

月経について

今回は月経（生理）について、お話ししたいと思います。
平均的には月経は12歳頃開始、50歳頃に閉経を迎えます。長いおつきあいとなる月経ですが、いろいろ困った症状を伴うこともあります。そのいくつかについて、お話しします。

Q 生理痛がこらいのですが

月経中のお腹の痛みの他に、頭痛や腰痛などを伴うこともあります。個人差が大きく、日常生活に支障をきたす程強いものを、月経困難症と呼びます。子宮内膜症や子宮筋腫など何らかの疾患を伴う場合（器質性月経困難症）と、特に疾患は伴わない場

合（機能性月経困難症）があります。解熱鎮痛剤（痛み止め）ではコントロールが難しい場合、低用量ピルやホルモン治療も有効です。漢方薬を併用することもあります。手術が必要なケースが隠れていることもあります。子宮内膜症も昔より若年化してきており、症状が強い場合は、診察を受けられることをお勧めします。

Q 生理前になると調子が悪いのですが

月経数日前から、なんだかネガティブになる、イライラする、ひたすら眠い／だるいのに眠れない……。心配していたら月経開始後数日で不思議と改善する。

Q 出血が多いのですが

が良いと思います。症状が強い場合は、産婦人科に相談下さい。漢方薬や鎮痛剤、精神安定剤などを使用したり、低用量ピルが有効な場合もあります。

Q 生理以外の時期に出血がありました、大丈夫でしょうか

月経の時期以外に出血するものを、不正出血と言います。原因として子宮に腫瘍（ポリープや筋腫、癌）がある場合、ホルモンの異常など、治療を要する病気が発見されることがあります。なかには、子宮の入り口の正常なびらんが原因であったり、排卵期の出血であったりと、経過観察で良いケースもあります。尿道や肛門が近いことから、血尿や痔出血であった、ということもあります。不正出血は何らかの病気のサインであることも少なくはありません。問題がないかどうか、産婦人科の受診を勧めます。

「生理の量が多いですか？」私も外来でしばしばお伺いするのですが、他人と比べることは無いため、何を基準に答えるか、難しい質問だと思います。正常は140mlまでとされていますが、全て計量することは現実的ではありません。症状としては、生理用品の交換が頻繁、大きな血の塊が出る、昼間でも夜用の生理用品が手放せない、などでしょうか。過多月経、と呼ばれる病気です。子宮に筋腫やポリープなどの腫瘍がある場合、子宮内膜に異常がある場合、ホルモンの異常、稀ですが血液の病気が隠れている場合があります。健康診断で貧血を指摘された方も、要注意です。月経の量が多いかも思わないと思われる方は、産婦人科の受診を勧めます。

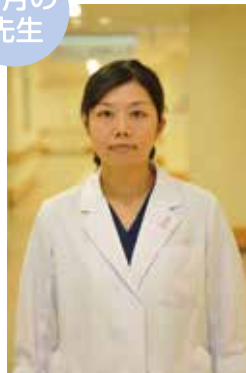
月経前緊張症、と呼ばれる症状です。ホルモンのバランスが変わることや体調が左右されやすく、また普段のストレスも原因の一つと言われています。月経周期と一致して現れるのが特徴です。対処法として、普段から体を動かすこと（ウォーキングやストレッチなどでも可）も良いです。そして今はこういう時期だと割り切り、好きなことをして自分をいたわり、やり過ごすの



最後に

女性は一生涯、産婦人科と関わりを持続ける可能性があります。月経の相談、妊娠経過観察、出産、更年期の相談。そして30歳以降は、子宮や卵巣の癌のリスクが出てきます。困った時に相談できる、かかりつけの産婦人科の先生を、見つけておかれることをお勧めします。

今月の先生



岐阜市民病院 産婦人科
平工由香 先生

役職
産婦人科部副部長
主な資格・認定
日本産科婦人科学会専門医
母体保護法指定医
日本産科婦人科内視鏡学会技術認定医
日本内視鏡外科学会技術認定医