

軽く考えていてはダメ! 月経トラブル

若い女性に多くみられる月経トラブル。
「いつものことだし…」とガマンしていませんか。
子宮や卵巣の病気が隠れていたり、放置していると不妊につながることもあるため軽視は禁物です。



つらい月経痛には病気の疑いも 月経困難症

おもな症状

腹痛、腰痛、吐き気・嘔吐、頭痛、
下痢、めまい、倦怠感 など

原因となるもの

- ◆**機能性月経困難症**
子宮の入り口が狭い、子宮の過収縮など
- ◆**器質性月経困難症**
子宮内膜症、子宮腺筋症、
子宮筋腫など

月経痛は、本来それほど痛みはありません。月経のたびに強い痛みなどの症状があれば、月経困難症と考えられます。

月経困難症には、原因となる病気がない「機能性月経困難症」と、子宮や卵巣の病気が原因で起こる「器質性月経困難症」があり、どちらも治療の対象です。

つらい月経痛があれば婦人科を受診しましょう。



日常生活に支障をきたすなら治療の対象 月経前症候群 (PMS)

月経前症候群 (PMS) は、月経開始前の 3~10 日間に起こる心身の不快な症状のこと。月経のある女性は約 28 日周期で女性ホルモンの分泌が変動しており、それが PMS の発症に関係していると考えられています。

症状がでてもつらくなければ問題ありません。しかし、日常生活に支障をきたしている場合は、婦人科の受診を。治療によって症状の改善が期待できます。

おもな症状

心の症状…イライラ、集中力の低下、
抑うつ、不安、眠気 など
体の症状…乳房の張り、おなかの張り、
頭痛、むくみ など

自分でできるケア

- リラックスしてストレスを軽減する
- カフェインやお酒、喫煙を控える
- 栄養バランスのよい食事をとる

卵巣やホルモンの異常の疑いも 月経不順

おもな月経不順

- ◆**稀発月経**
●月経周期が39日以上3カ月以内
●ホルモンの異常が疑われる
- ◆**頻発月経**
●月経周期が24日以内
●排卵が起きていない無排卵周期症や黄体機能不全が疑われる

正常な月経の目安は、月経周期が 25~38 日、持続日数が 3~7 日です。月経周期や持続日数がこの範囲から外れた場合を月経不順といいます。

月経不順が 3 カ月以上つづいている場合、卵巣やホルモンの異常が隠れていることが。婦人科を受診しましょう。



子宮の病気のサインかも 過多月経

おもな症状と原因

- 1日の経血量が140ml以上
- 子宮筋腫、子宮腺筋症、子宮内膜増殖症などが疑われる

月経の経血量は 20~140ml が正常の目安で、経血量がもっとも多い日でも 2~3 時間に 1 回ナプキンを交換する程度。それ以上だと過多月経が考えられます。

過多月経は子宮の病気のサインの可能性が。3 カ月以上つづいている場合は婦人科を受診しましょう。

不妊の原因になり、健康にも悪影響 無月経

無月経は 3 カ月以上月経のない状態。月経が止まる「続発性無月経」と、18 歳をすぎても初潮がない「原発性無月経」があります。

無月経の人は排卵や女性ホルモンの分泌が正常に行われていない可能性があるため、長引くと不妊につながります。女性ホルモンには体を守る働きがあるため、無月経がつづく健康にも影響します。

無月経の人はすぐに婦人科を受診しましょう。

原因となるもの

- ◆**続発性無月経**
ムリなダイエットや過度のストレス、激しい運動など
- ◆**原発性無月経**
先天的なものが多い

