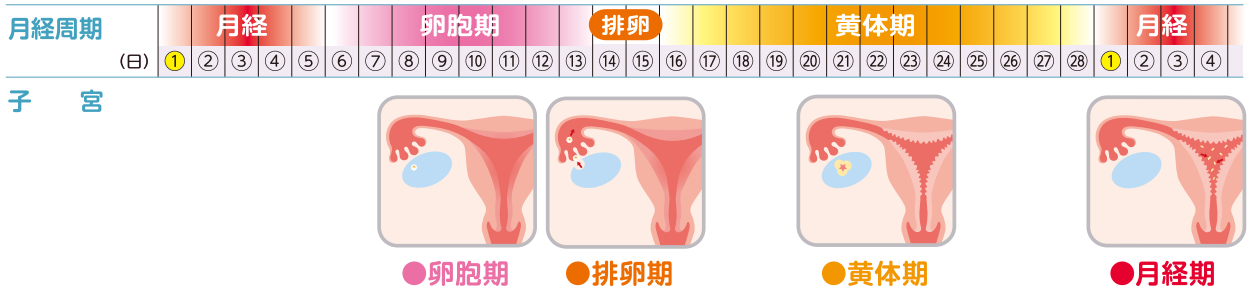


現代女性と月経

◆ 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ヵ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。



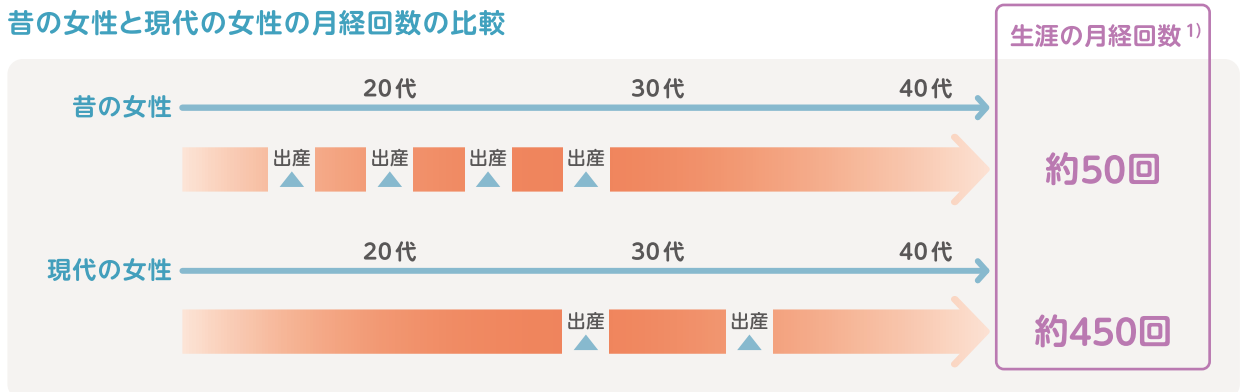
※月経周期には個人差があるため、上図は目安です。

◆ 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と思います。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大切な選択肢なのです。

昔の女性と現代の女性の月経回数の比較



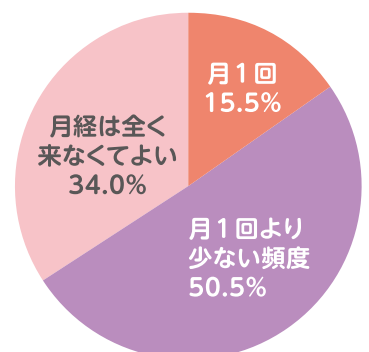
■ 月経のある期間

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

現代女性に増えている月経困難症と子宮内膜症

◆ 月経困難症とは

月経中に起こるおなかの痛み・腰痛・疲労感などのからだの症状や、イライラ・抑うつなどのこころの症状が、日常生活に影響するほど強く出る状態を**月経困難症**と呼びます。

月経困難症には、主に薬物療法が行われますが、症状や妊娠の希望の有無などを考慮して治療法が選択されます。詳しくは婦人科医に相談しましょう。

◆ 子宮内膜症とは

子宮内膜症とは、本来なら子宮の内側にある子宮内膜組織が、子宮の内側以外の場所（腹膜や卵巣など）で発生し、増殖する病気です。放っておくと炎症や周辺組織との癒着（ゆちゃく）を引き起こし、様々な痛みの症状（月経痛、下腹部痛、腰痛、性交痛、排便痛など）が現れます。特に卵巣にできた子宮内膜組織は、出血を繰り返すうちにチョコレート色の古い血液が袋のようにたまり、腫れた状態となることから、「チョコレートのう胞」と呼ばれます。

子宮内膜症の原因はまだはっきりわかっていませんが、現在、2つの説が考えられています。

● 子宮内膜移植説（月経血逆流説）

妊娠が成立せず、はがれ落ちた子宮内膜は、通常なら腔を通過して体外に排出されます。しかし、はがれた子宮内膜が、腔ではなく卵管を通過しておなかの中に排出され、そのまま体内にとどまって子宮内膜症になるという考え方です。

● 体腔上皮化生説

おなかの臓器を覆っている薄い膜（腹膜）が、何らかの原因で子宮内膜に変化し、子宮内膜症を起こすという考え方です。

また、**月経の回数と子宮内膜症は深く関係している³⁾**といわれています。近年、子宮内膜症の患者数が急激に増えているのは、晩婚化や少子化により妊娠しない女性が増え、一生のうちに経験する月経の回数が昔より多くなり、月経のある期間が長くなったためだと考えられています。

子宮内膜症の治療は、薬物療法の外、外科的療法も行われています。最近では月経の回数を減らす治療薬も出てきています。詳しくは婦人科医に相談しましょう。

3) Treloar SA et al: Am J Obstet Gynecol. 2010; 202 (6) : 534. e1-6.

◆ あなたの月経をチェックしてみましょう！

<input type="checkbox"/> 月経時に痛みがある
<input type="checkbox"/> 月経痛に鎮痛薬を服用することがある
<input type="checkbox"/> 月経時に頭痛や吐き気がある
<input type="checkbox"/> 月経痛が以前よりひどくなってきている気がする
<input type="checkbox"/> 月経期間以外にも下腹部痛や腰痛がある
<input type="checkbox"/> 排便時の痛み（排便痛）がある
<input type="checkbox"/> セックス時の痛み（性交痛）がある
<input type="checkbox"/> 妊娠を希望して1年近くになるが、なかなか妊娠しない
<input type="checkbox"/> 痛みにより、日常生活に支障が出ることがある
<input type="checkbox"/> 痛みにより、毎月の月経がわずらわしいと思う

このチェックは月経の状態を知るための1つの目安としてご利用ください。気になることがあれば、より正確な診断を得るためにも婦人科医に相談してみましょう。

