



ぎふ子宮頸がん予防啓発キャンペーン

わたしの キャンバスプロジェクト

わたしのキャンバス プロジェクトとは？

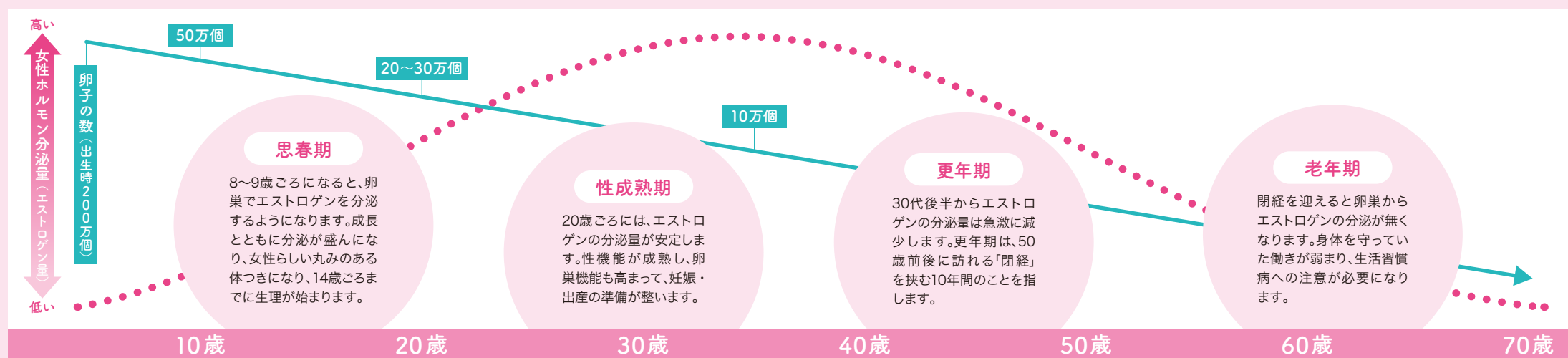
一人でも多くの女性が子宮頸がんをはじめとした婦人科系疾病にくじかれず、思い描いた人生を歩んでほしいという願いのもと、年間を通して女性の健康を啓発・応援していくキャンペーンです。

vol.4 女性ホルモンや月経と上手に付き合おう

女性ホルモンは分泌量の変化によって月経周期をコントロールし、イキイキとした生活をサポートする役割を担っています。その一方、ごくわずかな量で作用するため、加齢や生活習慣などちょっとしたことでバランスが乱れ、さまざまな身体の不調につながることもあります。女性の毎日に大きな影響を及ぼす女性ホルモンや月経。これらと上手く付き合っていくためのアドバイスを専門家の皆さまからいただきました。

女性のライフステージとホルモン分泌量の変化

女性ホルモンは「エストロゲン（卵胞ホルモン）」と「プロゲステロン（黄体ホルモン）」の2種類に分けられ、月経周期によって分泌量が変化します。中でもエストロゲンはライフステージによって分泌量が変化し、変化に伴って起こりやすい女性特有の病気があります。



生理トラブルに悩んだら 専門家に相談を

まだ安定したホルモン分泌が確立されていない時期なので、生理トラブルに悩まされる人も多いと思います。規則正しい食生活や適度な運動、身体を温めるなどでバランス改善を試みても学校や仕事に行くのが辛い場合は、鎮痛剤やホルモン剤、漢方薬の助けを借りて、毎日楽しく快適に過ごすことができます。生理痛で悩んでいる方は、一度婦人科や薬局で相談してみることをお勧めします。生理期間の憂鬱から解放されますよ。

子宮の病気を予防し 悪化させないことが肝要

月経困難症は月経期間中に起こる下腹部痛等の症状の事で、その多くが初経後2~3年より始まり、婦人科診察にて稀に子宮奇形や、内膜症、子宮腺筋症、子宮筋腫などの疾患が原因と判明する場合があります。これらの疾病は不妊症の原因にもなるため、近い将来に妊娠・出産を控えている年代の女性は、悪化を防ぐ事が重要です。また、最近、機能性月経困難症の方は内膜症を発症するリスクが高いと言われています。症状が重い場合は一度婦人科診察を受ける事をお勧めします。

身体・環境の変化が 訪れたら体調を整えて

多くの女性が妊娠、出産、育児、キャリアアップなど人生における重要なイベントを迎える時期です。と同時に、様々なストレスや身体の変化に見舞われます。女性が約40年近く付き合う「月経」は、脳や子宮が各種ホルモンの量やタイミングを計って行う、大変繊細なものです。30代の身体、環境の変化はその繊細なホルモンバランスに少なからず影響を及ぼします。人によって感じる症状、違和感は千差万別です。体調の変化に不安を感じるときは、ぜひ、お近くの薬局へ気軽に相談ください。

閉経に伴う症状は 正常な変化、心身の健康に 気を付けよう

女性は45~55歳頃に閉経しますが「閉経の診断は12カ月以上無月経となって初めて可能(産婦人科用語集)」です。40代になると閉経まで女性ホルモン量が徐々に変化して、量や日数がいつもの月経とは異なる不正出血が起きたり、周期不順になることがあります。これはすべての女性に平等で健康で正常な変化です。ただし閉経前後には高血圧や骨粗鬆症が見つかったり、更年期症状と呼ばれる多彩な不快症状を呈する事もあります。ドックや検診も利用して心身の健康を心掛けましょう。

卵巣の働きが 女性ホルモンに影響

女性ホルモンを分泌する卵巣は、ホルモンが大きく影響する女性の体にとって最も大切な臓器のひとつです。卵巣の働きに異常をきたすと、女性ホルモンの分泌が不足したりバランスが崩れたりして、無月経や月経不順を引き起こすだけではなく、女性の体に様々な影響を及ぼします。卵巣機能の低下には様々な原因が考えられますが、ストレスや体重の増減がきっかけになることもあります。卵巣がきちんと機能しているかどうかのパロメーターは月経や排卵です。ただし月経のような出血があっても、排卵を伴っていない出血(無排卵性月経)ということもあります。基礎体温表をつけてみると排卵があったかどうかの目安になりますし、ご自分の月経周期を確認することができます。

月経の異常は 病気のサインかも

月経周期が39日以上に延びることを稀発月経といいますが、内分泌疾患をはじめ、肝機能異常、膠原病などの全身性疾患を発症している可能性もあります。逆に24日以内に次の月経が始まることを頻発月経といいます。無排卵であったり、子宮体がんや子宮頸がんによる不正出血の可能性もあるので注意が必要です。月経血が多く、レバー状の塊が混じる場合は、子宮の病気(子宮筋腫、子宮腺筋症、子宮がんなど)が原因の場合もあります。

月経の直前、もしくは月経時に下腹部痛、頭痛、吐き気などの症状を伴い、それらが日常生活に影響をするような場合を月経困難症と言います。子宮筋腫や子宮内膜症といった疾患がある器質性月経困難症と疾患のない機能性月経困難症の2つのタイプがあります。月経の異常を軽視せず、おかしいなど感じたら婦人科を受診してご相談ください。



中西ウィメンズクリニック
中西 義人 院長

主催 | 岐阜新聞社 後援 | 岐阜県 岐阜市 岐阜県医師会 岐阜市医師会 岐阜県産婦人科医会 岐阜市産婦人科医会 岐阜県看護協会 岐阜県商工会議所連合会

特別協賛



アクサ生命

