

column

# 月経は健康のバロメーター

## 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きと中途半端な大きさの卵子が多量に排出される多嚢胞性卵巣症候群に、排卵する大きさがならず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々の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

濯がストレス解消という人もいます。モヤモヤやイライラしたらとにかく片っ端から洗濯し、仕上がった洗濯物の匂いに癒されるそうです。『洗う』という行為が気分のリセットにも繋がるのでしようね。

今帰仁は自然の宝庫です。当院のある場所は地元の人でさえ「よくこんな所に」と言われるほどの山の上にあります。助産院のコンセプトは『非日常』。山に囲まれ水平線を眺め、離島に向かって進む船を見ていると、頭と心に滞るたいていのモヤモヤは風と共に去っていきます。

③ 豆・ごま・海藻を意識的に摂りましょう

ポリフェノールは植物由来の抗酸化物質、いわゆる酸化（老化）に対抗する物質です。子孫を残すための種子や紫外線による酸化ダメージから守る葉に特に多く含まれています。その中でもインフラポンは、大豆や大豆加工商品（豆腐、納豆等）、葛等に生まれ、卵胞ホルモンと同様の働きをするため、アンチエイジング等の視点から着目されています。豆・ごま・海藻も含まれる『まごはやさしい』の食材を意識して摂ることがオススメです。



図表

ま	ご	わ	やさ	し	い
まめ	ごま	わかめ	野菜	しいたけ	いも
豆製品…大豆・小豆・味噌・豆腐など	ごまなどの種実類…ごま、ナッツなど	海藻類…わかめ、ひじき、海苔など	野菜類…葉野菜、根菜など	きのこ類…しいたけ、えのきたけ、しめじなど	イモ類…ジャガイモ、サトイモ、かぼちゃなど

▼ おわりに

政権が変わり菅首相は不妊治療の保険適応を掲げています。少子化対策として一定の効果が期待でき、不妊症で妊活するご夫婦には朗報でしょう。しかし根本的なところに注目するならば、妊娠・出産を意識する前の青年期に自身の月経周期が正常なのかを意識し、2か月以上月経が来ない事を放置しないのが大切です。更には思春期の内から自分の月経周期を気に掛けることを伝えていければと思います。これは専門職だけでなく、人生の先輩であるお母さまやおばあにもご家庭で協力いただけると嬉しいのです。

合計特殊出生率は1・86と全国1位である沖縄

県でも少子化は進んでいます。一方で若年妊娠の数は全国平均の数倍と県の重要な課題です。ゆるまるでうちなんちゅ女性のカラダを健康にしましょう。

このコラムが貴女や貴方の周りの女性が正常で快適な妊娠・出産・育児期を過ごすために何か一つでも役立つ情報があれば幸いです。

プロフィール

小柳 弘恵氏



東京都出身 助産師・看護師  
 経歴：都内の病院で助産師として勤務。  
 日本赤十字社助産師学校、名桜大学助産専攻科教員。  
 沖縄県助産師会勤務助産師部会委員

沖縄県内にも多くの教え子が活躍しています。  
 助産師が少ない北部でも、もっと身近で、欲しい時に出産前後のケアが受けられるようになることを願って助産院を開設しました。母子を支える様々な職種の方々とやんばるの母子をつなぐ“集いの場”になれば嬉しいです。

やんばる希望ヶ丘助産院 院長