

『性成熟期に気をつけたい疾患』～月経困難症とやせについて～

「性成熟期」は働き盛りである20代～40代の年代をいいます。女性ホルモンの分泌は30代でピークをむかえ安定しますが、女性特有の病気があらわれやすい時期でもあります。月経痛が我慢できず、毎回市販薬の痛み止めを飲んでやり過ごしていませんか？…病気が潜んでいる可能性もあります。また、やせ願望が強く低栄養となる方も増えています。1日3食、バランスよく摂取しましょう！

月経は一般的に、25～38日の周期で繰り返されていれば正常です。
月経時、生活に支障のあるほど痛みが強い状態を「月経困難症」といいます。

重い月経痛に関わっている主な病気

子宮筋腫	子宮内膜症
子宮にできる良性の腫瘍 (エストロゲンの分泌量と関連)	本来、子宮内で増殖するはずの組織が、 卵巣など子宮以外の場所で発生する病気
30歳以上4～5人に1人	30～40代に多い
○ 症 状 ○ ・初期は自覚症状なし ・月経時の出血が多くなる (不正出血、生理痛、腹痛、腰痛)	○ 症 状 ○ ・月経痛が強い ・月経痛以外の痛みもある (下腹部痛、腰痛、排便痛、性交痛)



不調のサインを見逃さないで！

- ・寝込んでしまうほどの月経痛
(痛み止めの薬が効かない)
- ・痛みが以前に比べ増している



がまんせず、婦人科を受診しましょう！

そのまま放置すると不妊の原因にもなりますし、
卵巣がんのリスクも高まります。

「やせ」の問題

20代女性の5人に1人が「やせ」！

(令和元年度
国民健康・栄養調査より)

一般的に「やせ」や肥満の尺度となるのは、BMI (体格指数) です

計算して
みよう！

$$BMI = \text{体重(kg)} \div [\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}]$$

- ・18.5未満・・・低体重 (やせ)
- ・25以上・・・肥満
- ・22が標準体重で、病気になる確率が低いとされています

健康への影響

・月経不順・無月経	極端なダイエットにより、体脂肪率が急激に減少すると、 月経不順や無月経など卵巣機能不全が起こります。
・鉄欠乏症貧血	小食や偏った食生活は低栄養素の原因となり、だるい、 疲れやすいといった症状がみられます。
・次世代への影響	切迫早産や早産、胎児発育遅延、低出生体重児分娩のリス クが高まります。

食事を抜いたり、
偏った食生活は禁物です。
1日3食しっかりと摂り、
適度な運動 (有酸素運動)
をはじめてみましょう♪