

生理の疑問

妊娠するためには基礎体温とともに生理も治療の判断材料になります。

女性が初潮を迎えてから閉経するまでの期間は、平均で35～40年間。毎月5日間は生理期間とすると、なんと生涯で約6年9カ月は、生理と付き合うこととなります。

カウンセリングの際に質問を受けることが多くあります。生理の疑問について、ここで解決しておきましょう。



わからないことや疑問に思ったことは来院された際に、医師、スタッフにお気軽にお声をお掛け下さい。

生理の仕組み

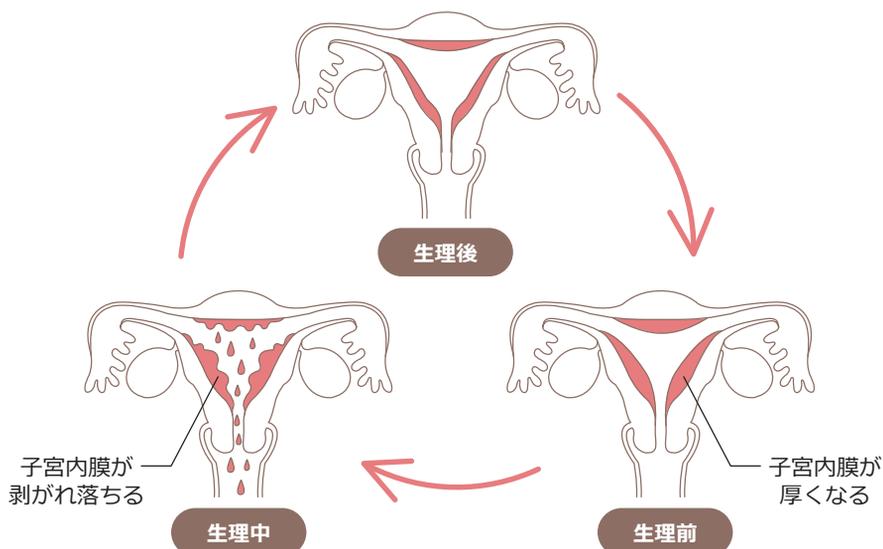
女性は生まれたときに、卵巣の中に赤ちゃんをつくるのに必要な「卵胞」のもと（原子卵胞）を約200万個も持っています。

そして思春期になって赤ちゃんができるカラダになると、女性ホルモンの働きにより一定のサイクルで、赤ちゃんをつくるのに必要な成熟した「卵胞」が、ひとつずつ排出されるようになります。これが「**排卵**」です。

排卵がおこると、赤ちゃんを育てる部屋にあたる子宮は、子宮の内側にある「子宮内膜」をフカフカに膨らませて、赤ちゃん（受精卵）を受け止める準備を始めます。

生理前になると子宮内膜は約1cmほどまでに膨らみますが、妊娠がおこらない場合、新しい内膜がつくられやすいように古い内膜はこわされ、溶けて血液といっしょにはがれ落ちます。これが「**生理**」です。

これが子宮のなかで、女性ホルモンの働きによって毎月繰り返されているのが「生理」なのです。



生理のトラブルと対処法

正常な健康状態の女性ならば毎月迎える生理ですが、トラブルが起こると憂鬱になるものです。毎月トラブルが起こっているのも、それが普通と思っている方もいますが、**通常の生理は痛みを伴いません。**

自分に起こっている生理トラブルを知り、対処することが妊娠への近道になります。

わからないことや疑問に思ったことは来院された際に、医師、スタッフにお気軽にお声をお掛け下さい。



腰痛

原因

生理中は、子宮に収縮をおこす働きをするプロスタグランジンが分泌されます（はがれ落ちた子宮内膜を、流れやすい経血に変えて身体の外に出すためです）。
プロスタグランジンの分泌が多いと、子宮の収縮が激しくなって痛みが強くなる傾向があります。また、冷えによって骨盤内の血液が滞ったり、ストレスによって血行が悪くなったりすることも痛みの一因です。

対処法

とにかくカラダを冷やさないこと

* お腹や腰にカイロを当てたり、ブランケットを使用したりして、温めるようにしましょう。

* デスクワークが続いて同じ姿勢でいる人は、仕事の合間に伸びや屈伸運動をしてカラダを動かしてみてください。



吐き気・むかつき

原因

プロスタグランジンは子宮だけでなく胃や腸にも作用するため、分泌量が多いと吐き気やむかつきを感じることがあります。

ほかにも、生理痛のために食欲がなくなり、食事のリズムが乱れることによって胃腸に負担がかかることも、原因のひとつです。

対処法

* 日常生活に支障が出るくらい強い吐き気がある場合

我慢せずにプロスタグランジンの分泌を抑える薬を服用しましょう。

一般の市販薬では効果が出ないこともあるので、診察の際にご相談ください。

* 軽い吐き気の場合

吐き気を抑制する効果のある食べ物をとるようにしましょう。

生姜やミントなどは吐き気を抑えるのに効果的といわれています。

食欲がないときは生姜湯やミントティーなどの飲み物を飲んでもいいでしょう。

空腹時には吐き気が強くなってしまいがちなので、胃の中を空っぽにしないよう食事をするのも大切です。

胃もたれしにくい、消化・吸収のよい食べものを選んでください。



頭痛

原因

頭痛には、頭の片方、ときには両方がズキズキと脈を打つように痛む「片頭痛」、首や肩の筋肉が緊張しておこる「緊張型頭痛」の2種があるといわれています。生理と密接な関係があるといわれているのが「片頭痛」で、排卵期や生理前になると必ず頭痛がするという人も少なくありません。一方、生理時の「緊張型頭痛」は、生理痛のストレスや疲れなどからおこる場合があります。



対処法

*片頭痛の場合

脳内の血管が広がっているのが痛みの原因なので、痛みのある部分を冷やしたり、こめかみを押さえたりして血流を妨げましょう。

光や音によって痛みが増すこともあるので、できるだけ暗くて静かな部屋で、目を閉じて横になるようにしましょう。

*緊張型頭痛の場合

片頭痛とは逆に、血行をよくして筋肉をゆるめてあげましょう。

後頭部や首、肩など痛みを感じる部分を蒸しタオルなどで温めたり、首や腕をまわして軽くストレッチをしたりするのもおすすめです。

下痢

原因

生理が終わった排卵前から排卵後は、子宮の収縮を抑える作用がある黄体ホルモンが分泌されます。黄体ホルモンは腸の収縮運動も抑えるため、この時期は便秘になりやすくなります。そして生理が始まると、今度は黄体ホルモンが減少するので便秘症状は改善されますが、代わりにプロスタグランジンの分泌の影響で腸が収縮し、下痢がおきやすくなります。

対処法

生理周期による下痢は、カラダを冷やさないことが大切

お腹周りを中心に温かい服装を心がけてください。

果物や豆類に含まれる糖類は、水分を腸内に貯める作用があるため、下痢を引きおこす可能性がありますので、摂り過ぎないように注意を。

消化管を刺激する辛いものやコーヒー、冷たい食べ物や飲み物も控えたほうがいいでしょう。

貧血

原因

生理中におこる貧血は、本来脳に行くはずの血液が子宮に集まることで脳への供給量が少なくなり、全身に酸素を運搬するヘモグロビンの値が低くなるためにおこります。

女性に特に多いのが、ヘモグロビンをつくる材料となる鉄分が不足する、鉄欠乏性貧血。

成人女性の1日の鉄所要量は10~12mgですが、健康な女性の普通の生理時でも、約20mgも失われてしまいます。

対処法

鉄分をいつもより、積極的に摂取するようにしましょう。

鉄分は主に下の2種類があります。

*ヘム鉄

レバー、牛肉、豚肉、魚の血合いなど動物性たんぱく質に多く含まれ、吸収率が高い。

*非ヘム鉄

納豆や豆腐などの植物性食品や乳製品、卵などに多く含まれるが、吸収率が低い。



むくみ

原因

排卵の後から生理までの間は、黄体ホルモンが多く分泌される時期です。黄体ホルモンは、妊娠に備えて体内に水分を蓄える性質があるため、身体のむくみを引き起こします。

対処法

体内の余分な水分を排出させることが大事です。むくみが気になるからといって食事や水分の摂取を減らすよりは、バランスのいい食事や適度な水分摂取、マッサージでカラダの代謝をよくしていきましょう。



イライラや憂鬱

原因

黄体ホルモンと卵胞ホルモンは、カラダだけでなくココロにも影響を及ぼします。また生理痛やデリケートゾーンの不快感など、生理時特有のカラダの変化も、気分を憂うつにさせます。

対処法

無理をせず、ストレスフリーな生活を。ホルモンバランスを乱さないよう、バランスのいい食事とたっぷりの睡眠でカラダをいたわり、冷やさないようにしてください。普段からストレスをためないようにしましょう。趣味やスポーツでイライラを解消したり、好きな音楽を聴いたり、ハーブティーを飲んでリラックスしたりするのもおすすめ。ゆったりした時間を過ごすことでストレスをためないようにし、心身の疲労を回復することがポイントです。



生理 Q&A

カウンセリングの際に生理についてよく受ける質問をまとめました。
生理の疑問について、ここで解決しておきましょう。

わからないことや疑問に思ったことは来院された際に、医師、スタッフにお気軽にお声をお掛け下さい。



❁ 生理の初日っていつ？

- ❖ 生理の量が少ないので、初日が分かりづらいという質問をよく受けます。
そもそも生理とは、**妊娠せずに子宮内膜がはがれ落ちること**です。
内膜が完全にはがれると出血が止まり、生理が終わります。
内膜のはがれ始めが生理の始まりだとすれば、
「少し出血らしい色のおりものが出てきたなあ」でも生理の1日目なのです。



❁ 生理と生理の間は、どれくらいの間隔がふつう？

- ❖ 個人差もありますが、**25～38日間隔**の人が最も多いと言われています。
生理が始まった日から、次の生理が始まる前日までを生理周期と呼びます。
生理周期は25～38日間隔の人が最も多く、24日以内と周期が短いものを頻発月経、39日以上あくものを稀発月経と呼びます。
また、順調な生理の期間は3～7日間ですが、1～2日で終わってしまう場合を過短月経、8日以上続くのは、過長月経といわれます。

❁ どれくらい生理が遅れたら、「遅れてる」ということ？

- ❖ 予定日を**1週間**過ぎたら「遅れている」と考えましょう。
生理は体調などに左右されやすいため、特に原因がなくても数日であれば早まったり遅れたりすることがあります。
多少のズレであれば気にすることはありませんが、生理開始予定日をおおよそ1週間以上過ぎたら「生理が遅れている」と考え、その原因を探り、原因を取り除くようにしましょう。
「生理が遅れている」かどうかを判断するためには、自分の生理周期を知っておくことが大切です。カレンダーや手帳に記入する、アプリを使うなど、自分に合った方法で生理周期を把握しておきましょう。



❁ 妊娠していないのに、生理が遅れています…。

- ❖ 女性ホルモンの乱れが考えられます。

定期的に生理がくるということは、女性ホルモンが正常に働いているということ。逆に生理が遅れるということは、何かしらの理由から、女性ホルモンがきちんと分泌されていない可能性があります。

対処法としては、女性ホルモンが乱れる原因を取り除くことが大事です。

女性ホルモンが乱れる原因は、様々ですが、規則正しい生活を心がけ、栄養や睡眠をしっかりとするなど、身体へのストレス要因を取り除くだけで、遅れていた生理が始まることもあります。

❁ 私の生理の経血量、普通ですか？

- ❖ 経血量は個人差があり、月によっても違います。

また、ホルモンの状でも変わるので、同じ人でも多い月があったり、少ない月があったりします。一般的に経血量は、生理の2~3日目が多く、それから徐々に減っていきませんが、これも個人差があるので気にしなくても大丈夫です。

寝るとき夜用のナプキンを重ねても下着やシーツまでよごしてしまう、あるいは昼間、ナプキンをあてても1時間もたたずに経血であふれてしまうような状態が続く場合でも、病的な「過多月経」ではないこともあります。

では、病的に生理の経血量が多いのはどんな時を言うのでしょうか？

簡単に言うと、「貧血」になるほどの出血かどうかです。

貧血かどうかは採血をしないとわかりませんので、病院で検査を受けましょう。

年齢と共に経血量が増える場合は、子宮筋腫、子宮内膜症などの病気の可能性も考えられます。



🌸 閉経するのは、いつくらい？

❖ 閉経の平均年齢は50.5才と言われています

生理が終わる時期には、女性ホルモンが大きく関わっています。

30代後半から、少しずつ女性ホルモンの分泌は減少し始めます。

そして赤ちゃんをくることのできる時期が過ぎると女性ホルモンの分泌が止まり、やがて閉経を迎えます。

一般的に女性はだいたい更年期の始まりから10年くらいかけて、ゆっくりと女性ホルモンとお別れをしていきます。



🌸 閉経の時は前ぶれはありますか？

❖ 閉経といっても突然生理がなくなるわけではなく、2〜3カ月遅れたり、月に2度あったりと乱れたり、また、経血量の増減や少量の出血が2週間続くなど不安定になったりしていきます。

これは卵胞ホルモンの分泌が安定しなくなることが原因です。

一般的に、生理の周期が短くなり、やがて周期が長くなって閉経になるといわれています。

この時期には精神的にイライラしたり、不安感に襲われることもあります。

辛い場合は、我慢せず、早めに相談してください。