

2021年10月23日（土）

第66回 はたらく女性の中央集会 第1分科会

知って守ろう 女性の身体、女性の権利

～自分のからだのこと、わかっていますか？～



四季レディースクリニック院長
日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医
日本スポーツ協会公認スポーツドクター
日本女性医学学会公認女性ヘルスケア専門医

江夏 亜希子

Twitter ID : @akikoent

月経とは？

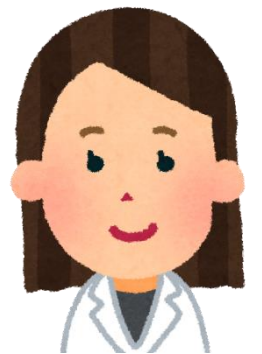
日本産科婦人科学会用語集・用語解説集改訂第4版

約1か月の周期で自発的に起こり
限られた日数で自然に止まる
子宮内膜からの周期的出血

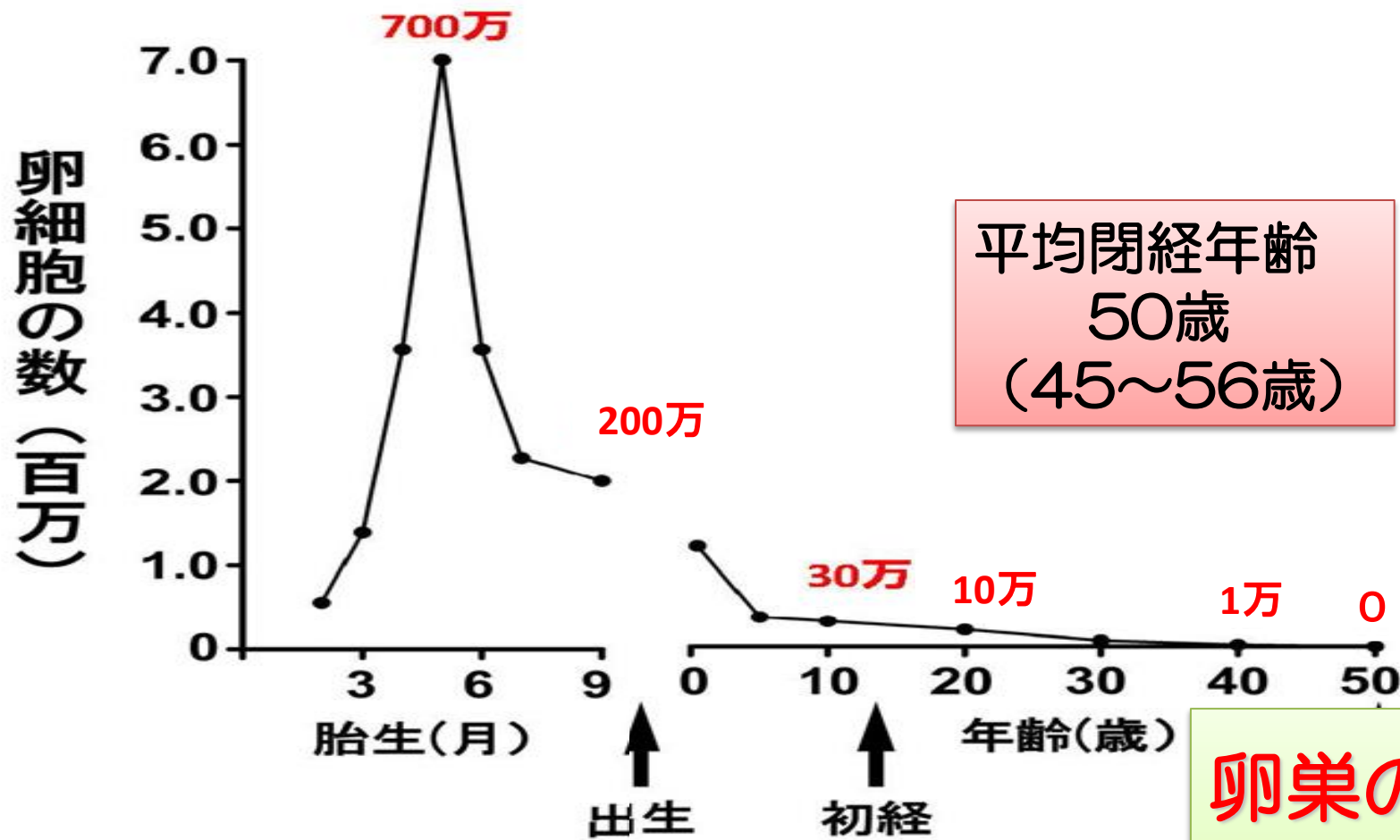
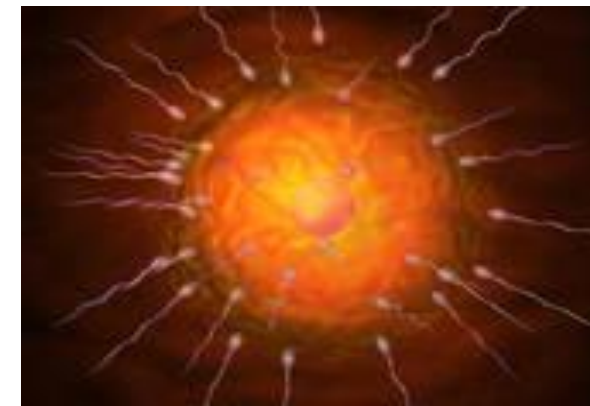
初経年齢 10~14歳（平均12.5歳）
周期日数 25~38日（変動±6日以内）
持続日数 3~7日（平均4.6日）
月経血量 20~140 ml

※ 生理的無月経：初経以前、閉経後、妊娠・産褥・授乳中

なぜ、月1回、
決まった日に
決まった量の
出血があるの？



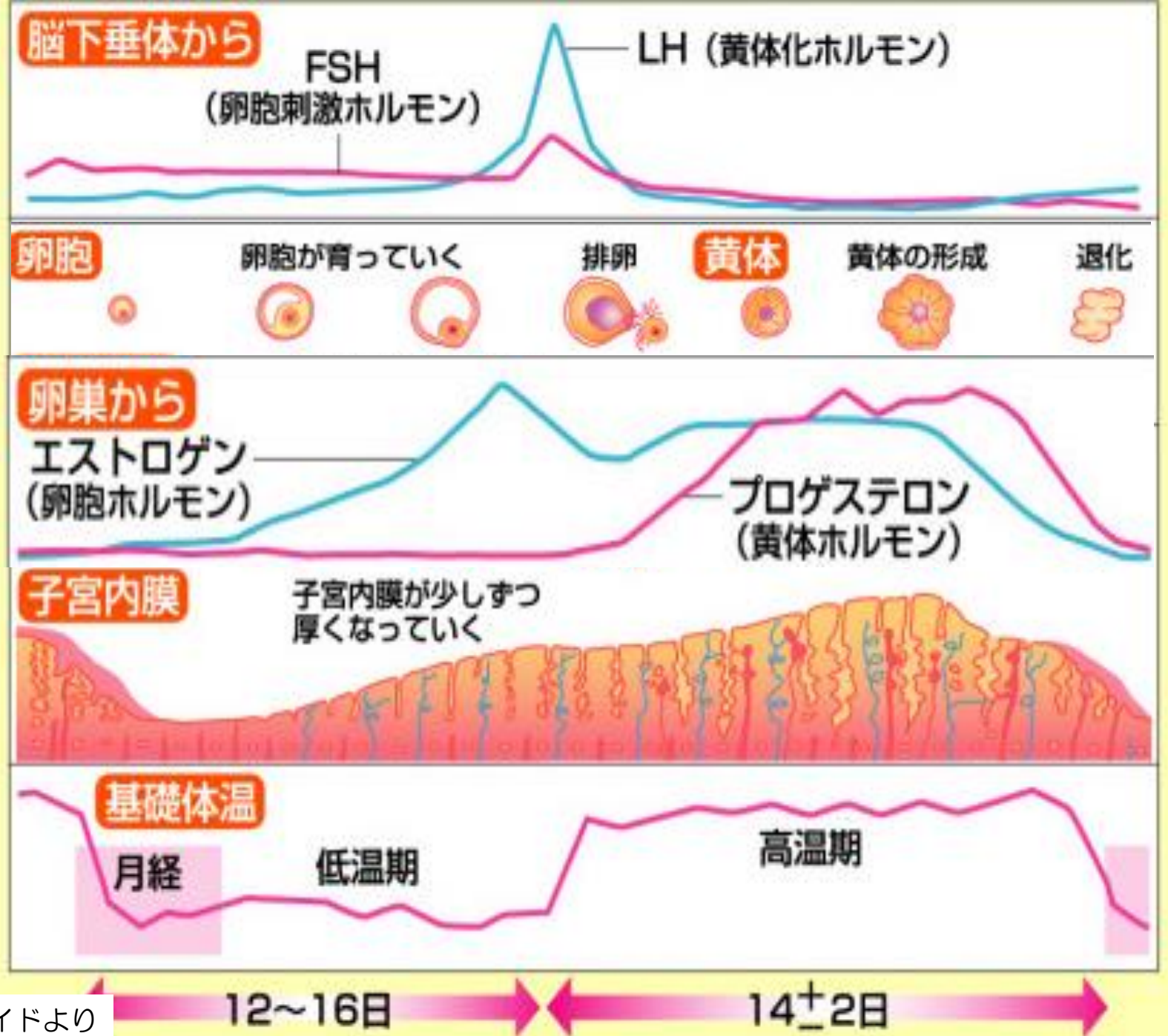
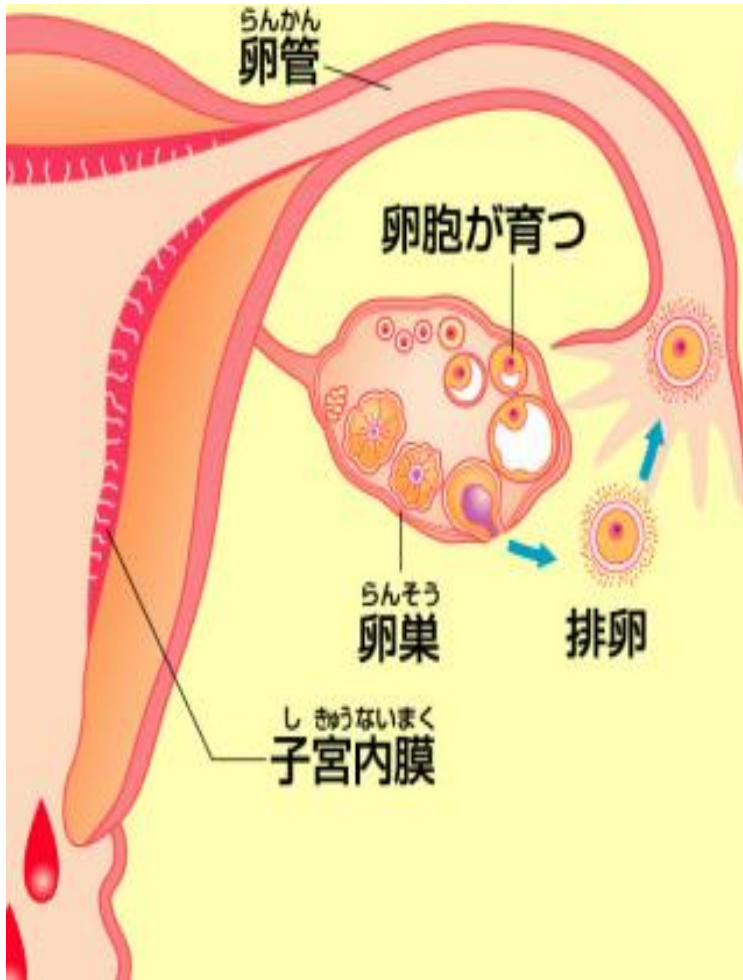
精子は思春期以降、毎日、新しく作り続ける
 卵子の数は生下時に決まっている



	平均寿命
1950年	58.00歳
1965年	72.92歳
1985年	80.48歳
2015年	87.05歳

卵巣の寿命 = 閉経年齢は
 50歳前後でほぼ不変

排卵と月経の仕組み



卵巣から分泌される女性ホルモン

エストロゲン (卵胞ホルモン)

「女性を守るためのホルモン」

- 子宮内膜を厚くする
- 腔粘膜や皮膚にハリ、潤いをもたせる
- 排卵期に粘稠・透明な帯下を分泌
- 乳腺を発育させる
- 気分を明るくする

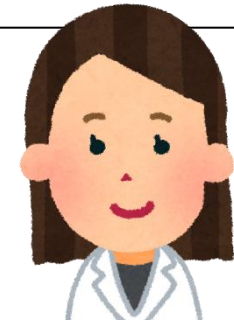
- 閉経する頃に体調が悪くなる「更年期障害」は
 - エストロゲンの欠乏症状として
 - 月経前に体調が悪くなる「月経前症候群（PMS）」は
 - プロゲステロンの作用により
- 起こると考えられています。

プロゲステロン (黄体ホルモン)

「妊娠を維持するためのホルモン」

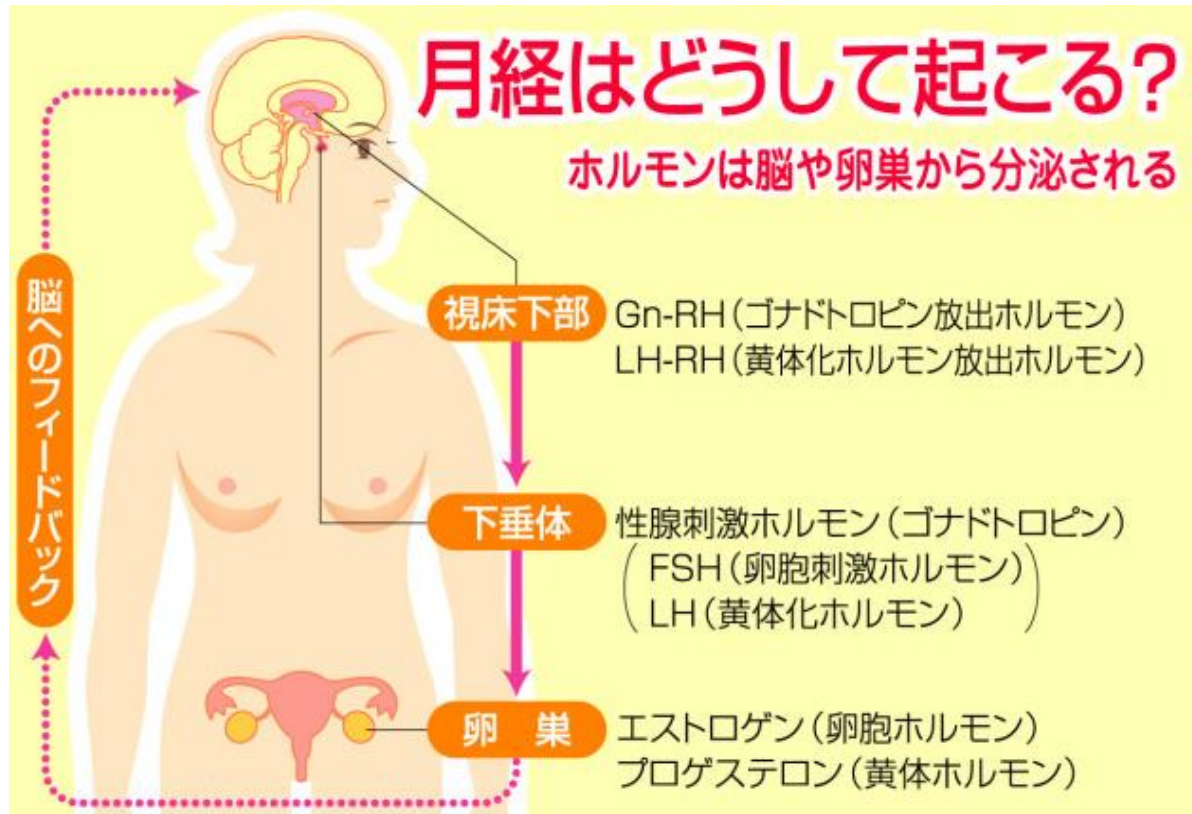
- 子宮内膜を妊娠しやすい状態に維持
- 基礎体温を上昇させる
- 雑菌などが入りにくいような
- おりものを分泌
- 乳腺を妊娠に備える状態にする

筋肉を弛緩させる
させる



無月経・月経不順

日本産婦人科医会
性教育指導用スライドより



このどこかに
問題があれば
月経が起こらないか
周期が乱れる

3ヶ月以上の無月経は
産婦人科受診を！

- 第1度無月経；排卵の準備はある程度進み
Eは分泌されているが
排卵が起こらずPが分泌されない
- 第2度無月経；視床下部一下垂体性無月経に多い
E、Pともに分泌されない

月経前症候群 (PMS ; premenstrual syndrome)

【日本産科婦人科学会の定義】

月経前3～10日の黄体期の間続く精神的、身体的症状で
月経発来とともに減退ないし消失するもの。

精神的症状：

いらいら、怒りっぽくなる、憂うつ

→ 重症の場合は**PMDD : premenstrual dysphoric disorder**

身体的症状：

のぼせ、下腹部膨満感、下腹痛、腰痛、
頭重感、頭痛、乳房痛、浮腫、体重増加



排卵があるから起こる → 排卵を抑えれば起こらない

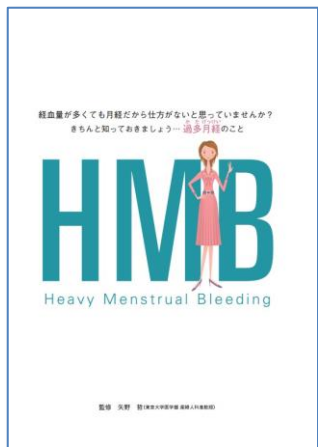
基礎体温で「自覚」することも有用

一般臨床では**漢方薬**を
処方されることが多いが
アスリートでは
ドーピング違反の
懸念があり使用を控える

月経量の異常

問題となるのは「過多月経」

※ 過少月経：排卵性のものなら問題なし
→ 基礎体温で確認（不正出血との見極め重要）



- 【原因】
- 器質的疾患
子宮筋腫、子宮内膜症、子宮癌など
 - E2とPの不均衡（無排卵・黄体機能不全）

私って、過多月経？

私の経血量って多いの？少ないの？
まずは自覚症状から
過多月経をチェックしてみましょう。



Step 1 過多月経チェック

以下の質問に1つでも該当していたら過多月経の可能性がります。

- 昼でも夜用のナプキンを使う日が3日以上ある
- 普通のナプキン1枚では、1時間ももたない
- 経血にレバーのような大きなかたまりが混じっている
- 以前より経血量が増え、日数も長くなった

Step 2 過多月経による貧血チェック

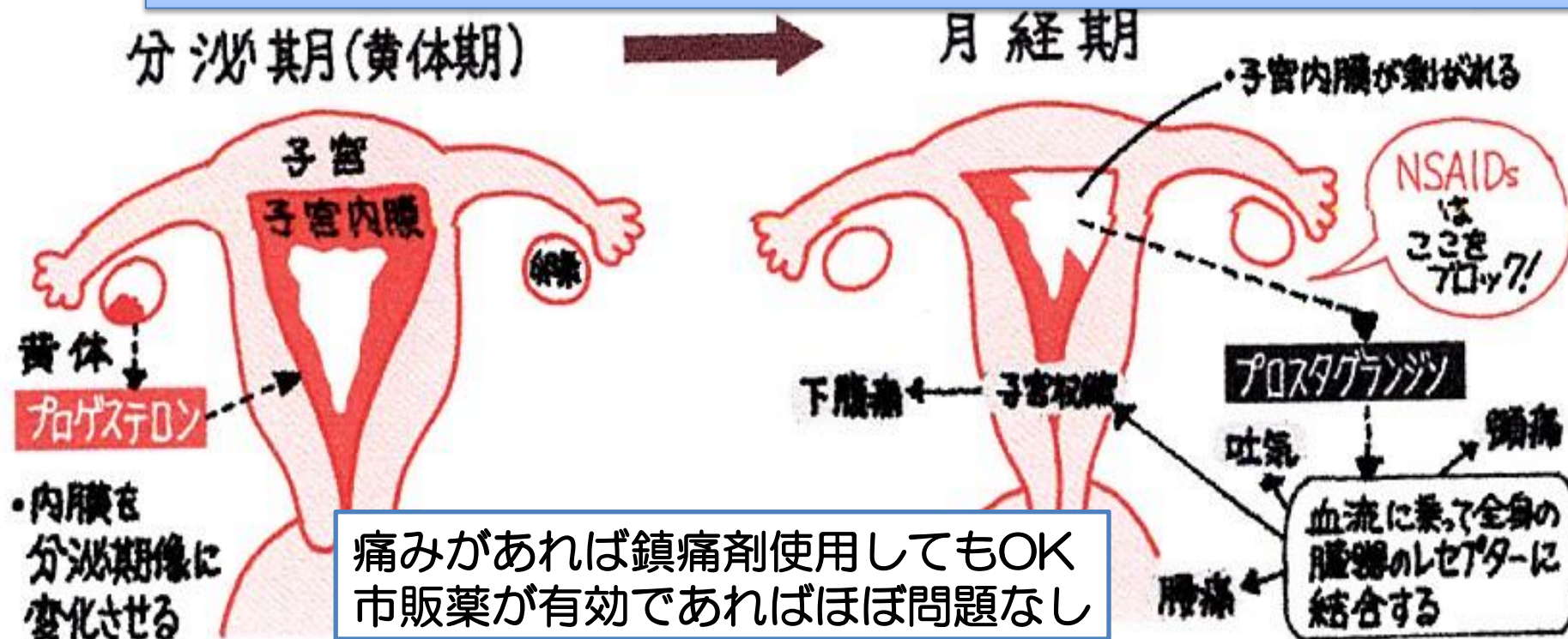
以下の質問に1つでも該当していたら過多月経による貧血の可能性がります。

- 血液中の鉄(Fe)が少ないといわれたことがある
- 立ちくらみやめまい、動悸、息切れがする
- つかれやすい、身体がだるい
- 頭痛や頭が重い感じがある

少くく経血量が多くて月経だから仕方がないと思いませんか？
過多月経のかけには女性特有の病気が潜んでいることがあります。
貧血の症状も含め、思い当たる症状がみられる場合は、早めに医師に相談しましょう。

月経困難症 いわゆる「生理痛」

ちゃんと排卵できた時ほど痛みは強めになる傾向



鎮痛剤が効きにくい
必要な回数が増えた
ロキソニンじゃないと効かない

要受診!

「子供を産むと楽になる」
はホント?

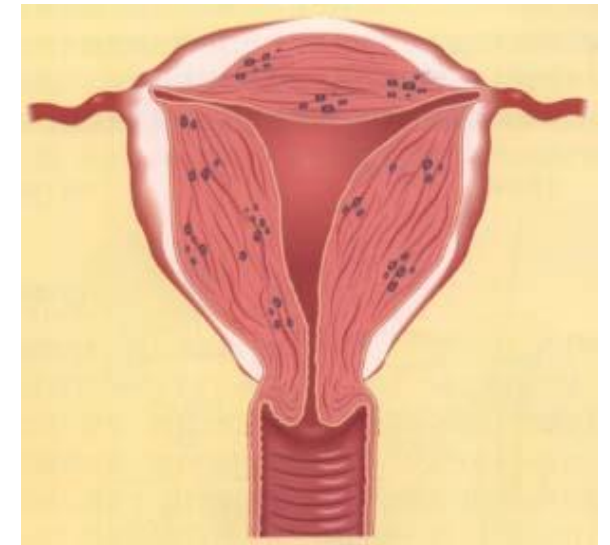


子宮内膜症・子宮腺筋症

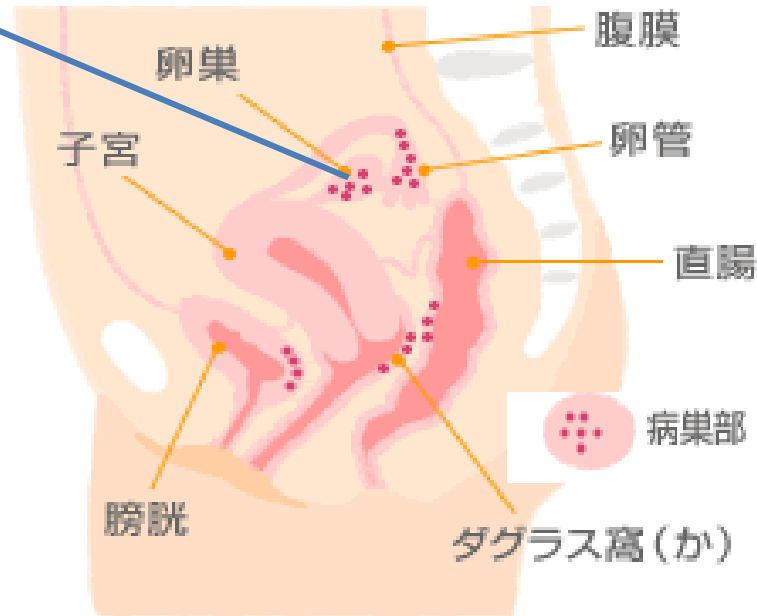
本来子宮内腔に存在すべき子宮内膜が
それ以外の部位に「飛び火」



子宮内膜症



子宮腺筋症



強い
生理痛

吐き気
嘔吐

腰痛

下痢

悪化すると子宮と周囲の
卵巣や腹膜が癒着し、
激しい月経痛、性交痛を起こし、
不妊症の原因にもなる

低用量ピル(OC/LEP)のしくみ



基本の飲み方

21日内服、7日休薬

24日内服、4日休薬

⇒ 28日周期を作る

最近では**連続内服も主流に**

(日本では77日、120日まで連続可)

1日1錠内服を続け、休薬を入れると数日後に月経様出血(消退出血)が起こり、そのまま内服しなければ、次の排卵の準備が始まる

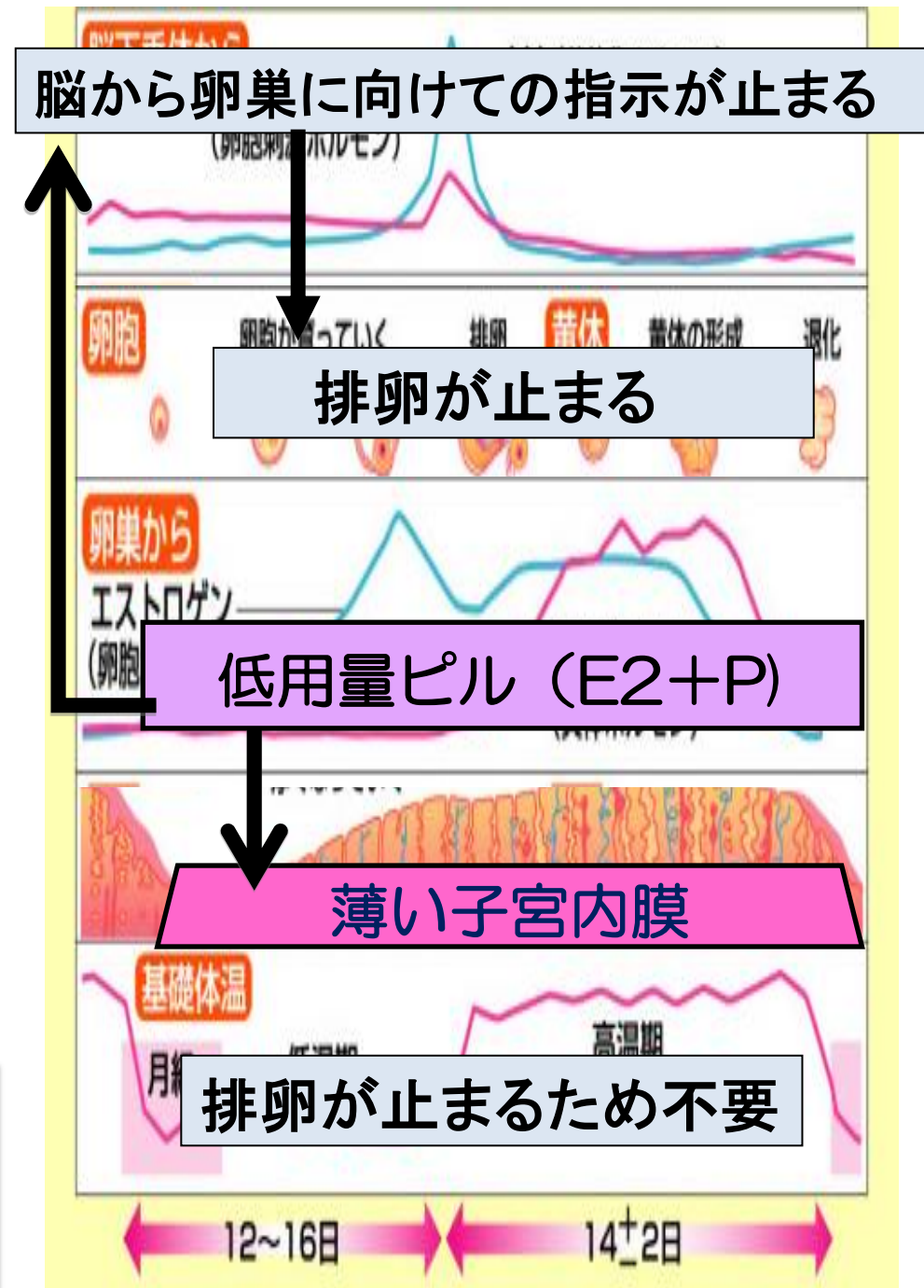
「初経を迎えた女性は 他のリスクがなければ
経口避妊薬の使用に制限はない」 (WHO)

「初経から3か月経過していれば安全」 (国際家族計画連盟)

【OC・LEPガイドライン2020】

CQ118.何歳から服用開始できるか？

- A. 初経発来後から開始できるが、骨成長、骨密度への影響を考慮する必要がある。(B)



更年期 ≠ 更年期障害

更年期症状の中で日常生活に支障をきたす病態を**更年期障害**と定義する。更年期症状、更年期障害の**主たる原因は卵巣機能の低下**であり、これに加齢に伴う身体的変化、精神・心理的な要因、社会文化的な環境因子などが複合的に影響することにより症状が発現すると考えられている。

日本産科婦人科学会 産婦人科用語集・用語解説集改訂第4版(2018年)

更年期：閉経前後の期間のこと。
一般的には前後5年ずつ、
計10年の「期間」をいう。

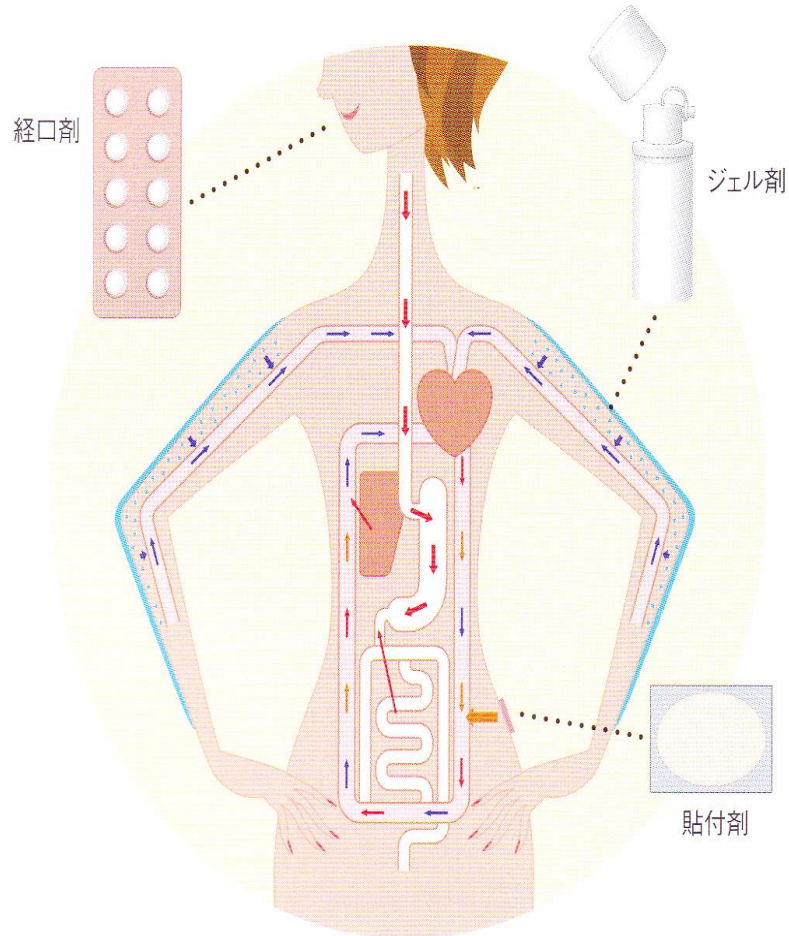
更年期障害：更年期に起こる様々なつらい症状

必ずしもつらい症状が起こるとは限らない！

※閉経・・・月経が永久に停止すること。
(最後の月経から1年間月経がない状態)

HRTの実際

：エストラジオール



経口E2

腸から吸収、肝臓を通過して全身へ

- 毎日服用する (ジュリナ®)
(E2+P; ウェルナラ®)

外用 (経皮吸収) E2

皮膚から吸収、直接血流→全身へ

塗り薬

- 1日1回塗る (ル・エストロジェル®, ディビゲル®)

貼り薬

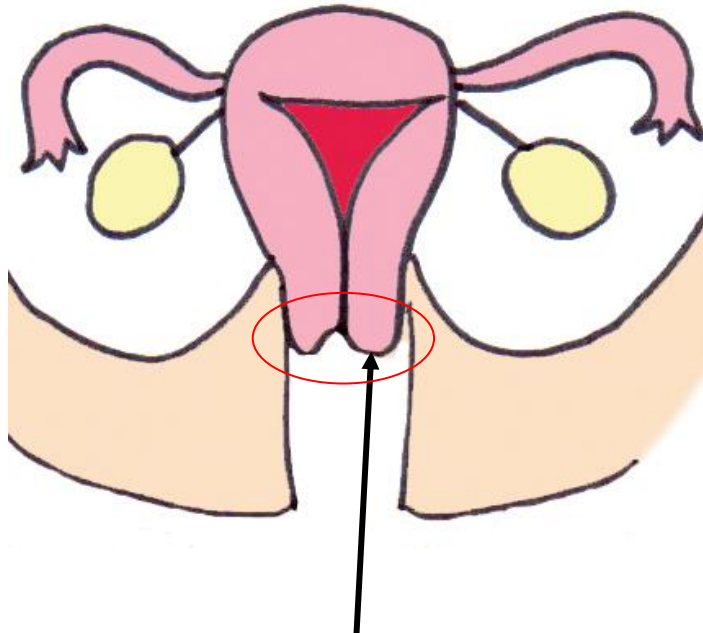
- 2日に1回貼り替え (エストラーナテープ®)
- 週2回貼り替え (E2+P; メノエイドコンビパッチ®)

※ 子宮がある人には、**子宮体がんの予防**のため
プロゲステロン製剤を併用することが必要!
(ミレーナが入っていればOK)

※ 結合型エストロゲン (CEE) プレマリン®は
近年使われない傾向

保険診療3割負担 約500円/月

子宮頸がんの原因は
性交により感染するHPV
(ヒトパピローマウイルス)



子宮頸がんが
発生するのはココ！

SC-junction；扁平上皮-腺上皮境界に
HPVが感染すると癌化へ

※HPVは子宮頸がん以外に
肛門がんや咽頭がんの原因にも！

ヒトパピローマウイルス (HPV)

- 皮膚や粘膜などにイボをつくるウイルス
- 約150種類のタイプ(型)が同定
 - 30~40種類が性器に感染
 - そのうち約15種類が「高リスク型」
(HPV 16型と18型で子宮頸がんの70%)
- 非常にありふれたウイルス
 - 性交渉の経験がある女性であれば
80%以上が50歳までに1度は感染を経験

HPVワクチンで予防

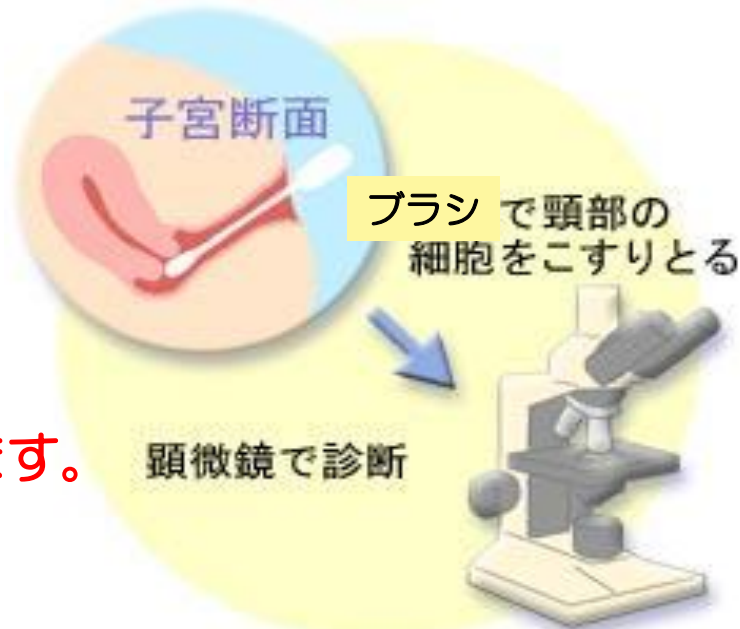
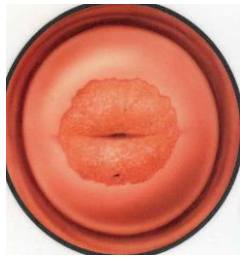
初めての性交をする前に接種するのが最も有効
半年に3回接種で約5万円

→ 日本でも2013年4月「定期接種」化
小学6年~高校1年の間なら無料！

「副反応問題」で2013年6月~
「積極的な接種勧奨」はされないが、接種可能。

子宮がん検診を 上手に活用しましょう

1. 子宮頸部の細胞をブラシなどで擦る
2. 細胞をスライドグラスに塗り付ける
3. 細胞を顕微鏡で見て評価



20歳から

2年に1回

自治体検診で受けられます。

(無料～1000円程度)

子宮がん検診

更新日：2021年4月1日

地区医師会に委託して、がんの早期発見・早期治療を目的に子宮がん検診を実施しています。

対象者

- 20歳以上で偶数歳の女性区民
- 21歳以上で前年度受診していない奇数歳の女性区民

注記：年齢は令和4年3月31日時点の年齢です。

受診期間

令和3年5月1日（土曜日）から令和3年12月28日（火曜日）まで
注記1：受診期間終了間近になると医療機関が大変混み合いますのでお早めに受診してください。
注記2：受診期間を過ぎますと、受診することができなくなりますのでご注意ください。

受診券の送付（申込方法）

20歳以上78歳以下の偶数歳の方は、4月下旬に受診券を送付します。それ以外の対象の方で受診をご希望される方は、電話または[電子申請（外部サイトへリンク）](#)でお申込みください。お申込みいただいた方に受診券を送付します。
注記：受診券の再発行につきましては電話でお申し込みください。

費用

無料（ただし、精密検査および検診内容以外の検査については、受診者負担となります。）

こんなときは婦人科へ！

1. 15歳で初経がない場合
→生殖器異常、染色体異常等の可能性あり
2. 3か月以上月経が止まっている場合
3. 月経や性器のトラブルがある場合
(月経痛や過多月経、月経前症候群、おりものなど)
4. 避妊の必要がある場合
5. 更年期障害かな？と思ったら

初経があったら、月経のトラブルがあるとき
性交があれば子宮がん検診、性感染症チェックや避妊相談
定期的に、躊躇せず、受診すべきところです！

「かかりつけ産婦人科医」を見つけておくと、安心♡