

HELLO MaBy CLUB

VOL. **44** 2006.12



T O P I X

sato clinic

月経不順のこと

月経は、女性の心と健康のバロメーターともいわれています。前回の「HELLO MaBy CLUB」でご説明しましたが、月経が起こるためには、さまざまなホルモンや臓器がバランスよく働く必要があります。多少の変動があっても、月経がリズムカルに繰り返されるということは、こうした体の仕組みがうまく働いているということを示しています。

一方、月経は環境やストレス、体調でも大きく影響されます。そういう意味で、月経は女性の体と心の状態を反映するバロメーターと言われるのです。

●正常な月経の目安

月経は、とても個人差が大きいものですが、以下のような、一応正常とされる目安があります。

◎月経周期 25～38日くらい

月経が始まった日を1日目として、次の月経が始まる前日まで数えたものが「月経周期」。思春期の頃はとても不安定ですが、20歳くらいまでには安定してきます。月経が90日（約3カ月）以上ない場合は、要注意です。

◎月経期間 3～7日くらい

思春期の頃は長かったり短かったりしますが、次第に決まってきます。10日以上続くような場合は、要注意。たとえ少量の出血でも貧血が心配です。

◎月経血量 50～100gくらい

一般的には、多い日で1日30g（大さじ3杯）程度です。ただ自分ではかるのはちょっと無理ですが、ナプキンが1時間も持たないようなことが続くなど、日常生活で不便を感じるほどナプキンを交換しなければならな



いとか、月経ごとに量が増えているという場合は、要注意です。

◎月経随伴症状

月経前や月経中には、人によってさまざまな不快な症状「月経随伴症状」があります。月経痛に悩む人も多いのですが、鎮痛剤で治まる程度なら心配ありません。鎮痛剤を飲んでも効かない、月経ごとに痛みが強まっているという場合は、要注意です。

それでは、若い女性に多い、「周期」と「日数」が規則的に来ない「月経不順」の症状をご説明しましょう。

●月経が2、3日で終わってしまう

月経血の量も少なく、2日以内で月経が終わってしまう場合を「過少月経」と呼びます。10代～20代にかけての若

い女性なら、子宮が未熟なことや、卵巣機能がまだ発達していないために、卵胞ホルモンと黄体ホルモンの分泌が足りないことが原因とされています。

「無排卵月経」の可能性も高いのですが、子宮が成長するにつれ正常な月経になっていくので、あまり心配しなくても大丈夫。妊娠を急いでいなければ、基礎体温表で体のリズムを観察していきます。

●月に月経が数回ある

月経周期が24日以内を「頻発月経」と呼びます。この場合、卵胞ホルモンと黄体ホルモンが十分に機能せず、卵胞がきちんと発育しないまま排卵してしまったり、黄体ホルモンの分泌が不十分であることが考えられます。初経を迎えて間もない10代と、40代半ばからの更年期はホルモンの分泌が不安定。この時期に過度なストレスや環境の変化があると、月経周期が乱れる原因になります。まずは基礎体温表で卵巣の働きを観察したり、血液のホルモン値を測定したりし、治療はそれからです。

●月経が8日以上ダラダラと続く

月経が8日以上だらだらと続くのを「過多月経」と呼びます。月経血の量が多いと、貧血気味になり、健康が心配されます。40代以上なら子宮内腺症や子宮筋腫などの疑いもあります。「過多月経」が3カ月以上続くようでしたら、婦人科へ行きましょう。

たら、婦人科へ行きましょう。

●月経が3ヶ月以上来ない

妊娠ではないのに、月経が3カ月以上こないことを「無月経」と呼びます。その原因は強いストレスや過激なダイエット、スポーツのしすぎ、薬の副作用などがあげられます。「無月経」になると、当然、排卵もないので、卵胞ホルモンの分泌も低下します。無月経を長期間放っておくと、子宮が小さくなったり、内膜も薄くなるので、妊娠しにくい体に。また卵胞ホルモンは「骨を丈夫にする働き」があるので、歳をとってから骨粗鬆症が心配です。とにかく、月経がない人は「楽でいいわ」なんて思わないで、婦人科できちんと調べてもらうことをおすすめします。

思春期の月経は、からだはまだ成長期なので不安定になりがちです。成人になると、ほぼ一定になるのが一般的ですが、体調や精神状態によって左右されますし、また、月経にはかなり個人差があるので神経過敏になる必要はありません。でも正常値と大きく異なる状態が続く場合は、病気との関連もあるので、産婦人科を受診した方がいいでしょう。

～ 正しい基礎体温のはかり方 ～

基礎体温とは、眠っていて心も体も安静にしているときの体温のこと。でも、睡眠中の体温を自分で測ることはできないので、朝、目が覚めたらすぐに測って、これ

を基礎体温とします。体を動かしたり、飲食をしたりすると、体温が上がってしまうので、目覚めたら、床の中ですぐに測ることが必要です。

●用意するもの

・婦人体温計

基礎体温はわずか0.3～0.5℃ほどの範囲で微妙に変化するので、ふつうの体温計ではその変化が読み取りにくいものです。そのため、「婦人体温計」という専用の体温計を使用します。婦人体温計は、薬局などで購入できます。ふつうの体温計は1目盛(1℃)が10等分になっていますが、婦人体温計は20等分になっています。また、OV目盛といって、35.5～38℃の間を50等分した目盛もついているので便利です。

・基礎体温表

基礎体温を記録するための表。記入した毎日の体温を折れ線グラフにすると、基礎体温のパターンを見ることができます。基礎体温表は、薬局などで入手できます。

●正しい体温のはかり方

(1) 布団の中で測る

目が覚めたらそのまま布団の中ですぐに体温を測ります。体を動かす前に行うのがポイント。トイレに行きたくてもガマン。寝る前に体温計を枕元に準備しておくといいでしょう。



(2) 舌の下に入れる

体温計を舌の下に入れ、軽く口を閉じて測ります。体温計は水銀体温計が正確ですが、電子体温計でもOK。水銀体温計は測る時間が5分、電子体温計は1～3分です。



(3) 朝5～8時がベスト

朝8時を過ぎると体温が上がってしまうので、朝5～8時の間で、毎日だいたい一定の時刻に測ります。多少のずれはかまいませんし、休日などで寝ていたいときは、一回起きて測り、また寝ればいいのです。

(4) 基礎体温表に記入する

測った基礎体温は基礎体温表に記録します。その日の体温を点で記入し、前日の点と線で結びます。測り忘れた日は空欄にしておきます。体温の他、備考欄に、風邪をひいた、寝坊した、お酒を飲んだなども書いておきましょう。電子体温計の中には棒グラフで体温の変化を表示するものもありますが、基礎体温表に折れ線グラフで書く方がわかりやすいでしょう。



院長から一言

いろいろな人から、「先生はどうやってストレスを発散しているのですか？」とよく質問されます。いくつかの方法があるのですが、その一つとして「洗車」があります。

自分の手で車を洗うということは、けっこう身体を動かしますし、キレイにすることに集中するために無心になれるのです。土曜の午後とか日曜日の朝とかで自宅にいるとき、お産などがないときをねらって洗車をします。しかも、たいてい私の車と妻の車の2台をまとめて洗います。時間のあるときなどは、クリニックで使っている車も含めて3台続けて洗うこともあります。

そう、私は車を洗うことがけっこう好きなのです。ですから、たとえ真冬でも雪や雨さえ降ってなければ洗車します。洗う時は手をケガしないように肘の上までの長いゴム手袋をはきますが、濡れなければ真冬でも手がかじかむことはありません。どんなに寒くても夢中で2台くらい洗うとうっすらと汗をかくくらいなのです。この様な話をすると、「真冬に洗車するなんて・・・」と驚かれますが、仕事を離れて好きなことに熱中する、これは趣味とかレジャーに相当することなのです。真冬にスノボで雪まみれになっても楽しいですよ。私にとって洗車することもレジャーの一つなのです。しかも洗車で、作業の途中で急患ですとよばれて中断してもだれにも迷惑がかからないという点でも好都合なのです。他人に迷惑をかけず、仕事以外のことに夢中になる、これがストレス解消法なのです。

でも、皆さまの車を洗うことはしていませんので、悪しからず。

Q and A

Q 月経の周期がまちまちで、いつくるのか予想がつきません。

A 女性の身体はデリケートで、忙しい日々が続いたり、体調がイマイチだったり、強いストレスを感じたりすると、月経の周期が乱れやすくなります。プラスマイナス7日程度のズレであれば、あまり気にせず、生活の乱れをなおすいい機会と考えましょう。

3ヶ月ほど続けて周期が大幅に早くなったり、遅れたりするようなら無排卵の可能性もあります。「周期が安定せず、おかしいな」と感じたら、とにかく1ヶ月間、基礎体温を測ってください。基礎体温を測れば、どんな月経トラブルでも解決法が見えてくるものです。

Q 月経痛がひどくて困っています。毎回鎮痛剤を飲むとクセになるからガマンしなさいといわれますがどうでしょうか。

A 適量であれば、毎月飲んでも問題ありません。ほとんどの女性にとって、月経前の不快感や月経痛は避けられないものです。鎮痛剤は適量であれば毎月飲んでも問題ありません。鎮痛剤はなるべく早めに飲みましょう。痛みのくるちょっと前から鎮痛剤を飲み始めれば、結果的には薬の量を減らすことができるのです。ただし、だんだん鎮痛剤が効かなくなり、それでも痛みに耐えられない

場合は、他の病気が隠れている可能性があります。そんなときは婦人科で相談してください。

Q レバー状のかたまりが出たり、月経血が黒っぽいのですが？

A 1～2日目の量の多いときに出るのなら、心配ありません。正常な月経血は体の他の部分からの出血の色とは異なり、やや濃い褐色で、粘り気があります。というのも月経血の血液成分は40～60%で、そのほかに子宮内膜がはがれた部分からの滲出液や、子宮内膜の上皮細胞が混じっているのです。赤い血液だけではないのです。レバー状のかたまりが1～2日目の量の多いときに出るのなら問題ありません。

また、少ない月経血のときは、子宮内で時間を経てから出てくることがあります。この時の黒っぽいものは、古い血液が黒くなるのと同じです。ですから、月経の最初と最後の黒ずんだ月経血は普通の状態なので、心配しないでください。

出産育児一時金のこと、ご存じですか？

出産育児一時金とは、出産費に健康保険がきかないかわりに、健康保険組合から給付される一時金です。平成18年10月から、赤ちゃん1人につき5万円増額され、35万円となりました。各種健康保険に加入されている方なら、誰でも受けられる大変便利な制度です。出産費の大部分を補うことができるので安心して出産に望めますから、ぜひ利用しましょう。

また「出産育児一時金」は、委任払いもできます。健康保険組合や自治体によっては、「出産育児一時金委任払い制度」を設けているところがあります。この制度を利用すると、健康保険組合や自治体が直接、医療機関に医療費を支払ってくれます。利用者は大金を用意する必要がなく、差額を病院で精算するだけで済むので大変便

利です。当院は、この「出産育児一時金委任払い制度」を取り扱っていますので、詳細はフロントにご相談ください。



STAFF紹介

アフターあくあ・ベビーシッター
山口 眞理子

週一回、アフターあくあに参加されるお母さんの赤ちゃんをお預かりしています。毎週かわいい赤ちゃんに会えるので、この日を楽しみにしています。赤ちゃんの笑顔とぬくもりに癒され、幸せな時間を過ごさせて頂いています。お子さんは大切に大切に預かりますので、安心してゆっくりアフターあくあの時間を楽しんで頂きたいと思います。そして、子育てライフを楽しんでもらいたいと思います。



STAFF紹介

ルームアテンダント
西川 知美

佐藤クリニックで働かせて頂くようになり、もう7ヶ月がたちました。入ってすぐは仕事を覚えるのが精一杯でしたが、お客様に喜んで頂けるようにと考えながら日々働かせて頂いています。お客様方の大切な新しい命の誕生を間近で見ることができ、日々感動でいっぱいの職場です。クリニックにお客様がいらっしゃる間はリラックスして頂けるような仕事を心がけて頑張っていきたいと思います。

12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							
	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	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日		
1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							
	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	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日		

