

ストレスと月経異常

環境が変わったら月経周期が乱れた、試験の前に月経が止まってしまった、というような経験がある方は多いのではないのでしょうか。

このように日常受けるストレスと月経は密接に関係があります。

戦前や戦時中は日本でも栄養不良や劣悪な環境による月経異常があったと言われていますが、現在の日本ではそのような状況は少なく、大きく分けて精神的なストレスによる無月経、ダイエットや摂食障害による体重減少性の無月経、過度な運動によるスポーツ性の無月経などが問題になることが多いと考えられます。

今回はそれぞれの無月経の機序と、その問題点などをお話ししたいと思います。

一般的に痩せていることはかわいい、美しいという概念が特に若い女性のなかには多くあります。そのため思春期の女性は体重が増えないようにコントロールをすることが多く、12歳から19歳の女性のうち70パーセント以上が現在の体重よりさらに痩せたいという願望をもっているという報告もあります。

健康な人にとっては食欲を押さえることはかなり苦痛を伴います。この苦痛に耐えて体重をコントロールすることには大変な精神的ストレスを伴います。

しかし、摂食障害ではこの痩せたい気持ちが体重をコントロールする快感につながり、やめられなくなる、やせているのにもっともっとやせたくなるという状態になります。

もともと摂食障害になるのは強い意志を持って体重をコントロールできる人ですから、どちらかというと完璧主義で優等生の女の子がなりやすいとも言われています。

体重が標準体重の90パーセントを下回ると月経が止まることがあると言われており、一度止まってしまった月経は体重が元に戻っても再開することが困難な場合もあります。月経が止まったまましていると将来妊娠したいときに排卵誘発剤などを使用しても簡単に排卵が起きず治療に苦慮することがよくあります。

とはいえ摂食障害は家族関係や本人の性格など様々な要因が関係していることも多く、簡単に「食べなさい」とか「体重が増えるようにしなさい」などと言って治るものでもありませんので専門家に相談することが必要です。



また、最近ではマラソン・サッカー・ラグビーなどの激しいスポーツを女性が行うことも増えています。フィギュアスケートや新体操のような細くてすらっとしていることが求めら

れるスポーツも非常にさかんです。女性が様々なことにチャレンジをすることは本来望ましいことではありますが、特にマラソンやフィギュアスケートのように体重が少ない方が有利と考えられるスポーツではスポーツ自体のストレス、体脂肪の減少、体重の減少などから無月経になることが多く、週 120km 走る女性では 20-40 パーセントで月経異常が認められるという報告もあります。

実は女性ホルモンには妊娠するための機能だけではなく、女性の体を守る役割もあります。特に重要なのは骨密度との関係です。

女性は閉経すると骨密度が急速に低下します。これは体の女性ホルモンが消失していくためです。本来月経があるべき年齢の女性が無月経になってしまうと、骨密度は低下していきます。マラソン選手の疲労骨折といわれる状態の中にはこのような原因もあるのかもしれませんが。

スポーツ選手にとって骨折などのけがは避けたいことだと思いますが、月経がない方が練習しやすいと言ってホルモン療法などを受け入れない場合も多く見られます。

スポーツ選手のパフォーマンスを上げるためには科学的に体を鍛えたり、精神面を鍛えたりすることは今では当然のこととされている中で女性の月経についても骨密度などとの関係も考えて、ベストな状態で競技に臨めるような方法を考えていく必要があります。



ここまで体重が減少することの月経への影響を主に記しましたが、最近の動向として肥満も問題になる場合が増えていています。

意外かもしれませんが体重は減りすぎても月経に異常を来しますが、増えすぎても月経不順となる場合があります。これは、女性ホルモンが体脂肪の増加によってもバランスが乱れてしまうからです。芸能人でもいわゆる「ぼっちゃり芸人」が増えてきて太っていることも悪くないという風潮が以前よりあると思われます。

しかし、高度な肥満は月経異常の原因となる以外に、妊娠・出産のリスクも増し、もちろん高血圧・糖尿病などの生活習慣病のリスクにつながります。

健全な体、月経周期にとって体重は多すぎても少なすぎても問題になります。運動も適度な運動は体力作り・ストレス発散にはかせませんが、体を痛めつけるほど行くと将来に渡って悪影響が出る可能性もあります。

皆さんが、月経を健康のバロメーターの一つとして自分に適切な体重・適切な運動量を守り健康で幸せな人生を送って頂けるよう願っています。