

月経過多について知ろう！！

2023.9 健康だより

HPで公開中



月経は女性の健康状態を知る大切なバロメーターの1つです。しかし、月経は個人差も大きく、加えて周りに相談しづらい内容であるため、自分が正常なのかを判断するのは難しいと思います。その中でも月経過多は月経量の多さに慣れてしまい、異常を見逃してしまう女性が多いと言われています。



「正常な月経」
って何？



- ①月経周期は**25日～38日** ②経血量は**20～140ml**
(最も多い日でも2～3時間に1回程度のナプキン交換で済むくらい)
- ③出血持続日数は**3～7日** ④生理痛などの症状は**あっても軽度**

「**月経過多**」とは → 「月経の出血量が異常に多い状態。一般的には1回の周期で**150ml以上**の出血がある場合」

月経が多いか分からない!? 下の **7.2.100** で考えてみよう!

これらの症状の他に昼でも夜用ナプキンが必要であったり、タンポンとナプキンを併用しているなどあれば月経過多かも…

7日以上続く
月経

2時間毎より頻回に
ナプキンを交換する

100円玉より
大きい血の塊がでる

月経過多は仕事にも私生活にも影響を与え、**QOLを低下**させます。

- 作業に集中できない
- 通勤や移動が辛い
- 思うように体が動かない
- 頭が働かない
- 休憩や頻回なトイレで作業が中断される



月経過多が原因で**鉄欠乏性貧血**が生じます。貧血の症状として、立ち眩みやめまい、動悸や息切れ、疲れやすい、などがありますが、症状が無くてもヘモグロビン値が低い場合もありますので要注意です。

月経過多の原因 (下記の他にも、ストレスや生活習慣の乱れによって引き起こされることもあります。)

①婦人科器質性疾患

子宮筋腫や子宮腺筋症、子宮内膜ポリープなどの**良性腫瘍**、子宮体がん、子宮頸がんなどの**悪性腫瘍**がある。**20～30代頃の性成熟期**に多い傾向。

②婦人科機能性疾患

女性ホルモンの異常によって引き起こされ、黄体機能不全や無排卵性周期症による破綻出血(月経と同じ仕組みの出血だが、ホルモン異常によって引き起こされる出血)が多い。ホルモンバランスが安定していないことから**思春期・更年期**に多い。

③内科的疾患

血小板が減る、血が固まりにくいなど**血液疾患**での出血傾向があるために起こる。先天性のもの、なんらかの後天的な理由によるもの、薬物の作用によるものなどが考えられる。

★低用量ピルについて

低用量ピルとは、エストロゲンとプロゲステロンという2つのホルモンを含んだ薬剤です。ピルを飲むと、女性ホルモンの変動が少なくなり安定した状態が続くようになります。その結果、子宮内膜の厚みが減ることで、**月経の経血量が減少し、貧血を軽く**することができます。また、月経前症候群や月経時の痛みも軽減させることもできます。その他には、子宮体がんや卵巣がんにもかかりにくくすることができると言われています。



フォン・ヴィレブランド病

をご存知ですか。



内科的疾患、**血液凝固異常**の1つです。

実は月経過多を持つ人のうち**5～20%**がこの疾患を抱えているという報告があります。月経過多の他に鼻血や怪我をした時に**血が止まりにくい**などの症状がある人は要注意です。

フォン・ヴィレブランド因子の不足を補ったり、放出を促す特別な治療が必要になるので、**早期発見**

早期治療が必要になります。



月経過多には様々な原因が考えられ、原因の特定が難しいことも少なくありません。がんなどの病気が隠れていることもあるので月経量が多いと感じたら自己判断で終わらせず、**できるだけ早く婦人科で医師と相談**しましょう。

参考文献: NHK健康チャンネル、働く女性の心とからだ応援サイト、メディカルノート他



公益財団法人
中国労働衛生協会