



©Toru Hiraiwa

profile

成城木下病院
木下智恵先生

横浜市立大学医学部卒業。東京大学医学部産婦人科、順天堂大学医学部産婦人科勤務を経て2005年より現職。3人の子どもの母であり、気さくな人柄にファンも多い。

URL <https://kinohosp.com/>

自分のカラダを
知ることから
始めよう

私たちの 保健室

女性の心と身体に寄り添う

新連載がスタート。

自分らしく前向きに生きるための
ヒントを見つけてみませんか。

文＝木下智恵 イラスト＝竹井晴日



新連載

第 1 回

自分のリズムを知らう 生理周期のお話

生理前の身体と心の不調、我慢していませんか？ 私の外来には「生理前になるとイライラして家族にあたってしまい、病院に行った方がよいと言われて」と受診する30～40代の女性や、「生理前になると不安に感じたりネガティブに考えてしまい、パートナーとケンカをしてしまう」と、パートナーと一緒に受診する20代の女性がいます。また、「生理前になると気分の浮き沈みが激しくなり、学校を休んでしまう」と、お母さんと訪れる中学生も。

女性の場合、同じような事柄でも生理前と後ではイライラの度合いが違ったり、生理前になると、いつもはそれほど不安に思わないことがすごく不安になってしまう場合があるのは、女性ホルモンによってコントロールされているからなんです。さて、今回は月経周期についてお話ししていきます。

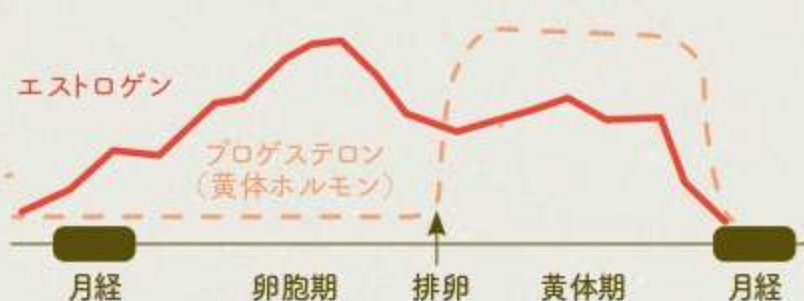
そもそも月経周期とは、月経初日から次の月経が開始する前日までのことをいいます。25～38日が正常周期となり、その中で4つの時期があります。

- ①「月経期」は下腹部痛や腰痛、頭痛などによる体調不良を感じる人が多く、その結果、気分的にも憂鬱な気分になりやすい時期です。
- ②「卵胞期」に入るとエストロゲンが増え、心と身体の調子が安定しやすいため、明るく前向きな気分になります。
- ③「排卵期」には急激なエストロゲンの低下が生じ、不正出血や、排卵に伴う下腹部痛を感じる人がいます。
- ④「黄体期」には、エストロゲンとプロゲステロンのアップダウンにより、再び心身の不調をきたしやすい時期となります。肌荒れや食欲増進、乳房痛、下肢の浮腫み、便秘などのほか、イライラしたり気分が落ち込みやすくなることも。月経のある人の7～8割は、黄体期にこれらの不調を自覚するといわれています。

日常生活に支障をきたし、治療が必要な状態を「月経前症候群（PMS）」と呼びますが、PMSと診断された場合には、低容量ピルや漢方薬などで治療できるので、前向きに治療を受けてほしいです。

このように、自分の月経周期を知っておくことで自身の体調の浮き沈みの理由を知りながら、生活のリズムを整えることができますし、不調を起こしやすい時期には休息や発散をすることで心を開放する時間を取り、体調のよいときに大切な予定を入れるといいですよ。

月経周期における ホルモン変動 －卵胞期と黄体期－



解説

女性の心と身体のコンディションは、卵巣から出ている2つの女性ホルモン（エストロゲンとプロゲステロン）に支配されているといえる。1回の周期の中でこの女性ホルモンは大きく上下するため、心身ともに調子が良い時期がある一方で、気分が落ち込んだりイライラしやすい時期がある