

## 生理の悩み

## 一月経不順

- Q イギリスへ来てから生理が遅れるようになったのですが、心配ないでしょうか？
  - Q このまま生理がこなかったらどうしよう。
  - Q 将来、赤ちゃん産めるのかしら。
- などのご相談を受けることが少なくありません。

### 月経不順

正常な月経とは月経周期が25～38日の間にあり、毎月の変動が前後6日間までのものをいいます。これから外れる場合、「月経不順」と呼びます。月経の期間も3～7日以内にあるのが正常です。

また、妊娠していない状態で3ヶ月以上生理が来ないことを「無月経」といいます。これには、18歳を過ぎてても初潮がない「原発性無月経」と、以前はあったのに途中で止まってしまう「続発性無月経」の2つに分けられます。

### 原因

転居や受験、不規則な生活、人間関係、精神的ショックなど大きなストレスが起こった場合、考えられるのは「ストレス性月経不順、無月経」です。「海外へ来てから生理が遅れるようになった」というのは環境の変化に伴うストレスが原因であることが多いようです。また、ダイエットによる極度の体重減少が原因の場合、「体重減少性無月経」といいます。

生理には、卵巣から出るエストロゲン（卵巣ホルモン）とプロゲステロン（黄体ホルモン）という2つのホルモンが関係しています。これらをコントロールしている脳の視床下部には、自律神経やストレス、食欲などの中枢もあります。

それらにトラブルが起きると、ホルモンバランスにも影響を及ぼし、生理が不順になったり、止まってしまうのです。また、甲状腺ホルモンの異常が、女性ホルモンの分泌に関係して、月経不順になることもあります。

### 自己管理

基礎体温をつけると、からだのリズムがよくわかります。低温期、高温期に分かれていれば、周期が不規則でも排卵ありと判断でき心配はありません。低温のみで高温期がない場合は、無排卵性と判断されます。また、高温期が21日以上続いている場合は、妊娠の可能性が高いこととなります。

### 診察方法

超音波検査で子宮、卵巣の状態を調べる事や、ホルモン検査（血液検査）をする事をお薦めしています。

### 治療

3ヶ月（時に6ヶ月）以上月経がない場合、一般的にはホルモン療法を考えます。具体的には、卵巣から分泌されるエストロゲンとプロゲステロンという2種類の女性ホルモンを3ヶ月ほど内服または注射して、生理を起こします。この治療をきっかけに生理が自然にくることが期待できます。

ジャパングリーンメディカルセンター  
倉田 仁（くらた ひとし）

日本クラブ・医療サービス委員会からのお知らせ：  
今後のより良い紙面づくりのため、皆様からのご感想やご関心のある医療テーマが有りましたら事務局までお寄せ下さい。 [jimukyoku@nipponclub.co.uk](mailto:jimukyoku@nipponclub.co.uk)