

月

経

と

は



女性の体では、約4週間おきに一定のサイクルでホルモンの分泌がおこっています。このサイクルにおいて、古くなった子宮内膜がはがれて子宮頸管から膣を通り、体外へ流れ出てくる現象を「月経」といいます。

子宮内膜は、一ヶ月に一回成熟した卵子が卵巣より排出された際に精子と出会い受精に成功した場合に、受精卵が子宮の中で着床し大きくなるための、いわばベットのようなものです。排卵のタイミングに合わせ、子宮内膜は厚みを増し、受精卵を受け入れるための準備をします。受精卵がやってこな（妊娠が成立しない）ければ、次のサイクルに備えるために、子宮内膜は剥がれ落ち（月経がおこり）、再び子宮内膜は排卵のタイミングに合わせ厚みを増し、受精卵を受け入れるためのベットを作るのです。

ホルモンのバランスと密接に関わっており、ダイエットによる栄養不足や体調、ストレスなどにより、周期が乱れたり、月経が止まったりといったこともあります。

月経の周期

月経の初日から、次の月経が始まる前日までの日数。一般には25～35日。

月経が続く日数

一般的には3～7日。

出血量



子宮内膜の組織や膣からの分泌物等を含み20～200mlとかなり個人差があり、平均は約50mlで初日～2日目が多く次第に減少します。

- ★ 3ヶ月以上月経が来ない。
- ★ 月経の時の出血が非常に多い。レバー状の塊りが時々出てくる。
- ★ 月経の時の出血が非常に少ない。
- ★ 月経が無く、周期的に膣以外の部位（鼻粘膜、歯茎など）から出血がある。
- ★ 月経の周期が長い、短い。
- ★ だらだらと出血が長く続く。
- ★ 月経時以外に出血（不正出血）がある。
- ★ 生理痛がひどい。

など・・・

上記症状などで、心配な時は病院をすすめています。

女性の先生の婦人科クリニックの場所などについてはお知らせできます。

保健管理室に気軽に相談に来てください。



基礎体温とは

「基礎体温」とは、体の動きがもっとも安静な状態にある時の体温のこと。こうした条件を最も満たす『朝起きた直後に動かずにそのままの状態ですら測った体温』となります。

排卵がある正常な月経では、月経→卵胞期→排卵期→黄体期→月経・・・を繰り返すのに合わせ、低温期→高温期→・・・と体温のリズムがみられます。高温期は約2週間（12～16日）で、低温期より、0.5℃程度高くなります。

基礎体温に変動が無く、低温期の状態がいつまでも続いている場合は、月経のような出血があっても実は排卵がされていない『無排卵月経』、低温期と高温期の体温差が少なかったり、高温期が9日以内と短かったりすると『黄体機能不全』、等の可能性があり、『妊娠』した場合は、排卵後は高温状態がずっと続きます。

- ◆ 排卵の有無や体のリズムが分かります。病院に行く時にも、2～3ヶ月分の基礎体温表を持っていくと、婦人科での診断もよりスムーズになることが考えられますので、出来れば持参するようにしましょう。



基礎体温の測り方

朝、目が覚めたらそのままベッドの中で婦人体温計を舌の下に入れ、測ります。測る時間帯は毎日だいたい一定の時間になるようにしましょう。測った数値はグラフにつける等してみましょう。

なお、基礎体温は、普通の体温計よりも目盛りの細かい（1/100℃単位）婦人体温計で測ります。

婦人体温計は、記録紙と共に薬局で購入することが出来ます。



- ☆ 起き上がって動いたりすると、体温が上がってしまうので気をつけましょう。
- ☆ 体温の経過の小さな動きにとらわれず、大きな傾向を見ましょう。
- ☆ 風邪による発熱があった、睡眠不足等、体温を左右しやすい体調の変化や、生理痛があった、等の体調もメモしておくこと、より役立ちます。
- ☆ グラフにするのは大変！という時は、体温の数値を手帳やカレンダーの隅に書いておくだけでも、体のリズムを知ることは出来ます。

