

# 女性の体と健康

## 月経は健康のバロメータ

脳から指令を受けた卵巣は女性ホルモン（**エストロゲン**と**プロゲステロン**）を分泌します。女性ホルモンの働きで、子宮内膜が厚くなり妊娠しやすい状態が作られます。妊娠しなければ、子宮内膜がはがれて出血します。これが月経です。月経が始まった日から次の月経が始まる日の前日までを、月経周期と言います。

### 正常な月経は...

月経周期：25～38日

月経日数：3～7日

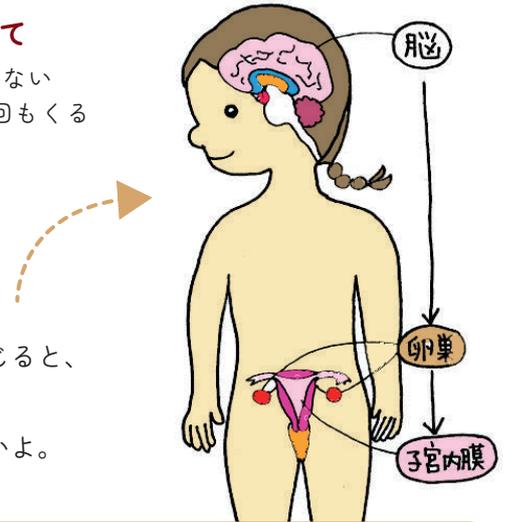
月経血量：20～140ml

### こんな場合は産婦人科を受診して

- ◆ それまであった月経が2か月以上こない
- ◆ 月経周期が24日以内で月に2～3回もくる
- ◆ 一度の月経が8日以上つづく
- ◆ 激しい月経痛がある

### 女性ホルモンはストレスに弱い

女性ホルモンは脳の指令をうけて、卵巣から分泌されるよ。  
脳が不規則な生活習慣、睡眠不足、精神的ストレスでストレスを感じると、女性ホルモンのバランスが崩れて月経周期も影響をうけるよ。  
特に思春期は脳の指令がうまくいかず月経周期が不安定になりやすいよ。

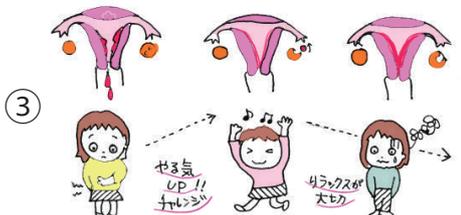
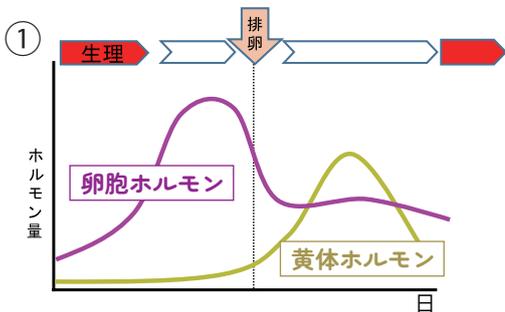


コラム

### 卵子が老化するってホント？

女性は生まれたときから、卵巣に「原始卵胞」という卵子のもとをもっています。原始卵胞は新しく増えることはなく、年齢とともに老化し、数も減っていきます。卵子が老化すると、妊娠する力も低下します。

## 女性ホルモンとからだのリズム



女性ホルモンの影響をうけて、心も体もいろいろな変化が起こります。女性ホルモンとは脳からの指令によって卵巣から分泌される「**エストロゲン (卵胞ホルモン)**」と「**プロゲステロン (黄体ホルモン)**」のことです。月経があるうちは図のようなリズムが繰り返されていきます。

### ①女性ホルモンの周期

### ②基礎体温の変化

### ③体と心に現れる変化

月経中：月経痛、頭痛、貧血、下痢など

排卵前：体も心も元気な時期

排卵後～月経前：むくみ、便秘、眠気、肌荒れ、イライラする、憂うつ、食欲亢進

## こんな症状で困っていない？

### 月経前症候群（PMS）・月経前不快症候群（PMDD）

月経の3～10日前から現れ月経が始まると軽くなる。



月経中の下腹部痛、腰痛、吐き気



月経前のイライラ気分の落ち込み



腰痛・頭痛・むくみ

### 月経痛の原因は？

経血を排出するために、子宮を収縮させる「プロスタグランジン」が子宮内膜から分泌されます。分泌過多になると、下腹部痛、腰痛、下痢になることもあります。子宮内膜症などの病気がかくれていることも...

### 該当する症状を数えてみよう

		月経前	月経中	月経後
1	下腹部が痛い			
2	腰が痛い			
3	頭が痛い			
4	吐き気がする			
5	めまいがする			
6	肩がこる			
7	関節が痛い、筋肉痛			
8	体がだるい、疲れやすい			
9	むくむ			
10	体重が増える			
11	胸が張る、胸が痛い			
12	肌荒れ			
13	眠くなる			
14	ゆううつになる			
15	不安になる			
16	イライラする、怒りっぽい			
17	物事に集中できない			
18	物忘れが多くなる			
19	人との付き合いをしたくなくなる			
20	考えがまとまらない			
計		個	個	個

月経前に○が多く、  
月経後に減っている  
→月経前症候群  
の可能性あり

月経中に○が多い  
→月経困難症  
の可能性あり

この判断は目安です。症状が強い場合は受診しましょう。

# 月経周期に伴う症状と上手に付き合おう

## 月経痛ぐらいガマンしないといけないと思いませんか

月経周期と心と体の症状を記録につけて、自分にあった対処法を見つけよう！

### 生活リズムを整えよう

睡眠を十分に

### 軽い運動が効果的

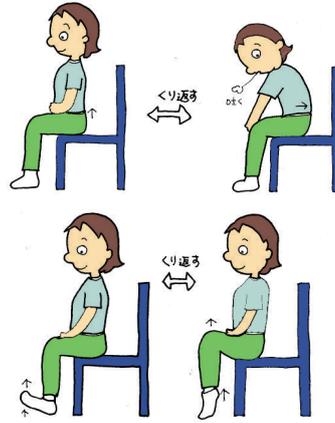
骨盤体操で血行改善

### 自分の月経周期を知ろう

辛い症状もゴールが見えるよ

### 痛みをやわらげる セルフケアは 体を温めることが基本！

カイロ、湯たんぽで温める



### 鎮痛剤は早めに飲むのが効果的

カフェイン、塩分、タバコは控えめに

ミネラルやビタミンは積極的に摂ろう

課題や提出物はこの時期を避けて早めに

アロマやリフレクソロジーでリラックス

## コラム

### 現代女性の月経回数、昔の女性の9倍！

ライフスタイルの変化による初経の若年化、出産回数の減少、授乳期間の短縮などが影響しています。妊娠・授乳中は排卵・月経が止まりますが、出産回数が少ないと、排卵・月経回数が多くなります。

この結果、現代女性の心とからだは毎月、そして長い期間、女性ホルモンの変動の影響を受けることになります。また、子宮内膜症、子宮筋腫、卵巣がんなどのリスクも排卵、月経回数が多いほど増加すると言われていています。現代女性の心と体の健康を守るためには、セルフケアと辛い症状は我慢しすぎず、専門家に相談することが大切です。

#### 戦前の女性

生涯の月経回数 約 **50**回

- ・初経が遅い
- ・出産回数が多い
- ・授乳期間長い

#### 現代の女性

生涯の月経回数 約 **450**回

- ・初経が早い
- ・出産回数が少ない
- ・授乳期間が短い

## 低用量ピルってなに？

低用量ピルは人工の女性ホルモン（卵胞ホルモンと黄体ホルモン）を配合した飲み薬です。

月経困難症の改善、月経周期の調整、PMS、PMDDなどの症状を抑える効果があります。

### 低用量ピルが月経痛に効くしくみ

低用量の女性ホルモンを継続内服することで、脳が「女性ホルモンは足りている」と判断し、卵巣に女性ホルモンを作れと言う指令が減ります。その結果、卵巣から分泌される女性ホルモンが減ります。通常より子宮内膜の発育が抑えられるため、経血の量も少なくなり、月経痛が軽くなります。また、急なホルモンの変化が起こらない為、PMS、PMDDの症状が抑えられます。

### 女性ホルモンのグラフ

