月経が重ならないように、女性ホルモン薬を服用することによって、月経周期を調節することができます。予定が決まったら、早めに医師へ相談しましょう。



月経周期の
数え方

月経の初日を、月経周期の第1日目と数えます。そこから次の月経の前日までの日数が1つの月経周期となります。

月経周期

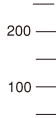


卵胞



ホルモン

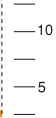
卵胞ホルモン (pg/mL)



卵胞ホルモン
(エストロゲン)

黄体ホルモン
(プロゲステロン)

黄体ホルモン (ng/mL)

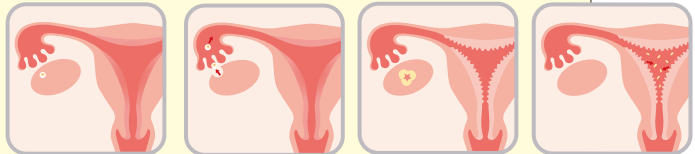


子宮内膜

月経 増殖期 分泌期



子宮



●卵胞期

卵巣の中の卵子のもととなる原始卵胞が成熟する時期。成熟卵胞からでる卵胞ホルモンによって子宮内膜は厚くなる。

●排卵

成熟した卵胞から卵子が飛び出す(排卵)時期。

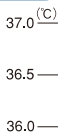
●黄体期

排卵後卵胞が黄体に変化する時期。この黄体から黄体ホルモンが多く分泌され、厚くなった子宮内膜は妊娠しやすい状態となる。

●月経期

妊娠が成立しなければ、卵胞ホルモン、黄体ホルモンの量が減り子宮内膜は出血をとまってはがれ落ち、月経として体外へ排出される。

基礎体温



月経周期には個人差があるため、上図は目安


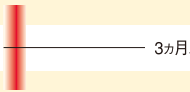
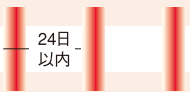
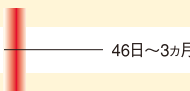
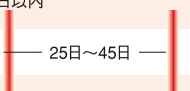
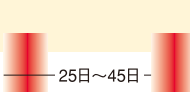
月経の異常

月経は女性ホルモンによってコントロールされており、精神的・身体的トラブルによってホルモンバランスが崩れると異常があらわれることがあります。

また、月経異常の陰には病気が隠れていることもあります。
心配な出来事がある場合は、まず医師の診察を受けてみましょう。

●月経異常のいろいろ

月経異常が3か月以上つづくようなら、婦人科を受診しましょう。

	月経のようす	月経の周期と量	主な原因
	正常月経 25～45日周期で、出血が3～7日間（平均5日間）持続する。		
周期の異常	続発性無月経 それまでにあった月経がなくなり、3か月以上こない。		<ul style="list-style-type: none"> ・思春期、更年期 ・ストレスやダイエット ・高プロラクチン血症 ・甲状腺機能異常 ・妊娠
	頻発月経 月経の頻度が多く、月経周期が24日以内。		<ul style="list-style-type: none"> ・思春期、更年期 ・黄体機能不全 ・無排卵周期症 ・甲状腺機能異常
	希発月経 月経の頻度が少なく、月経周期が46日以上3か月以内。		<ul style="list-style-type: none"> ・思春期、更年期・肥満 ・多のう胞性卵巣 ・高プロラクチン血症 ・甲状腺機能異常 ・精神疾患・無排卵周期症
経血量の異常	過少月経 経血量がおりもの程度しかなく、ナプキンがほとんど必要ない。出血持続期間は、1～3日以内。		<ul style="list-style-type: none"> ・無排卵周期症 ・黄体機能不全 ・子宮發育不全
	過多月経 1時間おきにナプキンをかえても、もれることがある。以前より経血量が明らかに増加していたり、出血持続期間も7日を超えて長くなっている。		<ul style="list-style-type: none"> ・子宮筋腫 ・子宮内膜炎 ・子宮内膜ポリープ ・子宮体がん

「月経の周期と量」では、棒の太さが月経の量を示し、その間隔が月経周期を表しています。

●月経異常の治療

月経異常には、「周期の異常」と「経血量の異常」の2種類があります。まず、原因となる病気がないかどうかを調べ、病気があればそれに対する治療を行います。病気がなく排卵があり症状の軽い場合は、治療が不要なこともあります。

排卵がなくホルモンバランスの乱れが原因となっている場合（無排卵周期症や無月経など）は、女性ホルモン薬などにより、適切な治療を行うことが必要です。

●排卵の有無を調べるには…

自分で排卵の有無を確認する方法として、基礎体温があります。

基礎体温が高くなれば排卵があったことを示しており、この高温は約2週間続いて、月経が始まると低温となります。（4ページ参照）

基礎体温は排卵の有無を知るだけでなく、自分のカラダの状態を知ることができますので、まずは記録してみましょう。また、医師の診察を受けるときには、記録した基礎体温表を持っていくと良いでしょう。

※基礎体温の記録については、11ページをご覧ください。



●月経以外の出血—不正性器出血

「不正出血」といわれることもあります。月経時期とは違うときに起こる性器からの出血のことで、出血量や状態はさまざまです。

月経

←この期間に起きる出血:不正性器出血→

月経

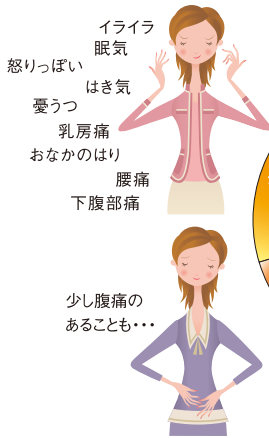
不正性器出血は、思春期や更年期などにホルモンバランスの乱れなどにより起こることがありますが、子宮や卵巣などに病気があるために起こることもあるので、医師の診察を受けるようにしましょう!

月経周期に伴いあらわれる症状

ほとんどの女性では、月経周期に合わせて腹痛や頭痛など何らかの不快な症状があらわれますが、日常生活に支障をきたすほど、つらい症状がある場合には治療が必要です。

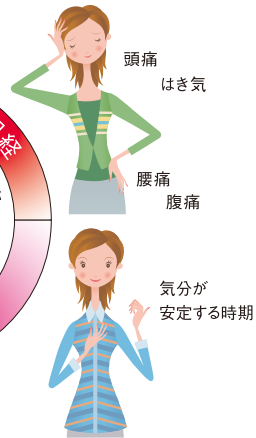
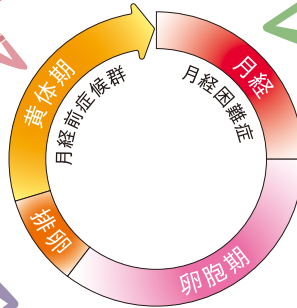
月経前症候群 (PMS)

おなかのはりやイライラなどが月経の3～10日前にあらわれ、月経が始まると軽減・消失します。身体的症状だけでなく精神的な症状が強くあらわれることもあります。月経のある女性の3～5%にみられます。はっきりとした原因はわかっていませんが、ホルモンバランスの乱れやストレスが誘因といわれています。



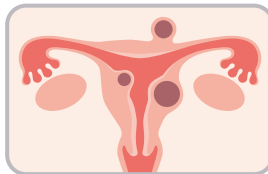
月経困難症

下腹部痛や腰痛などが月経に前後してあらわれます。月経のある女性の約30%にみられます。子宮筋腫や子宮内膜症などの病気が原因となっている場合、病気の治療が必要です。特別な病気がない場合、子宮内膜で作られる痛み物質(プロスタグランジン)により子宮が収縮して腹痛が起きたり、全身に作用して下痢、はき気、頭痛などが起きます。



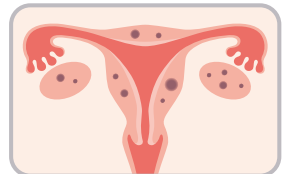
●子宮筋腫

子宮にコブのような良性の腫瘍ができる病気。



●子宮内膜症

子宮内膜に似た組織が卵巣や腹膜など子宮以外の場所で増殖する病気。



どちらの病気も生殖年齢女性に多くみられ、その症状は月経異常や月経困難症としてあらわれていることがあります。経血量が多くなったり、下腹部痛がひどくなった場合は、我慢せずに早めに医師に相談しましょう。

●月経周期に伴いあらわれる症状の治療

鎮痛薬

下腹部痛や腰痛など、痛みの軽減に使います。

女性ホルモン薬

月経はあるが排卵はない場合やホルモンバランスの乱れによる月経の異常がある場合などに対して使います。月経痛や月経前症候群(PMS)の軽減、経血量の減少に対して使うこともあります。

抗不安薬

イライラ、憂うつ、不眠、不安感など、精神的な症状が強い場合に使います。

その他の薬

漢方薬、利尿薬、ビタミン薬なども症状に合わせて使います。

カウンセリング

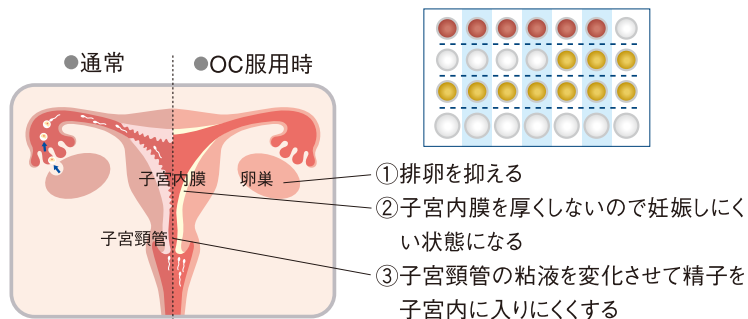
病気についてよく理解することで、対処法を考えたり、不安感を軽減して精神的にサポートをします。



●女性ホルモン薬の1つ・・・OC

OC (Oral Contraceptives) とは、低用量経口避妊薬または低用量ピルのことです。

OCには女性ホルモン(卵胞ホルモン・黄体ホルモン)が含まれており、正しく飲めば99%以上の高い避妊効果が得られます。避妊を希望する人は医師に相談してみましょう。



月経を上手に乗り切るために

月経のトラブルは多かれ少なかれ誰にでもあるものです。ちょっとした日常生活の工夫で改善されることもあるので、上手に乗り切りましょう。

1 ストレスをためない

ジョギングなどの軽い運動で代謝を高め、血行をよくしましょう。軽くストレッチすることでもストレス発散になります。また睡眠を十分にとることも重要です。

2 カラダを冷やさない

カラダが冷えると血行が悪くなり痛みを悪化させることも。半身浴などでカラダを暖めリラックスしましょう。

3 バランスの良い食事をとる

月経により貧血になりやすいため鉄分の補給に心がけ、むくみの原因となる塩分や水分、神経を過敏にするカフェインなどは控えましょう。

4 アロマセラピー

香りの力をかりて気分をリフレッシュしたり、リラックスするのもよいでしょう。エッセンシャルオイルを入浴やマッサージの時に利用することもできます。

5 自分のカラダのリズムを知りましょう

自分のカラダのリズムを知るために基礎体温を測り、気分や体調の変化もあわせて記録してみましょう。リズムを知ることで、月経前症候群などの隠れた病気の早期発見にもつながります。リズムに合わせて予定をたてたり、コントロールすることも可能になります。

※基礎体温の記録については、11ページをご覧ください。



産婦人科に行く前に

●まずは、電話で確認を。

診療時間や休診日、予約が必要かどうか電話で確認しましょう。

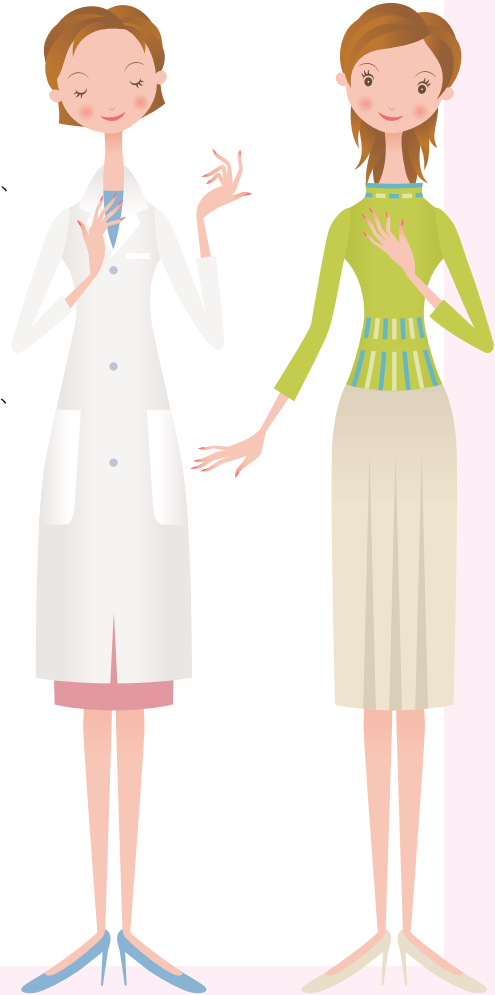
●症状のメモや基礎体温表を持っていきましょう。

多くの場合、先生の診療前に問診表などを記入しますが、初めて産婦人科に行ったときには、緊張して肝心なことを言い忘れてしまうことがあります。あらかじめ、症状や相談したいことについてメモにしておくといいでしょう。

また、日ごろ記録している基礎体温表は、医師にとっても大切な情報となるので、持っていきましょう。もちろん、健康保険証は忘れずに。

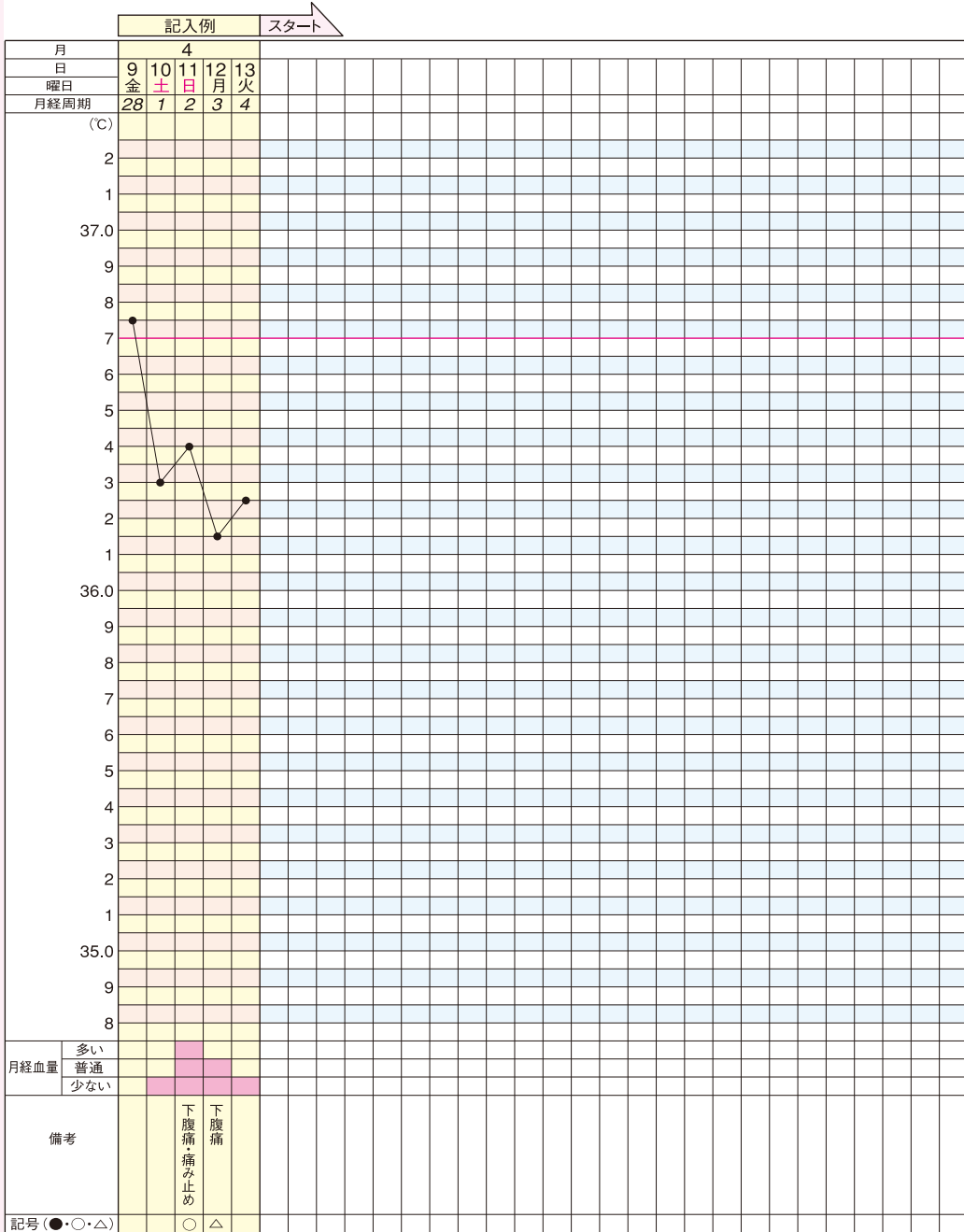
●着替えやすく、診察を受けやすい服装で。

子宮の診察が必要となった場合は、内診をすることになります。ゆったりしたフレアースカートやプリーツスカートであれば、全部脱がずにすむので良いでしょう。また、診察や検査によっては出血することもあるので、ナプキンやおりものシートを持っていきましょう。



基礎体温を測ってみよう!

朝、目を覚ましたらすぐに横になったままの状態ですばい体温計を使って測ります。



●とてもつらく生活に支障がある ○つらい △軽い

- ①測り始めた日付を記入します。月経が始まった日を月経周期の1日目として数字を記入します。
- ②体温をグラフに記入して、折れ線グラフでつなぎます。
- ③月経の日は、量に応じてマスをぬりつぶして下さい。
- ④備考欄に、気になったカラダの変化(下腹部痛や頭痛など)や出来事(痛み止めを飲んだ、旅行など)を記入します。
- ⑤症状の強さの記号を記入します。

																												月	
																												日	
																												曜日	
																												月経周期	
																												(°C)	
																													2
																													1
																													37.0
																													9
																													8
																													7
																													6
																													5
																													4
																													3
																													2
																													1
																													36.0
																													9
																													8
																													7
																													6
																													5
																													4
																													3
																													2
																													1
																													35.0
																													9
																													8



生理★のミカタ

痛い! ツライ! テキは毎月やってくる★

<http://seirino-mikata.jp>

