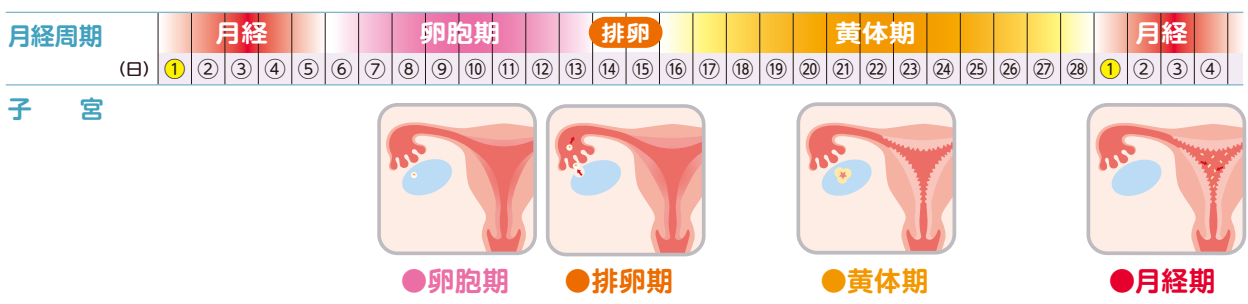


現代女性と月経

◆ 月経とは？

女性の月経周期は、卵胞期・排卵期・黄体期・月経期に分かれており、約1カ月の周期で毎月妊娠することを目的に繰り返されています。月経とは、妊娠が成立しない場合に、子宮の内側にある子宮内膜が出血を伴ってはがれ落ち、体外へ排出されることをいいます。

思春期になると、女性のからだは毎月、妊娠をしたいしたくないにかかわらず、このような妊娠に備えた準備をするようになります。初めて起こった月経を初経あるいは初潮といいます。



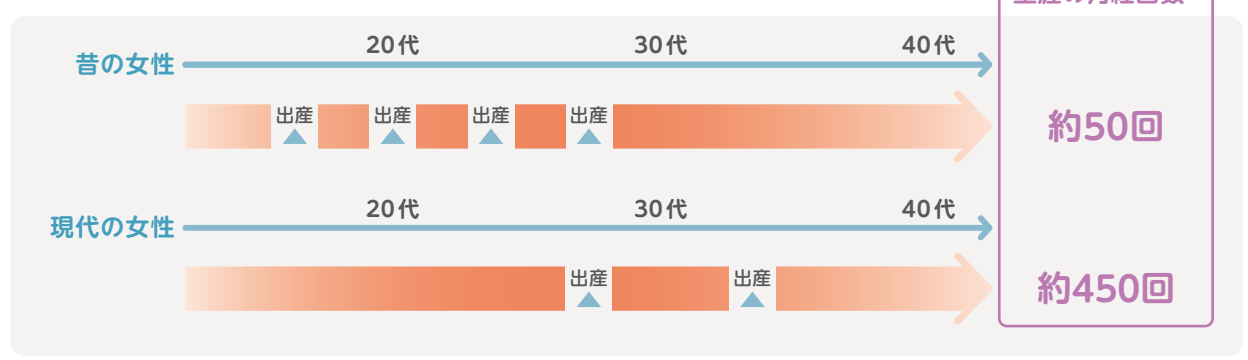
※月経周期には個人差があるため、上図は目安です。

◆ 現代女性は月経の回数が多すぎる

現代女性は昔の女性に比べ出産回数が減ったために月経の回数が増え、月経のある期間が長くなりました。月経の回数が増えたことは、月経困難症や子宮内膜症などの病気の増加に深く関係しているといわれています。“月経は健康のバロメーター”という言葉もあ

るとおり、“病気があろうとなかろうと毎月月経があることが大切である”といった認識の方も多いたと思いますが、月経は妊娠のためには必要なものですが、月経が順調に来ていても、月経痛などのトラブルがある場合は、毎月の排卵を抑えたり月経回数を減らすなどの治療の検討も現代女性にとっては必要なのです。

昔の女性と現代の女性の月経回数の比較

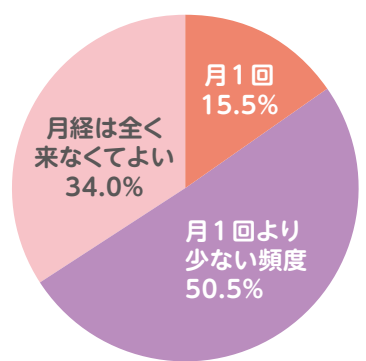


1) Short RV: Proc R Soc Lond B Biol Sci. 1976; 195(1118): 3-24. より算出

◆ 月経は毎月必要？

日本人女性を対象に理想の月経回数を調べたデータでは、月経痛のある女性の85%が「月経は毎月来てほしくない」と回答しています。

理想的な月経回数²⁾



2) 山本 茂朋 他: 新薬と臨床. 2017; 66(4): 388-408. より作図

