



月経時、出血量が多く悩んでいませんか？

月経時の出血量が異常に多いものを**月経過多**といいます。

月経過多とは、「月経の出血量が異常に多く、通常 140ml 以上のものを指す。臨床的には患者の訴えで判断されるため、それほど厳格なものではないが、その結果として貧血に陥っている場合が多い」と定義されています。（日本産婦人科学会用語集）

定義としては上記のようになりますが、1回の正常な月経の経血量は 20～140ml です。

なかなか**出血量を測ることは難しい**ので下記のようなことを目安に考えると良いでしょう。

月経過多の目安としては

- ① 日中、夜用のナプキンを使わなければ間に合わない日がある
- ② 普通のナプキン1枚だと、1～2時間で交換しなければならない
- ③ 経血にレバーのような大きなかたまりが何度も混じる
- ④ 以前より出血量が増え、日数も長くなってきている

そして、次の項目に当てはまれば、**月経過多による貧血の可能性**があります。

- ① 健康診断等で 血液中の鉄が少ないといわれた
- ② 普段から立ちくらみ、めまい、動悸、息切れがある
- ③ 疲れやすい、身体がだるい
- ④ 頭痛や肩こりがある

月経過多の原因としては下記のようなことが考えられます。

1、婦人科器質性疾患

子宮・卵巣など婦人科にかかわる部位の疾患が原因でおこるもの。

主なものは子宮筋腫や子宮腺筋症、子宮内膜ポリープ、子宮体がん、子宮頸がんなどである。

2、婦人科機能性疾患

女性ホルモンの異常によりおこる。

主な原因となるものは

黄体機能不全や無排卵性周期症である。



3、内科的疾患

血小板が減る、血がかたまりにくいなどの

血液疾患や使用している薬剤により起こることがある。

婦人科受診は内診があるかも？など若い未経産の女性にとってはかなりハードルが高いかもしれません。

何となく怖い、すごく痛そう、恥ずかしい等々……。

まずは内診以外の問診や血液検査で月経過多の原因についてわかることもあり、また、内診はできるだけ避けたい、など希望を伝えてみるのもよいかもしれません。

特に若い女性に多い2の機能性疾患や3の内科的疾患による月経過多だとすれば内診以外の検査、血液検査や基礎体温の測定等でわかることも多いと思います。

まず、出血量が多く悩んでいる方、貧血症状がある場合は、気軽に受診してみることをお勧めします。