


家族で知ろう、辛い月経の対処法

子どもから大人まで 知っておくべき性教育の第一歩

産婦人科ってどんなところか知っていますか？ 出産をイメージする方も多いかもかもしれませんが、出産だけでなく性感染症、月経異常、月経困難、更年期、不妊、癌治療、性暴力被害のケアなど、女性の一生を支える診療科であり、社会の重要インフラのひとつといえます。今回は子どもから大人まで知っておくべき性教育の第一歩として、「月経」についてお話しします。

私がナビゲーターを務めます **担当科/産婦人科**



はなわ しんすけ
埴 真輔 先生 茨城県出身 秋田大学卒業

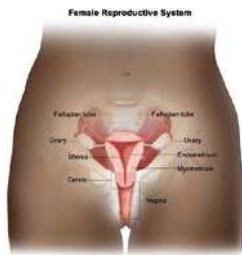
地域の産婦人科医療をチームで支え、地域の患者さんが安心できる産婦人科医療を提供いたします。

月経って何？

月経とは、通常約1カ月の間隔で起こり、限られた日数で自然に止まる子宮内膜からの周期的出血と定義されています。生理、女の子の日などさまざまな名称があります。

出血が始まった日を1日目として25日から38日の間に次の月経が来ます。初めての月経、いわゆる初経は10歳から14歳とされています。月経には脳、子宮、卵巣の相互の働きが必要です。

子宮は骨盤内にあります。卵巣、卵管は子宮とつながっており同じ臓器です。子宮の前には膀胱があり、後ろには直腸があります。そのため、子宮の異常は尿や排便の異常につながることがあります。また、卵巣はホルモンを作る機能があり、脳と相互作用で調整されます。



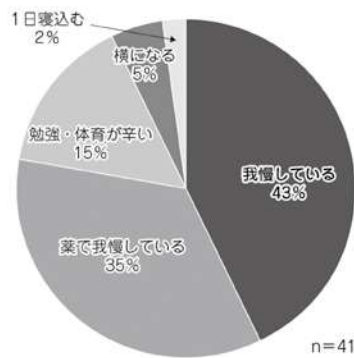
National cancer institute ホームページより引用

月経を1ヶ月サイクルと仮定した場合、0日から徐々に卵が育ち始め、子宮内膜も育ち始めます。14日目に卵巣が裂けて卵が出る排卵が起こります。

その後、排卵した後に黄体という物質ができて、ホルモンも出します。内膜はさらにふかふかになりますが、妊娠しなければプロスタグランジンという物質が子宮を収縮させ、内膜が剥がれます。この時に感じる痛みを**月経痛**、排泄された内膜や血液を**月経血**と言います。

月経の症状

月経の症状は人と比べることが難しく理解が得られづらいです。辛い症状があったとしても男性や月経が軽い女性から心無い言葉をかけられることがあります。「生理痛くらいで休むの?」「そんなに辛くないでしょ?」「生理くらいで病院に行くなんて」など。



中高生女子における月経痛の程度

しかし実際はどうか。左記は日本産婦人科医界のHPのデータですが、このグラフのとおり**多くの女性が月経に関する症状を我慢しています**。それは勉強、運動、仕事のパフォーマンスを妨げる原因となります。

症状の比べ方

1周期の月経量は20gから140gとされます。しかし、量に関しては測ることは難しいでしょうから、夜用ナプキンを2時間おきに交換、しかもずっとしているということであれば多いと判断して良いでしょう。これを**過多月経**といいます。



痛みに関しては毎回月経で鎮痛剤を必要であれば月経痛がひどい、つまり**月経困難症**と判断して良いでしょう。



月経血の対処

ナプキンやタンポンといった吸収素材を使用することが一般的です。月経量はさまざま、使用するナプキンの大きさもさまざまです。ひどい場合はオムツを使用する方もいます。



ちなみに江戸時代は、浅草紙(現代でいうトイレットペーパー)や綿をふんどしに挟んでいたそうです。

浅草紙(紙の博物館ホームページより引用)

月経の治療法

下記のとおり、痛み、多い月経量、貧血などに対する一般的な治療法を列記します。

対症療法

止血剤	トランキサム酸	10の月経血が8から9くらいにはなる
鉄剤	血液の材料の鉄剤を服用する	
輸血	高度な貧血では輸血を必要とすることもある	
鎮痛剤	痛くなり始めにすぐに服用すると効果は高い	

原因治療

黄体ホルモン、低用量ピル	お薬で排卵、内膜増殖を抑える
偽閉経療法	お薬で女性ホルモンを抑える
手術	月経の原因となるところを取り除く

これらの組み合わせ治療をしていきます。症状にフタをする対症療法として、止血剤、鉄剤、鎮痛剤などが挙げられます。また、原因に対する治療では、ホルモン治療や手術治療などが挙げられます。

月経の症状が辛いと感じたら、産婦人科受診をお勧めします。中高生でも遠慮する必要はありません。産婦人科の内診をしなくても、お腹の超音波やMRIなど別の検査方法があります。

月経不順と無月経

ここで月経不順についても考えていきましょう。通常1ヶ月に1回くる月経がこない場合、何かしら原因がある可能性があります。

痩せ、肥満、ストレス、甲状腺の病気、妊娠など、さまざまな原因で月経不順は起こります。3ヶ月間月経が来ない場合は早めに産婦人科受診をお勧めします。特に妊娠の可能性が少しでもある場合は早めに受診することを強くお勧めします。子宮外妊娠は命に関わることもあります。

また、激しすぎる運動、極端なダイエットなど、痩せすぎると月経がなくなることがあります(無月経)。本人だけでなく、親、教師、友人など、周りが気付いて話し合うことも大切です。当院に相談していただいても構いません。

● 痩せ→脳の作用で排卵をおやすみしてしまう

● HPVワクチンとは

子宮頸がんは性交渉による感染が原因です。しかし、感染が原因ならばワクチンで予防ができます。HPVワクチンは子宮頸がんの原因となるHPVというウイルスに対して抗体を作る薬です。

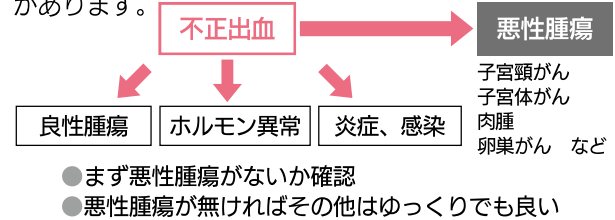
性交渉する前の年齢のうち接種することが最も効果的であり、85%以上のリスクを低下するとされています。一時期マスコミで騒がれた副反応も、結局その後の調査で有意な関連は認められませんでした。副反応については厚生労働省ホームページをご確認ください。

私たち大人は、HPVワクチンに関する正しい情報を子ども

- 肥満→排卵がうまくできない
- ストレス(心理的、激しすぎる運動)→ストレスホルモンが排卵を抑えてしまう
- 甲状腺異常→女性ホルモンに影響を与える
- 妊娠→妊娠しているのでその間排卵しないようになる

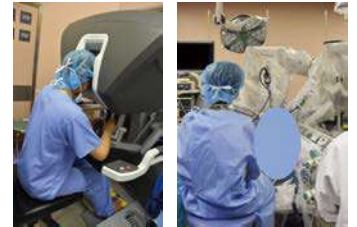
月経と思い込んでいた不正出血

不正出血とは月経以外の性器出血の総称です。不正出血がある場合は、まず悪性腫瘍(がん)の有無を確認する必要があります。



子宮体がん

婦人科の中で最も多い悪性腫瘍は、子宮体がんです。子宮内膜ががん化したものです。肥満、糖尿病、加齢、遺伝などが原因となり得ます。最近では30代で発症する方もいます。初期の段階であればロボット手術や腹腔鏡手術でも完治を目指せます。



ロボット手術を行う婦医師

子宮頸がん

子宮頸がんは、HPVというウイルス感染が原因です。性交渉で感染し、女性の9割がHPVに感染しているといわれています。性交渉が原因であるため、若い女性から老年に至るまで全ての世代で発症します。子宮は膀胱、直腸と近いため、進行すると排尿、排泄に重大な障害を起こします。

もたちに伝える義務があります。国内では、毎年約10,000人の女性が子宮頸がん罹患し、約3,000人が亡くなっています。当然、私は子宮頸がんできず一人でも減って欲しいので、一人でも多くの女性にHPVワクチンを打って欲しいと願っています。

当院産婦人科は、HPVワクチンの予防接種(公費)も対応しています。その際、選定療養費をお支払いいただく必要はありません。

HPVワクチンは性交渉をする前の年齢の君たちが自分で選択できるワクチンです。



HPVワクチンを投与する婦医師

まとめ

- 月経の症状は人それぞれです。重い症状の方への理解を深めましょう。
- 月経の症状が辛いと感じたら、産婦人科受診をお勧めします。
- HPVワクチンを打つことで、一人でも子宮頸がんできず苦しむ人を減らす社会に。

