

健康 ぷらざ

来なくなったらご注意 —月経は体調のバロメーター—

指導：東京大学大学院医学系研究科産科婦人科 教授

武谷 雄二

企画：
日本医師会

No.300

月経が来なくなるのは？

月経周期は約28日を基準として、25日から35日ぐらいまでが正常範囲と考えられます。

今まで順調に月経があったのに、突然月経が来なくなった時は、多くの場合、女性のからだ全体の異変によるものといえます。つまり、大部分は体調の乱れなどの影響によるもので、卵巣の異常による場合はあまり多くありません。

いわばアラーム

月経は急に来なくなる場合と、間隔が延びて次第に来なくなる場合があります。原因はさまざまですが、極端なダイエットによる短期間での体重減少、肥満、心身のストレス、過労、過度な運動などがよくあげられます。また、糖尿病、甲状腺の病気などが潜んでいることもあります。

月経が来なくなったことに気付いても、これらの背景にある異常まで自覚している方は多くありません。自分では平気だと思っている程度の疲労でも、女性ホルモンの分泌が乱れて月経が来なくなることがあり、いわば本人に気付かせるようにアラームが出ているといえます。



月経が来なくなる
原因は？

ストレス

短期間での
体重減少

肥満

過労

過度な運動

かかりつけの医師に相談を

月経が来なくなるような原因があると、当然全身にも悪影響を及ぼしますので、原因を早く取り除く必要があります。また、月経がいったん来なくなると、その後回復しないこともあります。

さらに、月経が来ない状態を放置すると、本来は卵巣の病気ではないにもかかわらず、卵巣から分泌される女性ホルモンが低下し、その結果、骨がもろくなり、将来折れやすくなることもあります。月経が来なくなったら、早めにかかりつけの医師に相談しましょう。