

ハッピーライフのために女性が知っておきたいこと身体のこと、権利のこと

<第2回>月経について

◎月経=約1か月の間隔で起こり、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

◎正常な月経「4か条」

1. 月経周期は25~38日：月経初日から次回月経の前日までの日数
2. 2~3時間に1回のナプキン交換で間に合う場合は正常
3. 月経の持続日数は3~7日：8日以上ダラダラ続くのは要注意
4. 鎮痛薬を内服すると痛みが治まるのならばすぐの受診は必要ない

月経血は固まらないが、
量が多いと、固まりができることがある。
頻回だと、貧血の検査することも必要。

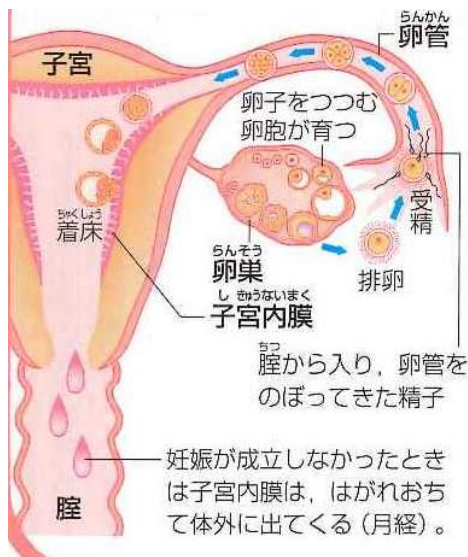
カレンダーに毎月月経記録をつけて、月経周期を計算してください。正常な月経周期は25~38日

月経や月経周期について、正しい知識を持つことで、月経をポジティブにとらえることができる。だって、月経は40年間繰り返すから。

脳の下垂体から性腺刺激ホルモンが出る。卵巣はこの指令で女性ホルモンを分泌、卵巣の中で卵子を育てる。

受精卵のベッドになる子宮内膜も、少しずつ厚くなる。やがて育った卵子は卵巣の外にポンと飛び出し(排卵)、ラッパのように開いた卵管の先でキャッチされる。このあたりで精子と出会えば、受精。受精卵は5~7日かけて細胞分裂をしながら卵管を移動して、子宮内膜にもぐりこむ(着床)。妊娠のスタート。着床がおきなければ、子宮内膜ははがれおち、膈から外に出てくる。これが月経。

月経のしくみと妊娠



月経異常から疑われる病気は？

こんな症状があったら、我慢しないで医師に相談しましょう。

- 月経周期が39日以上(希発月経)
- 3ヶ月以上月経がない(無月経)
- 月経量が多い(過多月経) ← 貧血の大きな要因
- 月経痛が辛い(月経困難症) ← 子宮内膜症が原因

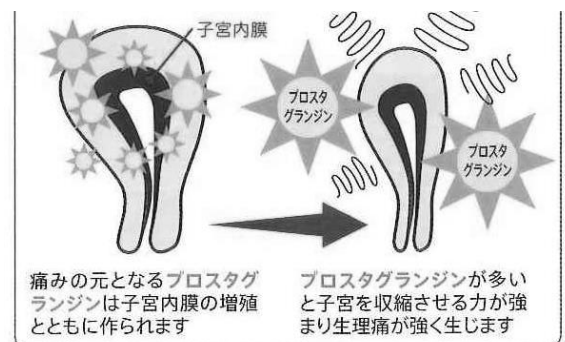
<月経時にするといいこと>

- ①ぬるめのお湯 (38~40℃) にゆっくりつかる。カイロなどで下腹部を温める
- ②自分の好きなことをして過ごす
- ③ストレッチ、ネコのポーズの体操などをする
- ④30分に1回は屈伸、足の付け根をさする
- ⑤よく眠る。

月経痛のメカニズム

プロスタグランジンがたくさん出てしまう

プロスタグランジン(痛みの元となる物質)が子宮内膜から作られる。プロスタグランジンの量が増えすぎると子宮が過剰に収縮するので、月経痛がひどくなる。



忙しさやストレス、寝不足など生活上の問題、働く女性にはパワハラ セクハラなども月経痛となって現れることも