

この月経は異常でしょうか？

(ベテラン編)

18歳頃から40歳代前半くらいまでの方

子宮からの出血がすべて「生理（月経）」ではありません。
月経かどうかは周期的か、量はどうかで気にしてみてください。
あなたの月経は正常でしょうか？

まず、月経か、それ以外の不正出血かどうか考えてみましょう

提案1

その出血が周期的であるかどうか、考えてみてください。今回の出血のおよそ1ヶ月前にも出血はあったでしょうか。更に、その1ヶ月前はどうでしょうか。周期がほぼ一定なら月経でしょう

提案2

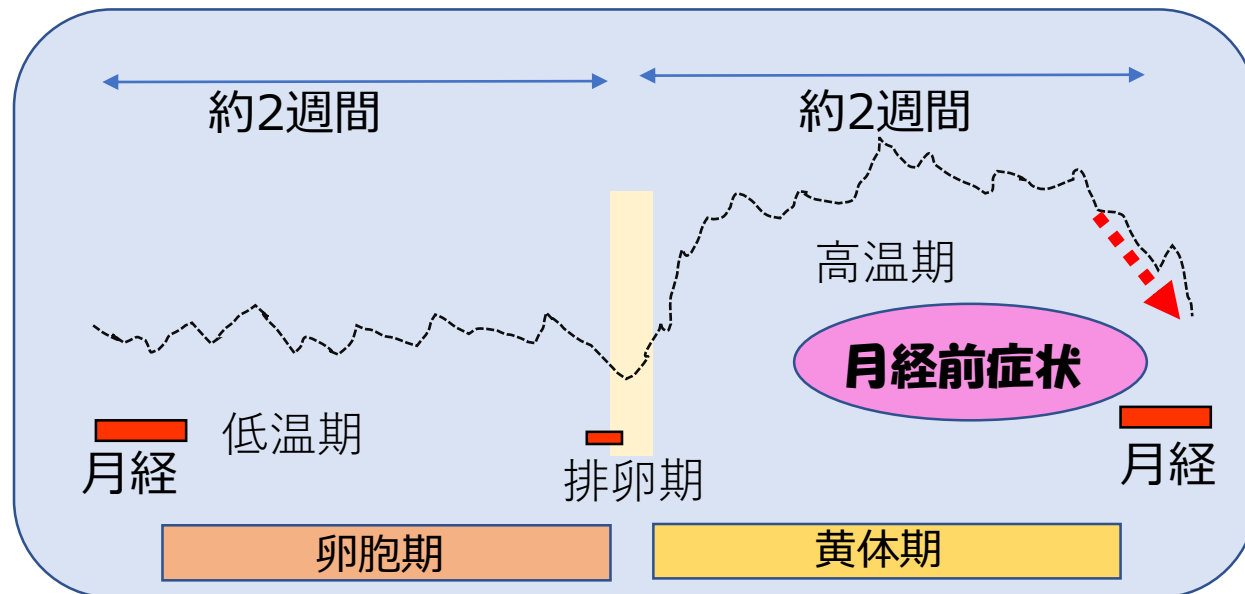
「月経」の場合は子宮、卵巣ホルモンの周期的な現象ですので、**月経前**に次のような変化を感じる女性もいます

**とても眠い、便秘がひどくなる、むくみが強い
乳房がはる、気持ちが落ち込む、熱っぽい**

これらは黄体期のプロゲステロン作用と考えられています。症状が辛い場合はホルモン療法で治療が可能です。（**月経前症候群**）

提案3（右図）

1~2ヶ月間、基礎体温を測定してみて、「高温期」があれば、その前に「排卵」があり、「高温期」から体温が下がり出血があるなら、それは「月経」です。



月経と考えられる場合

(ケース1) 月経の痛みが強い。市販の鎮痛剤を内服しているが、少しずつ使用量が増えている。

(ケース2) 月経の量が他の人より多い（ナプキンを交換する頻度が多い、いつもナイト用を使わないといけない）、貧血になる

産婦人科医に相談すべきです。子宮筋腫、子宮内膜症、子宮腺筋症（せんきんしょう）がないかどうか検査が必要です。超音波検査やMRI検査をします。必ずしも手術という訳ではなく、ホルモン療法の選択も可能です。

(ケース3) 月経はあるがそれ以外の時にも出血がある

1. 排卵の頃に出血をみることがあります。同時に下腹部の張り感や痛み、生卵の白身のようなおりものを自覚することがあります。月経よりは少ない出血で2-3日で終わります（異常ではありません）
2. 子宮の入り口にポリープができて出血することもあります。良性のものがほとんど
3. 稀には、子宮頸がんの出血の場合もあります。

2, 3はセックスの後に気づくことがあります **注目**

迷わず受診しましょう

月経がはっきりしない場合（不正出血）

月経ではない出血、つまり不正出血では
次のようなことが考えられます **必ず、産婦人科を受診しましょう！**

妊娠検査キット



(ケース4) 少ない出血が1～2週間ほど続く **可能性がゼロでないなら妊娠検査を考えましょう**

- ① 排卵がうまくいかなかった結果の出血（**無排卵性出血**）：妊娠反応（-）
この場合は、基礎体温は「低温期」が続いています
- ② 妊娠の初めの出血：妊娠反応（+）
正常妊娠や切迫流産、また**異所性妊娠（卵管妊娠）**でも見られることがあります
この場合は、基礎体温は「高温期」が続いています

👉卵管妊娠は「思春期・青春編」を参照してください

(ケース5) 40歳代で生理がもう、そろそろ無くなるかな？と思うように2-3か月間、
生理が無かった。
その後、だらだらと少ない出血が続いたり、消えたりする。

妊娠は？
がんは？
卵巣の働きは？

卵巣の働きの異常か、子宮筋腫や「**がん**」が隠れている場合があります。



(ケース6) 今まで順調にあった月経が来ない

1. まず、妊娠の可能性を考えます

予定の月経が、数日遅れていて「妊娠する心当たり」があれば、妊娠検査をしましょう。妊娠反応が陽性で、**下腹部に痛み**があれば、流産や**異所性妊娠（卵管妊娠）**の場合がありますので、急ぎ産婦人科を受診してください。**緊急を要することがあります。**

2. 急に体重が減ったことによるもの

精神的ストレス（失恋、転居、転職、試験など）を受けたことによるもの

脳下垂体の司令塔である大脳が、身体が生理や妊娠に耐えられる状況ではないとして、ホルモン分泌を止め、生理が起こらないようにします。

3ヶ月間月経が来ない場合は、産婦人科を受診しましょう。

食欲の異常（拒食、過食）がある場合は、精神疾患としての対応も必要です。

3. 体重がかなり増えたことによるもの

皮下脂肪から分泌されるホルモンの影響で月経が2-3か月間飛んだり、月経がなくなったりします。「多嚢胞性卵巣症候群」が隠れている場合もあります。産婦人科を受診しましょう。

注目！ 月経異常の原因を考えるとき、妊娠？と考えることは、とても大切です。また、体重と月経は関係があります。将来、妊娠を考えるなら、適切な体重管理をしておきましょう。

