

3月
1日～8日

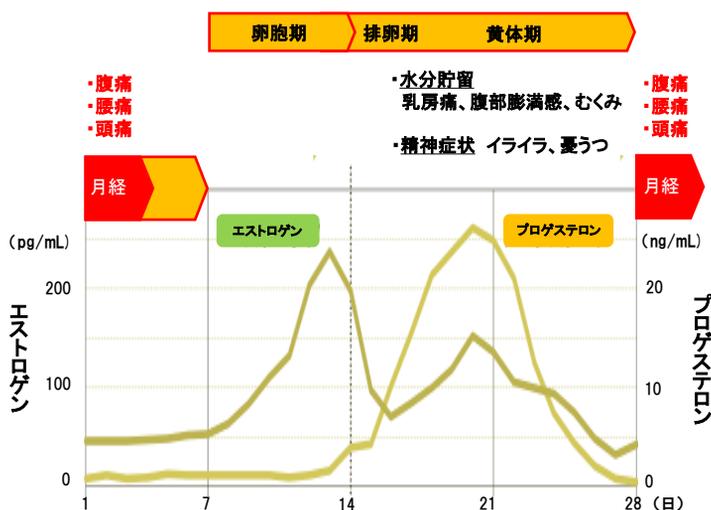
「女性の健康週間」



日本産科婦人科学会と日本産婦人科医会は、産婦人科医が女性の健康を生涯にわたって総合的に支援することを目指し、3月3日ひな祭りを中心に、3月8日「国際女性の日」までの8日間を「女性の健康週間」と定め、2005年にその活動を開始しました。2008年からは、厚生労働省も主唱する国民運動として、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するため、国や地方公共団体、関連団体が一体となり、さまざまな活動を展開しています。

～ 女性は、女性ホルモンの影響を大きく受けています ～

1カ月の月経周期と体調



周産期医学: 41増刊号: 3, 2011より作成

月経周期は、「卵胞期」(排卵前)、「排卵期」、 「黄体期」(月経前)に分けられます。エストロゲン(卵胞ホルモン)には、代謝促進や精神状態の安定化、肌の潤いやツヤを守るといった作用があるので、エストロゲンが増えていく「卵胞期」は心身ともに好調でいられる時期といえます。

一方、エストロゲンが減ってプロゲステロン(黄体ホルモン)が増える「黄体期」は、心身ともに不調になりがちです。この時期は、排卵により妊娠を維持しやすい状態に身体を整えようとして、栄養や水分を体にたくわえようとするところから、太りやすい、むくみやすい時期でもあります。

両ホルモンの分泌が下がると、次の月経が始まります。ストレスや無理なダイエット、睡眠不足で心身に大きな負担がかかった場合、周期が乱れたり、ひどい時は月経が止まったりします。

PMS(月経前症候群)・・・月経前の不調 / 月経困難症・・・月経中に起こる不調

PMS(月経前症候群)は、月経前の3～10日の間に続く精神的、身体的な症状で、月経が始まるとともに症状がおさまるものを指します。PMSかどうかは、症状が出るのが月経前に限られているか、毎月繰り返し症状が出るか、日常生活に支障があるか、といったことがポイントになります。

「イライラ」や「気分の落ち込み」、「怒りっぽくなる」といった精神症状がひどく、日常生活や対人関係にまで影響を及ぼすようなら「月経前不快気分障害(PMDD)」かもしれません。

PMSの詳しい原因はまだ不明ですが、ホルモンバランスの乱れやストレスなどが考えられます。約8割の女性は、PMSによる何らかの不調を感じているといわれています。

月経困難症とは、月経期間中に、月経に伴って起こる日常生活や社会生活に支障をきたす症状で、何らかの原因となる病気があることで起こる器質性月経困難症と、原因となる病気がない機能性月経困難症があります。

器質性月経困難症は、子宮筋腫、子宮腺筋症、子宮内膜症などの病気が原因となり、月経中以外にも痛みが起こる場合もあります。機能性月経困難症は、月経血を排出するために子宮を収縮させる物質の分泌が多すぎて子宮が収縮しすぎたり、子宮頸管が狭いことが痛みの主な原因といわれています。

PMS(月経前症候群)の主な症状

主な症状	
身体症状 <ul style="list-style-type: none"> ・乳房の張り、痛み ・腹部膨満感 ・頭痛 ・関節痛、筋肉痛 ・体重増加 ・手足のむくみ 	精神症状 <ul style="list-style-type: none"> ・抑うつ(気分の落ち込み) ・怒りの爆発 ・いらだち ・不安 ・混乱 ・社会からの引きこもり

産婦人科診療ガイドライン—婦人科外来編2020. 日本産科婦人科学会. 日本産婦人科医会: 174-176, 2020改定



PMS、月経困難症などの症状と思われる場合は、婦人科専門医に相談しましょう。

「エストロゲンの低下と影響」を知って対策することが、健康維持には大切です！

～ 更年期以降は、女性ホルモン・エストロゲンの低下が影響しています ～

更年期以降のエストロゲン低下と諸症状



中村幸雄ほか：日本産科婦人科学会雑誌 51, 1193-1204 (1999)

卵巣から分泌される女性ホルモンの一つエストロゲンは、月経、妊娠など女性の生殖機能に関わるほか、脳や骨、臓器や皮膚など全身の健康を維持する上でも重要な役割を果たしています。

月経が停止した「閉経」の前後約10年間を更年期といいます。この時期は、エストロゲンが急激に減少するために、様々な精神的、身体的症状が現れてきます。また、脂質異常症、高血圧などの生活習慣病や骨粗しょう症などにも関わっていることから、健康寿命にも影響があるため、更年期以降をどのように過ごすかはとても大切です。

その不調、エストロゲンの低下が原因かも？

- 最近、疲れやすい、だるさを感じる
- 手指の関節が痛む、こわばりがある (朝など)
- 寝汗をかく、夜中に目が覚める、寝つきが悪い
- 目が乾きやすい、目の周りがほてる
- 化粧のりが悪い、髪ハリが気になる
- 何だかイライラする
- 時々、不安や気分が落ち込む
- 時々ほてり、急に汗をかく時がある
- 肩こりがひどい

参考：日本女性医学学会HP
<http://www.jmwh.jp/n-yokuaru.html>



更年期以降のセルフケアについて

更年期以降は、エネルギー、脂質、骨の代謝も変化し、心身の健康バランスを崩しやすくなりますので、「バランスのよい食事」を心がけてください。

骨密度の低下を防ぐためにカルシウムやビタミンDの摂取が薦められています。また、大豆イソフラボンの一種ダイゼインから腸内細菌の代謝により作られる成分エクオールが注目されています。エクオールは、エストロゲン様作用があり、更年期以降のホットフラッシュの頻度や骨密度低下の抑制、手指の不調の緩和などの効果が報告されていますが、腸内でエクオールを作れる方の割合は日本人は約2人に1人といわれています。エクオールを作れない方は、エクオールのサプリメントを利用する方法もあります。



適切な運動習慣が更年期にも有効で、ウォーキングを中心とした有酸素運動やヨガなどがすすめられています。

また、十分な休養や睡眠も大切です。



かかりつけ医、薬剤師を持ちましょう！

月経前、月経中の不調や出血、更年期症状にあてはまる不調には、別の病気が潜んでいる場合もあります。定期的に婦人科検診を受けたうえで、気になる症状があれば婦人科や専門の医療機関への受診が必要です。かかりつけ医、薬剤師をつくり、日常のふとした不調も気軽に相談しましょう。

PMS(月経前症候群)、更年期に関する大塚製薬の各Webサイトがあります。気になる方は、ご活用ください。

OPMSラボ



- PMSチェック
- 女性の体の基礎知識
- 自分で出来る予防・改善法

○更年期ラボ



- 更年期の症状
- 相談できる施設
- 専門医のご紹介



大塚製薬は女性の健康づくりをサポートします。