



自分の生理を知りましょう♪

今回は「月経について」、本学で婦人科相談をご担当の宮本先生に教えていただきました。

女性の誰もが経験する月経（生理）ですが、個人差が大きく、悩みがありながらも他の人に相談しにくい内容でもあり、我慢している人も少なくないと思います。

今年度の学生健診質問票の結果から、生理周期が「周期が定まらない」「3か月以上ない」と返答した学生が大学25.7%、短大23%、生理痛に対して痛み止めを「内服している」と回答した学生が大学40%、短大45%となっていました。また、「健康相談を希望する」と回答した学生のうち、生理に関する相談が大学37%、短大30%という結果でした。この機会に、自分の生理を見直してみましょう。

月経：日本では一般的に「生理」、医学的には「月経」といいます。

月経とは、妊娠が成立しなかった時、赤ちゃんのベッドになるはずの予定であった子宮の内膜が古くなり、少量の血液で剥がれ落ち、血液と共に膣から体外へ排出されるという、次の排卵一妊娠に備えて起こる子宮内のリセット現象です。正常に成熟期に達すればだいたい10歳頃から50歳頃迄、ほぼ1ヶ月に1回おこります。間脳の視床下部～脳下垂体から出るホルモンと卵巣から出る女性ホルモンにより、リズムや量が調整されています。そのため月経異常には身体の症状とココロ（精神的）の症状がでてきます。

月経が始まる3～10日前頃からおこり、開始と共に軽減又は消える症状をPMS（月経前症候群）と言います。お腹や乳房の張り、痛みやイライラや憂鬱などが現れ、精神的症状がひどくなるとPMDD（月経前不快気分障害）と言います。強い不安、抑鬱感、怒り、悲しみ、緊張感、絶望感などが現れます。

月経開始から現れる下腹部痛や腰痛などの不快症状は、子宮収縮のためで、全身に作用して頭痛、吐き気、下痢などの症状が現れることもあり、月経痛と言います。血行を良くするため、身体をうごかしたり、マッサージや入浴、リラクゼーション、バランスの良い食事をとったりしてみましょう。

生理のある女性の約3割位の人に、日常生活に支障をきたす重い症状が出てきたり、貧血症状をおこしたりする場合があります。そのような場合は月経困難症として治療の対象となります。症状がだんだん重くなったり、鎮痛剤が2日以上いつも必要で、また薬が増えていくようになったり、排便や性交時に痛みがある、出血量が増えたり、目安として親指頭大より大きい血の塊が出たり、出血期間が長かったり、生理でない時に出血するようなときは要注意です。

ストレスや過労、環境の変化はホルモンの変動の原因となり、機能性月経困難症を引き起こします。ホルモンの変化は基礎体温測定により自分である程度知ることができます。なお、子宮筋腫や内膜症などの子宮自体の病気により、器質性月経困難症を引き起こす場合があります。

おかしいな?と思ったら我慢せず、できたら基礎体温をつけ、早めに健康サポートセンターや専門医（婦人科医）に相談してください。効果のある対処・治療方法などが色々あるので一人で悩まず気軽に相談してください♪

宮本 由紀子（婦人科医）



正常な生理とは？



- 生理期間は、3～8日
- 生理周期は、25～38日
(生理開始日から次の生理の開始前日まで)
- 生理痛に対する内服は、1日に2回程度は可能
(効果がなければ違う薬に変えても良い)
- 経血量は、50～120ml
(2～3時間に1回ナプキンを取り替える程度)
(小指頭大程度の塊が1～2個程度認めるとあり)
(親指頭大のものが複数みられる時は多い)
- 経血の色は赤色(血液様のもの)が一般的

自分の生理に伴う症状の変化を把握していますか。女性の体は、女性ホルモンの影響を様々な場面で受けています。よく眠くなる、生理中ではないのにおなかが痛い、イライラする等の症状がある方は、ホルモンが影響している可能性もあります。自分の生理周期を把握するうえで役立つのが基礎体温の測定・記録です。それらに加えて、不快な症状がいつ頃あって、どのように変化するかなどを記録することもお勧めします。自分の症状のリズムを知ることで対処しやすくなります。今は、スマホアプリでも簡単に記録することができるので、活用してみたいはいかがでしょうか。



生理についてのQ&A

Q：生理前に眠くなる、イライラするなど体調が優れません。

A：月経前症候群の原因は、はっきりしていませんが、排卵を境に変動する女性ホルモン（エストロゲンとプロゲステロン）が影響して症状を引き起こしていると言われています。気分転換やリラックスする時間を作るなど対症療法で対応できることもあります。症状が重い場合は婦人科を受診しましょう。

Q：周期が定まらないので不安です。

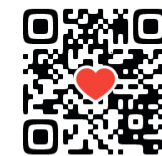
A：生理不順の原因として、急激な体重の変化（ダイエット）、精神的ストレス、環境の変化、ハードな運動（部活、ランニングなど）等はありませんか？ その他の原因として卵巣の機能をチェックするため、基礎体温をつけてみましょう（2ヶ月程度つけることが望ましい）。低温期・高温期があれば排卵しており、排卵があれば生理周期のずれはあまり気にしなくて大丈夫です。低温期・高温期がない場合は、基礎体温の記録を持って婦人科を受診してください。

Q：生理が3ヶ月以上ありません。病院に行った方がいいですか？

A：長期間生理がないと不妊の原因になったり、若くして更年期障害のような症状になったり、骨密度が低下し骨粗しょう症になる場合があるため、早めに婦人科を受診しましょう。その際、基礎体温をつけて記録を持参すると診断の参考になります。※婦人科受診では、必ずしも内診（経膣エコー）が必要ではありません。経腹エコー（おなかの上からの超音波検査）で原因がわかることもあります。担当医師と相談の上、必要な検査を受けてください。

Q：基礎体温の測り方がわかりません。

A：基礎体温の測り方を掲載しています。リンクはこちらから →



子宮頸がん検診&ワクチンについて♪

子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス（HPV）感染が原因と分かっています。HPVは誰にでも感染するごくありふれたウイルスです。自然治癒しない一部の人は前がん病変（がんが発生しやすい状態に変化した組織）を経てがんに進行すると言われ、20～30歳代の女性で最も多いがんです。予防としてワクチン接種という方法もあります。自治体によって健診無料クーポンが送付される場合もあります。健診、ワクチン接種に興味のある方は最寄りの婦人科にご相談下さい。



健康サポートセンターでは婦人科医師（女性）による健康相談を実施しています。
毎月 第3木曜日
15：00～17：00（予約制）
TEL：0798-45-3545
✉kensapo@mukogawa-u.ac.jp
内診はありません。
お気軽にご相談下さい♪