

保健だより



2学期が始まり・・・今年はなぜか「生理痛」が多いです・・・

夏休みの終盤～9月上旬にかけて温度や気圧の変化が続いたせいか、今年の2学期はなぜか体調不良者が多いスタートになっています。その中でも「生理痛」が多い印象にあり、湯たんぽが連日フル稼働しています。そこで!! 2学期最初の保健だよりは「月経」を特集します。

公益財団法人産婦人科医会幹事 東部地域病院婦人科 宮国泰香先生のお話を中心に、わかりやすくまとめてみました。女性にとっては長～いお付き合いとなる月経・・・これを機会に正しい知識を身につけましょうね☆ 2回に分けて特集します!!



1. 月経の・・・基礎知識



1. 初経について 初経年齢の平均は12歳で、概ね10歳から14歳までの間に初経を迎え、98%の女性は15歳までに初経を迎えています。ですから15歳になっても初経がなければ、婦人科受診を勧める一応の目安としています。

2. 月経周期について 月経の間隔のことを「月経周期」と呼び、月経開始日から次の月経開始前日までの日数を数えます。周期は25日から38日で、変動が6日以内を「正常」としています。周期の「異常」として、周期が24日以下の場合を「頻発月経」、39日以上で3か月以内の場合を「希発月経」、元々あった月経が3か月以上こない場合を「続発性無月経」といいますが、初経を迎えたあと直ちに正常な月経周期を獲得できるものではなく、正常月経周期の獲得には約6年を要し、20歳でほぼ確立することが知られています。周期に関して神経質になる必要はありませんが、3か月以上月経が来ない場合は他の疾患が隠れていることもありますので婦人科受診が必要です。

3. 月経日数と月経血量について 月経の持続日数は3～7日、月経血量（1回のトータル）は20～140gを正常としています。ちなみに平均は80.7gなのだから。月経量が少ない場合を

「過少月経」、多い場合を「過多月経」といいますが、月経量を実際に量ることは困難で、人と比べて自分は月経量が多いのか少ないのかを判断できない場合がほとんどです。その場合、生理用品の使用量から推定することができます。1日のナプキン使用量は3～6枚とされており、それ以上の枚数が必要だったり、「夜用ナプキンが1～2時間毎に交換が必要」という場合は過多月経を疑う必要があります。また「親指大ほどのレバー状の血の塊（※1）が出る」ような場合も過多月経を疑います。過多月経や頻発月経、7日を超えて出血が続く月経などを放置すると、重症な貧血となることがありますので注意が必要です。



(※1)については質問されることが多いです



月経血は子宮内膜がはがれ落ちたときに血管が断裂して起こります。
ですから、生理の際に流れる経血には子宮内膜の組織が含まれています。
そのほとんどは酵素の力でサラサラの液状になっているため塊にはなりません。
けれども月経量が多いとそのまま血の塊として出てくることがあります。小さな血の塊が混
じる程度ならあまり心配することはありませんが「経血量が異常に多い」あるいは「レバー
状の大きな血の塊がたくさん混じる」などの症状がある場合は「過多月経」と診断されます。
貧血のチェックと、婦人科の診察を受けた方がよいでしょう。

II. 月経の・・・マメ知識

<平均・統計編>

<10代女性の月経についての調査結果>

- 初経年齢(平均) 12.1 歳
- 月経周期(平均) 29.1 日
- 一回の月経期間(平均) 6.4 日

<10代女性の月経についての調査結果>

Q: 月経は安定してきましたか？

- 月経周期が乱れる 44%
- 月経期間がバラバラ 14%
- 経血量が毎回変化 10%
- 安定してきた(問題ない) 32%

<10代女性の月経についての調査結果>

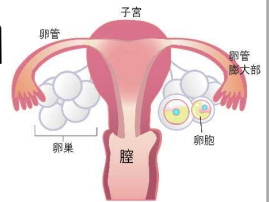
Q: 月経痛の頻度は？

- 毎回 47%
- 2～3ヶ月に1回 32%
- 1年に2～3回 7%
- 生理痛の経験なし 14%

<数字で見るとビックリ編>

<卵子の元である原始卵胞数の変化>

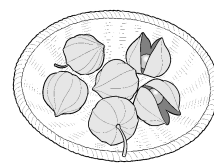
- 胎児期 800万個
- 誕生時 200万個
- 思春期 20万個
- 20歳 10万個
- 40歳 1万個 → 閉経へ



一生の月経の回数 約450回

一生の月経期間(累計)

$450回 \times 6.4日間 = 2880日$



∴ 約7年11ヶ月

= 約8年

一回の月経の総経血量(平均)

80.7g(個人差大)

一生の総経血量

$450回 \times 80.7g = 36315g$

∴ 約36kg

月経特集は次号も続きます！