

●月経不順

皆さんは月経不順って知っていますか？「生理が不順なことじゃないの？」っていう声が聞こえてきそうですが、周期の異常だけではなく初経、閉経、持続日数、量などの月経異常も広い意味で月経不順に含まれます。

正常な月経とは、教科書によると、①初経年齢は9歳～16歳（平均12歳）、18歳までに（16歳までという人もいます）初経のないものを原発性無月経といえます。染色体異常などがあることがあります。②月経周期日数は25～38日（周期というのは月経が始まった日から次に始まる日までの日数のこと）、24日以内だと頻発月経、39日以上だと希発月経といえます。無排卵のことが多いようです。3カ月以上ない場合は続発性無月経といえます。頻発月経は出血量が多くなって貧血になるという問題があります。また向精神薬などの副作用で無月経や月経不順になることがあります。③出血持続日数は3～7日間、短い場合はあまり問題が無いことが多いですが、長い場合は総出血量が多くなってやはり貧血になるという問題があります。④総出血量は37～43ml（細かいなあ）、80ml以上の出血があ

ると60%の女性が貧血になるといわれ、150ml以上ある場合は過多月経といわれます。もちろん正確に出血量を量ることは容易ではありませんので貧血の程度で判断します。月経量が少ない場合は問題ないことが多いのですが、多くて貧血になるような場合は子宮筋腫、子宮内膜ポリープなどがある場合があります。⑤閉経年齢は45歳～56歳（平均50.5歳）などと書いてあります。40歳未満で閉経してしまう早発閉経は女性ホルモンが不足して更年期障害は言うに及ばず高脂血症や骨粗しょう症が増加します。自己免疫疾患の合併や15%に染色体異常があるなどの問題があります。

月経現象は、脳の視床下部・脳下垂体・卵巣系の相互的なホルモンのフィードバック機構によって絶妙にまた微妙にコントロールされていますので、ちょっとした精神的ストレス（心配事、環境の変化など）また肉体的ストレス（病気、肥満、ダイエットなど）によっても月経不順は起こります。ちよっとおかしいなと思われる事があつたら早目に産婦人科を受診されることをお勧めします。

【岩国市医師会】

食推さんの

食べてみんな
おいしいけえ！

「岩国産」でプラス一血！

鮭と野菜の牛乳煮

材料（2人分）

- ・鮭の切り身…1切れ
- ・ジャガイモ…1/2個
- ・ダイコン…100g
- ・ニンジン…1/4本
- ・シイタケ…2枚
- ・白ネギ…1/2本
- ・木綿豆腐…1/2丁
- ・こんにゃく…1/4枚
- ・だし汁…1カップ
- ・みそ…大さじ1と1/2
- ・牛乳…300cc
- ・七味唐辛子…適量

●エネルギー 315kcal/人 ●塩分 1.9g/人

作り方

- ①鮭は骨を取り除き、一口大に切って湯通しする。
- ②ジャガイモ、シイタケは一口大、ダイコン、ニンジンはいちょう切り、白ネギは斜め切り、豆腐はサイコロに切る。こんにゃくは下ゆでして、一口大に切る。
- ③鍋にだし汁を入れ、豆腐以外の②を入れ、やわらかくなるまで煮たら、①と豆腐を加える。



- ④③にみそを溶かしながら加え、牛乳を入れ味を調える。好みで七味唐辛子を加える。

★ひとことポイント★

牛乳アレルギーがある場合は、無調整豆乳で代用できます。牛乳を入れたら煮立たせないようにしましょう。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会