

もしかして病気かも？放置しないで！



# 月経のトラブル

月経周期や経血量、つらい月経痛など、多くの女性が抱える月経の悩み…。  
月経は、自分のカラダの状態を教えてくれる”健康のバロメーター”。  
だからこそ、上手に付き合い、毎日を快適に過ごしましょう！

## 🌸 月経の異常ってどんなものがあるの？

正常  
月経

25～38日周期で、出血が3～7日間(平均5日間)持続する

		月経の周期(頻度)	気をつけたい病気など
周期の異常	頻発月経	月経の頻度が多く、月経周期が24日以内	・無排卵性月経
	稀発月経	月経の頻度が少なく、月経周期が39日以上3か月以内	・多のう胞性卵巣 ・高プロラクチン血症 ・無排卵性月経
	続発性無月経	それまでにあった月経がなくなり、3か月以上経過	・ストレスやダイエット ・高プロラクチン血症 ・無排卵性月経
		月経の量	気をつけたい病気など
経血量の異常	過少月経	・経血量がおりもの程度しかなく、ナプキンがほとんど必要ない ・出血持続時間は、1～3日以内	・無排卵性月経 ・黄体機能不全
	過多月経	・1時間おきにナプキンを替えても、もれることがある ・以前より経血量が明らかに増加していたり、出血持続時間も7日を超えて長くなっている	・子宮筋腫 ・子宮内膜症 ・子宮体がん

月経周期や経血量の異常がある場合は、まず、原因となる病気がないかどうか調べ、病気があればそれに対する治療を行います。病気がなく排卵があり症状が軽い場合は、治療が不要なこともあります。

排卵がなくホルモンの乱れが原因となっている場合は、女性ホルモン薬などにより、適切な治療を行うことが必要です。

**まずは産婦人科で医師の診察を受けてください!!**



## 🌸 月経によるつらい症状・・・それは？

月経中に強い月経痛や頭痛、イライラ、吐き気などのために家事や仕事ができないなど、日常生活に支障をきたす場合を「月経困難症」と言います。これらの症状は月経が始まる前日や1日目に感じる事が多く、月経2日目くらいから軽くなっていきます。月経困難症は、原因となる病気がないものと、何らかの病気を原因とするものの2タイプに分かれます。

	機能的月経困難症	器質性月経困難症
症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・周期的に痛みを感じる</li> <li>・月経の初日や2日目など、出血量が多い日に症状が強くなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鈍い痛みなどの症状が、月経数日前からはじまる</li> <li>・月経中は症状が強くなる</li> <li>・月経後も症状が数日続くことがある</li> </ul>
原因	<p>【原因となる病気はない】</p> プロスタグランジンという物質が通常より多くつくられることで子宮が強収縮し、下腹部痛などの症状が引き起こされる	<p>【何らかの病気を原因とする】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・子宮内膜症</li> <li>・子宮腺筋症</li> <li>・子宮筋腫 など</li> </ul>

月経痛のつらい症状があるのは当たり前、がまんするもの、そう思っていないですか？  
月に1回のペースで月経が起こることを考えると、1年で約2か月間も月経痛で苦しんでいることとなります。鎮痛薬や女性ホルモン薬の処方でも症状が緩和されることもありますし、何より、病気が隠れている場合もあります。

**早めに産婦人科や女性外来へ相談に行きましょう!!**



**日常生活の工夫で改善されることもあるよ！試してみてね！**

### カラダを温めて冷えを防ぐ

カラダが冷えると血行が悪くなり痛みを悪化させることもあります。半身浴などでカラダを温めたり、カイロや衣類でおなかや腰を温めたりしましょう。またストレッチやマッサージなどで血流を促進させましょう。

### 食事や飲み物を工夫する

神経を過敏にするカフェインや、子宮収縮を促すチョコレートやチーズなどはなるべく控えましょう。症状の緩和には、ビタミンやミネラルの摂取が効果的と言われています。玄米がおススメ☆

### ストレスをためない

好きなことに取り組むなどリラックスできる時間をつくりましょう。睡眠も十分にとり、休養をこころがけましょう。

【お困りがあればこちらへ】 ワールド健康保険組合 保健師 TEL:078-302-8185