

HELLO M a B y CLUB

VOL. **43** 2006.10



T O P I X

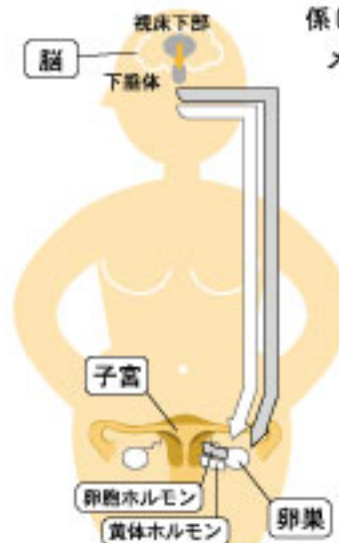
sato clinic

月経のしくみ

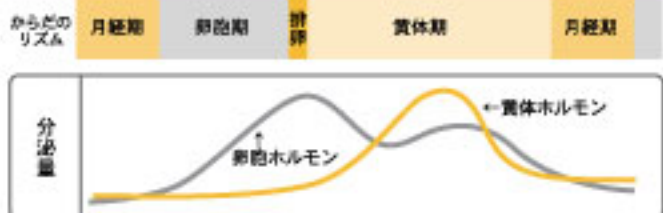
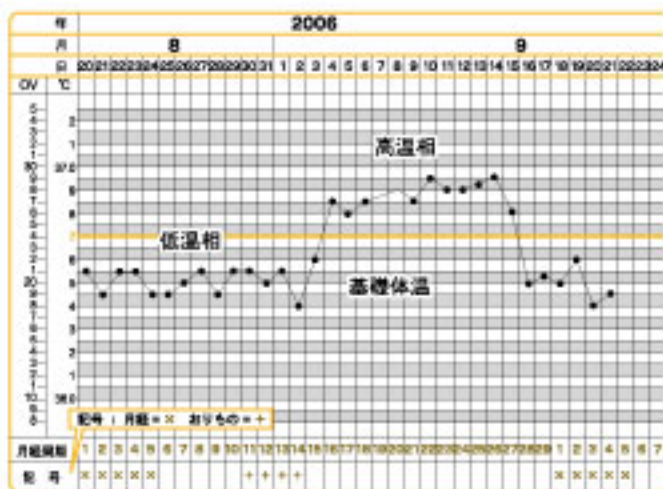
「月経は、どのようなしくみで起こるのでしょうか？」
改めて聞かれると、なかなか答えられない人が多いかもしれません。でも、個人差はありますが、月経を中心として、前後の体調の変化を自覚している人は多いのではないのでしょうか。女性の体には、「月経」に象徴される特有のリズムがあります。快適な生活を送るためには、このリズムによる体調の変化をきちんととらえておくことは大切です。あなたの体の情報は、できるだけ正確に知っておきたいですね。というわけで、今回は「知ってるようで知らない月経のこと」をトピックスに取り上げました。

● 脳と卵巣と子宮がつくる女性のリズム

月経に関わる主な器官は、「脳」と「卵巣」と「子宮」の3つ。これらが「ホルモン」によって情報伝達しながら、複雑に連



係して機能しています。一連のメカニズムのコントロールタワーは、脳の「視床下部」というところ。この司令を受けて実際に行動するのが、視床下部のすぐ下にある「下垂体」です。卵巣は、下垂体からの司令によって2種類の女性ホルモン＝「卵胞ホルモン(エストロゲン)」と「黄体ホルモン(プロゲステロン)」を分泌し、女性のからだ特有のリズムを作り出します。



● 4つのステージを理解しましょう

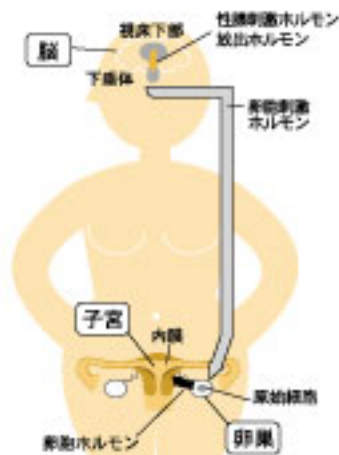
体のリズムは大きく4つのステージ(卵胞期・排卵期・黄体期・月経期)に分かれます。上の図は、4つのステージと基礎体温の変化、女性ホルモンの変化の関係を表したものです。29日周期の人を一例にしていますが、個人差が大きく、また同じ人でも一定とは限りません。

● ホルモンの流れと月経の関係

脳と卵巣と子宮の連携を、4つのステージの順に見てみましょう。

【卵胞期】

卵巣で卵胞(卵子)を育てている時期



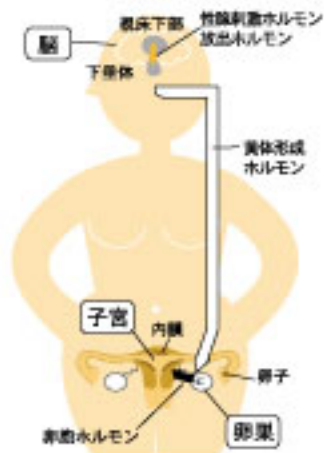
脳
視床下部から「性腺刺激ホルモン放出ホルモン(Gn-RH)」が分泌。下垂体から「卵胞刺激ホルモン(FSH)」が分泌。

卵巣
数個の原始卵胞が発育。この過程で卵胞から「卵胞ホルモン(エストロゲン)」が分泌。

子宮
卵胞ホルモンの作用で、内膜が増殖。基礎体温は低温相。

【排卵期】

成熟した卵胞から卵子が飛び出す「排卵」の時期



脳
下垂体から黄体形成ホルモンの分泌が急激に増加する。

卵巣
成熟卵胞は、もっとも成熟した1つを除いて、それ以上成熟しなくなる。黄体形成ホルモンが、成熟卵胞を刺激し、排卵が起こる。

子宮
卵巣から飛び出した卵子は、卵管に取り込まれる。ここで精子と出会い、受精すれば、受精卵となって子宮へ。受精卵が子宮内膜に着床した時点で妊娠が成立。「排卵(中間)痛」「排卵期(中間期)出血」を伴うこともある。基礎体温は、この前後に一段と低くなることが多い。

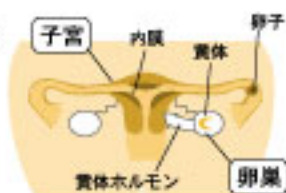
【黄体期】

妊娠に備える時期

卵巣

卵子が飛び出したあとの卵胞は「黄体」と呼ばれる組織に変化し、「黄体ホルモン(プロゲステロン)」を放出。

子宮
受精卵が着床しやすい状態になるように、内膜がさらに厚くなる。基礎体温は高温相。



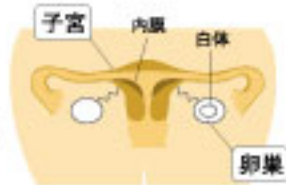
【月経期】

妊娠が成立しないと、体のリズムをリセット

卵巣

受精卵が着床しないと、黄体は約2週間でしぼんで「白体」に変化し、黄体ホルモンの分泌が急激に減る。

子宮
子宮内膜の血管に変化が起こり、血液の供給をストップ。内膜の一部が壊死すると、はがれ落ちて月経となる。基礎体温が下がり、低温相に戻る。



●月経は、いつも一定とは限りません

月経は、とても個人差が大きいものです。他の人との違いがあるのは当たり前ですから、自分なりのパターンをきちんと見極めて、からだの管理を心がけたいものです。また、体調や精神状態によって左右されるため、同じ人でもいつも一定とは限りません。とくに異常が無くても、周期がずれることや、時々排卵していない(無排卵性月経)こともあります。多少のリズムの乱れはよくありますので、毎月同じ日に月経が来ないからといって、あまり神経質にはならないでください。とはいっても、リズムが乱れて心配される方も多いのは事実。次回ハローマーズクラブでは、若い人の月経不順に関することを取り上げる予定です。

健康&キレイ

笑い～前向きなプラス思考～

皆さんは今日、思いっきり笑いましたか？

最近の研究で、心身に及ぼす笑いの効用が科学的に証明されるようになりました。どんな効用があるのか、いくつか紹介してみましょう。

●脳の働きを促す・・・

笑うことで脳波にα波が多く現れ、集中力や記憶力が高い状態に保たれることが実証されています。

●血行を促進・・・

笑いは腹式呼吸を促します。胸式呼吸に比べて一回の

呼吸量が最大で約4倍にもなり、老廃物を排出し血行を促進します。

●免疫力を高める・・・

免疫機能は年齢と共に低下するといわれていますが、笑うことによってNK(ナチュラルキラー)細胞が活性化され、免疫力が高まることが報告されています。

●リラックス効果・・・

笑うことで顔の筋肉が動き、副交感神経の働きが活発になるためリラックス効果があります。

●内臓の働きを高める・・・

笑うことによって腹腔部の自律神経が活性化し、内臓の働きが高まり、便秘や胃腸の痛みが改善されるそうです。

昔から、「笑う門には福来たる」といいますが、笑いは人と人をつなぐ最高のコミュニケーション手段でもあり、心身にとっても最高の健康法ですね。

院長から一言

「こけちゃいました」バルセロナ五輪の男子マラソンで、優勝候補の谷口選手が後続選手に足を踏まれて転倒しました。起きて走り出しましたが大幅に遅れ、優勝は無理。しかし谷口選手はあきらめずに走り、次々に追い抜きをかけ8位でゴール。競技後のインタビューでの彼の一言が「こけちゃいました」という名言です。

実は私も自宅で「こけちゃいました」。居間のソファでうたた寝をしていたとき、隣の部屋で携帯電話が鳴りました。私の場合、携帯電話で呼ばれるのはほとんど「お産になります」というクリニックからの呼び出しです。このため電話が鳴ればすぐに受話器を取るという昔からの習性が潜在意識の中に刷り込まれています。ぐっすり寝ていても、電話の音にはすぐに反応して、たいてい2回目のコールで電話に出ます。その時もすぐに電話に出なければという気持ちが強く、反射的に隣の部屋に行こうとしたのです。でもその時まだ身体が眠っていたので、頭と手と意識は隣の部屋に向かって動いていたのですが、肝心の脚は、足下のフィットネスボールに引っかかって、動いていませんでした。その結果見事に「こけちゃいました」。しかもこけた時爪で引っ掻いたのか、手にケガをしてしまったのです。ケガがひどいと手術ができなくなることもありますから、私自身は、例えば真夏に洗車するときもゴムの手袋をしたりして、できるだけ手にはケガをしないように注意しています。でも今回は不覚をとってしまいました。幸い手術には影響なかったのですが、妻からは「そんなにあわてなくても・・・」と言われてしまいました。それでも産科医を続けている限り、こけてもすぐに起きあがって電話をとろうとするでしょうね。

Q and A

Q 前置胎盤の可能性があると聞かれました。本を読むととても怖いことが書いてありました。胎盤がよい位置になる方法はないのでしょうか？

A 通常胎盤は子宮の上の方にできますが、何らかの理由で子宮口の全部、または一部をふさいでしまう状態を前置胎盤といいます。

前置胎盤には、子宮口をふさいでいる程度によって、全前置胎盤（胎盤が子宮口を完全にふさいでいる状態のもの）、部分前置胎盤（胎盤が子宮口の一部をふさいでいる状態のもの）、辺縁前置胎盤（胎盤の下縁が子宮口に少しかかっている状態のもの）の3種類に分けられます。

前置胎盤かどうか、超音波検査で正確な診断がつくのは妊娠後期になってからです。妊娠20週までは前置胎盤の疑いがあっても、あまり心配しなくてもいいでしょう。妊娠初期に胎盤が下の方にあるように見えても、子宮が大きくなるにしたがって、位置が上がっていくこともあり、胎盤が子宮口の近くを離れば自然分娩できる可能性があります。しかし、子宮口部分がのびる28～30週以降も胎盤が子宮口をふさぐ状態だと、胎盤と子宮壁にずれが生じて出血を起こす心配があります。子宮収縮によって胎盤がはがれて大出血をおこし、母子ともに危険な状態に陥ることもあります。前置胎盤と診断されたら、子

宮収縮を防ぐために日常生活で無理をせず、安静に過ごすことが大切です。

前置胎盤の種類



インフルエンザの予防接種を受けましょう。

妊娠中にインフルエンザにかかると、肺炎などを併発する確率が高まるため、妊娠している人はできればインフルエンザワクチン接種を受けた方がいいと思います。佐藤クリニックでは、妊娠している方を対象に、インフルエンザワクチン接種の予約を受け付けています。流行期間が12～3月ですから、11月中に接種を終えておくことより効果的でしょう。原則として1回接種ですが、昨年ワクチン接種を受けていない方で、インフルエンザにもなっていない方は2回接種の方がいいかもしれません。インフルエンザワクチン接種ご希望の方は、フロントまたは外来ナースにお申し出ください。接種日は毎週月曜、水曜、金曜日の午後となります。料金は1回目が3150円、2回目が2100円です。

なお、インフルエンザワクチンは病原性をなくした不活化ワクチンであり、胎児に影響を与えることはありません。



STAFF紹介

助産師
明石 純子

今年の3月より、佐藤クリニックでお世話になっています。出産されて幸せそうに赤ちゃんを抱くお母さんや、ご家族の様子を見ると、大切な赤ちゃんの誕生をお手伝いできることをとても幸せに思います。皆様が楽しんで妊娠出産育児されるためのお手伝いができるよう、これからも頑張りたいと思いますのでどうぞよろしくお願い致します。



STAFF紹介

ナースアシスタント
西村 みどり

佐藤クリニックにお世話になり約半年が経ちました。妊娠、出産に携わる仕事に就けてとても嬉しく思います。私にはもうすぐ4歳になる娘がいます。娘を妊娠してから今まで欠かさず「月1プリクラ」を撮り続けています。お腹が大きくなる様子、娘が赤ちゃんの頃からの成長の過程、産前産後の旦那さんとの距離感も一目瞭然と楽しめます。とてもお手軽で良い思い出になるので是非皆さんもお試し下さいね。

10月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	B	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
			マカニクスクリニック 産科外来	産科外来	産科外来	産科外来	産科外来	産科外来	産科外来	産科外来	産科外来	産科外来	産科外来	産科外来	産科外来	産科外来	産科外来	産科外来	産科外来	産科外来	産科外来	産科外来	産科外来	産科外来	産科外来	産科外来	産科外来	産科外来	産科外来	産科外来	
11月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	
	産科外来	産科外来	産科外来	産科外来	産科外来	産科外来	産科外来	産科外来	産科外来	産科外来	産科外来	産科外来	産科外来	産科外来	産科外来	産科外来	産科外来	産科外来	産科外来	産科外来	産科外来	産科外来	産科外来	産科外来	産科外来	産科外来	産科外来	産科外来	産科外来	産科外来	

