

# 生理がない!「無月経」(1)



「ロンドンへ来てから生理がない」と悩んでいませんか？  
専門的に言いますと「続発性無月経」という状態です。  
「このまま生理がこなかったらどうしよう」「将来、赤ちゃん産めるのかしら」など、心配して相談に訪れる方が少なくありません。今回は、無月経についての第一話です。

## 無月経ってどういうこと？

妊娠していない状態で、3ヶ月以上生理がないことを「無月経」といいます。18歳を過ぎても初潮がない「原発性無月経」と、以前はあったのに途中で止まってしまう「続発性無月経」の二つに分けられます。

## どうして止まっちゃたのかしら？

原因を探ることが大事です。まずは、妊娠の可能性がないか確認が必要です。転居や受験、不規則な生活、人間関係、精神的ショックなど、大きなストレスが起こった場合、考えられるのは「ストレス性無月経」です。「ロンドンへ来てから生理がない」というのは環境の変化に伴うストレスが原因であることがほとんどです。また、無理なダイエットによる場合は「体重減少性無月経」といいます。

## ホルモンバランスが崩れたってこと？

生理には、卵巣から出るエストロゲン(卵胞ホルモン)とプロゲステロン(黄体ホルモン)という二つのホルモンが関係しています。これらをコントロールしている脳の視床下部には、自律神経やストレス、食欲などの中枢もあります。それらにトラブルが起きると、ホルモン中枢も影響を受けることになり、卵巣から出るホルモンバランスがくずれて生理が止まることがあります。

## 生理がないのは楽ちん。でも放っておいて大丈夫？

生理を「ないほうがよい」と感じている人も見受けられます。しかし生理がなくなると、女性にとって大切なエストロゲンの分泌が減り、動脈硬化や骨が弱くなる原因になります。そればかりか、無月経を放置すると子宮や卵巣が働かなくなって、将来子供がほしいと思っても妊娠できなくなってしまうことがあります。「ラクだから、このままでいい」ではなく、生理は健康のバロメータと考えることが大事です。