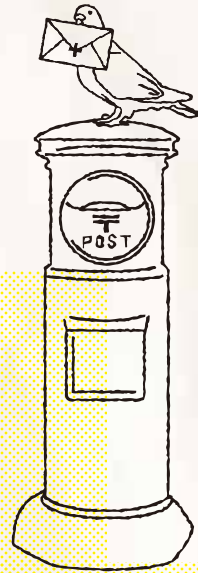


ほけかん だより

シリーズ2

「月経不順」



女性の皆さんは、自分の月経周期を把握していますか？
毎月のことなのに、
意外と正確なことを知らない月経周期。
「友達に聞くのは恥ずかしい」「病院に行くまでもないかな」という人が多いのではないのでしょうか。
今回はそんな悩みを
吉松先生がズバットお答えしてくれます。

木戸：月経痛の次に多く相談を受けるのは月経不順です。月経不順とは、どういう時のことをいっているのでしょうか。

吉松先生：月経周期や持続日数が正常範囲から外れているものを月経不順と呼びます。正常な月経周期は25～38日とされ、この周期より短いものを頻発月経、長いものを希発月経といいます。また持続日数が2日以内の過短月経、8日以上の上長月経があります。

河野：月経不順になる原因は何かあるのでしょうか。

吉松先生：月経不順の多くは排卵障害を伴います。甲状腺や下垂体、卵巣などの内分泌器官の疾患のほか、不規則な生活、精神的ストレス、肥満や過度のダイエットなどが原因に挙げられます。使用中の薬剤の影響で排卵障害が起こることもあります。

木戸：そのまま何ヶ月も放っておいて良いのでしょうか。

吉松先生：希発月経は無月経に移行することがあります。無月経が長期間に及ぶと子宮の萎縮を来したり、治療に対する反応が悪くなる可能性があるため放置してはいけません。無月経となったら妊娠の可能性も考慮しなければなりません。月経が3ヶ月なければ一度、婦人科受診をしてください。頻発月経や過長月経に対しては貧血の確認や不正出血との鑑別も必要です。

河野：普段から気を付けておくことはありますか。

吉松先生：月経日を覚えておくことは月経不順に気付くためにも大切です。また基礎体温を計測・記録することで排卵の有無を確認でき、婦人科受診をする際にも役に立ちます。月経不順をきっかけに、自分の健康や生活習慣を見直す機会になれば良いと思います。



対談に参加いただいた、狭間キャンパス健康相談室保健師 木戸 芳香さん(左)と、旦那原キャンパス保健管理センター保健師 河野 香奈江さん(右)。



旦那原キャンパス保健管理センター非常勤医師/産婦人科医 吉松 靖子先生