

column

# 月経は健康のバロメーター とストレスに負けないカラダ作り



## はじめに

新型コロナウイルスにより日常が変化し、stay home期間は不自由な生活を余儀なくされる中、仕事のあり方やライフスタイル、価値観は確実に変化しています。これにより知らないうちにストレスが蓄積して、心身に不調を感じている方もいることでしょう。そこで助産師の視点から、女性の健康のバロメーターをテーマに、働く世代である青年期・成熟期に起こりやすい身体の不調「月経不順」についてお話したいと思います。



## 月経不順とは

月経は通常25〜35日毎に起こる子宮からの出血で、これは卵巣からのホルモンによって調整されます。すなわち卵胞ホルモンが原始卵胞（卵子の基）を育てるのです。周期の中で基礎体温法の低温期に卵子は毎月1つ（稀に複数）20ミリ程度に大きくなると排卵し、低温期の後半から黄体ホルモンが子宮の内膜を厚くし受精卵の着床を待ちます。高温期に着床しないと、子宮の内膜が剥がれ月経が起きます。太古の昔から女性のカラダは毎

月これを繰り返しています。しかも人生の大半およそ35年間も！すごいですよね。

月経異常には、出血量、開始（初経）又は終了（閉経）の年齢の異常等があり、その内周期や持続日数が正常範囲よりも著しく短く又は長くなることを月経不順と言います。主な成因は脳や卵巣から出るホルモンのアンバランスです。

## 青年期・成熟期に起こりやすい月経不順

初経から数年は毎月月経がないこともありすが、思春期を経て機能が徐々に成熟する20歳前後には通常月経が毎月起こります。卵胞ホルモンが十分でないと中途半端な大きさの卵子が多量に排出され、多量に排出される卵子が多量に子宮内膜が剥がれてしまう無排卵性月経になります。また35日を超える月経周期の場合に無排卵性の頻度が多く、不妊の原因になります。

月経が1年に10回未満の場合希発月経も月経異常に分類され、精神的ストレスや急激な体重増減、肥満又は拒食症の場合にしばしばみられます。夜勤や夜更かし等により生活が不規則な場合も性機能系は不安定になりやすいとされています。

## 月経周期を健康のバロメーターに

女性のカラダはその時々で体調変化を反映しま

す。心身のアンバランスで月経周期が乱れお肌のトラブルが生じた等の経験があるのではないのでしょうか。女性の肌トラブルも女性ホルモンと大いに関連します。仕事が忙しくなると外食が増える、ストレスが溜まりつい食べ過ぎてしまう等、何が健康に良いか悪いかわかっていても、働く女性、特に主婦やお母さんは忙しく現実的になかなか難しいかと思えます。

そこで、ストレスに負けないカラダ作りとして以下の3つをご提案します。

### ① 自分のストレス源を知る

私たちの日常はストレスの基となる事柄で溢れています。困難を乗り越える努力や克服した時の達成感は大切ですが、体調を崩しては本末転倒です。ストレスの原因の中で特に心身の安寧を脅かすことが何かを知り、上手に回避又は乗り越える工夫が出来るとうよいです。

### ② 自分に合ったストレス解消法を見つける

大好きな音楽を聴く、植物や花を愛でる等何でもOK。自然豊かな沖繩は少し車を走らせると絶景ポイントがいっぱいあるので、海を眺めてぼーっとするのもリフレッシュになりますね。洗

