

# お薬のしおり

## 生理不順について No.79 (H20.5)

東京医科大学病院 薬剤部

生理不順や生理痛などに悩んでいる女性は案外多いと思います。生理の周期はおよそ 25~38 日くらいとされ、この周期を規則的に繰り返していれば正常といえます。生理不順と言われるものには様々なケースがありますが、いくつか代表的なものを下記に挙げます。

ひんぼつげっけい

頻発月経 …… 月経周期が一般的に 25 日以内で月に複数生理が起こる。

きはつげっけい

稀発月経 …… 月経周期が一般的に 39 日以上~3 ヶ月で、年に数回しか生理がおこらないもので、放置しておくと「無月経」になる場合もあります。

むげっけい

無月経 …… 月経が停止している状態のこと。

むはいらんげっけい

無排卵月経 …… 出血はあるものの、排卵が認められない生理のこと。

これらのほかに、生理期間が短い、長い、出血の量が多い、少ない、生理痛がひどい、生理前にイライラするなど、実は半数近い女性が生理に関する悩みを持っています。

それではなぜ生理不順がおこるのでしょうか？  
まずは生理がおこるメカニズムについて復習してみましょう。

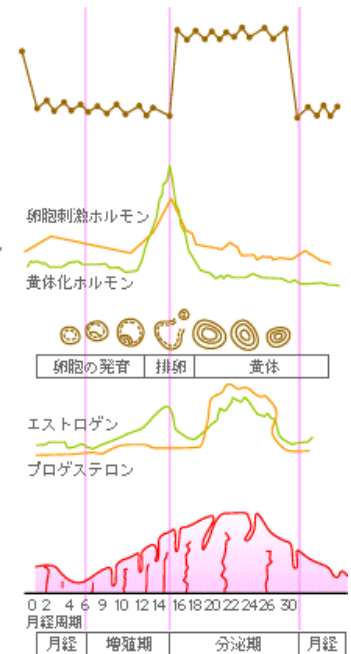
女性の身体は妊娠、出産に対応するように女性特有の構造になっています。約 25~38 日を 1 サイクルとした周期的なリズムを作り出しているのが、エストロゲン（らんぼう卵胞ホルモン）とプロゲステロン（らんそう黄体ホルモン）という卵巣から分泌される 2 つの女性ホルモンです。ホルモンの分泌により卵胞が大きくなって排卵し、子宮は受精卵の生育のための準備をします。受精しなかったときや、受精しても妊娠しなかったときは、不要になった子宮内膜が出血と共に体外に排出されます。これが、生理（月経）です。

基礎体温

性腺刺激ホルモン

卵巣

子宮内膜の変化



このように、女性ホルモンの働きで女性には周期的に生理がおこるようになっており、生理周期にはホルモン分泌が深く関わっています。しかし、様々な理由でこの女性ホルモンの分泌が乱れ、周期的なリズムが崩れてしまうことで生理不順がおきてしまいます。

生理不順の対策としては、

○ ストレスをためない！！

ホルモン分泌に深く関わる視床下部の一番の大敵はストレスです。ストレスの原因自体を取り除くことは簡単には出来ませんが、上手にストレスを解消したり、食事・生活を整えストレスをためないことが大事です。もし「疲れたな」と感じた時には、十分な睡眠、ストレッチやウォーキング、アロマなどを取り入れてみて下さい。

○ バランスのとれた食事

偏った食事をしてしていると栄養バランスが乱れるだけでなく、ホルモンバランスまで乱れます。また、食事時間がずれると体のリズムもずれ、ホルモンの分泌を悪くします。できるだけバランスのとれた食事を規則正しく取って生理不順を解消するよう心がけましょう。

生理不順で積極的にとりたい栄養素

ビタミンE	木の実、玄米、小麦胚芽油
ビタミンB群	玄米、豆類、豚肉、にんにく
カルシウム	小魚、海藻
鉄分	ほうれん草、小豆、黒豆
大豆製品	豆腐、豆乳、納豆など大豆食品

○ 体を冷やさない

ホルモンバランスの悪い人は冷え性であることが多いのですが、体温が少し上がるだけでホルモンバランスは整います。冷え性の人は、半身浴でゆっくり身体を温めたり、適度に運動をすると良いでしょう。

女性の生理とは妊娠するために欠かせない大切な生殖機能の一つです。生理不順をそのままにしておくとなかなか妊娠できないなど不妊症になってしまいうこともあります。生理不順は放置せず、何か気になることがあれば気軽に医師に相談してみてください。

