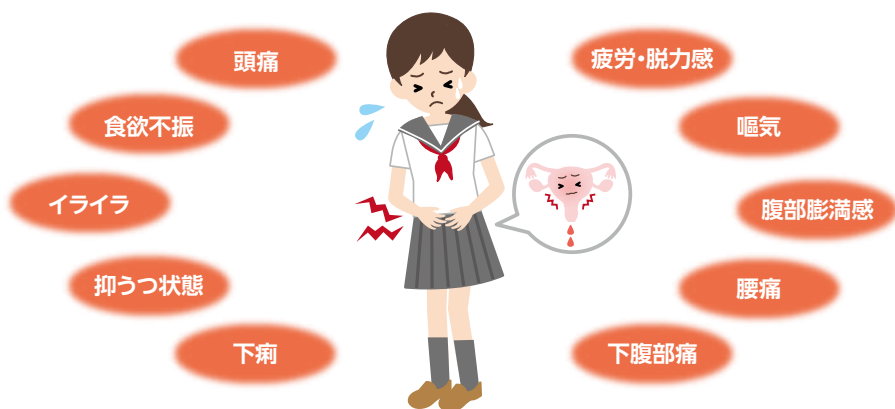


# 思春期における月経

## 月経困難症

思春期の女性では約30～50%に日常生活に支障を来すほどの症状がみられるといわれています。機能性月経困難症と器質性月経困難症の2つのタイプに分けられます。



### 【機能性月経困難症】

初経後3年以内に発症することが多く、好発年齢は15～25歳頃といわれています。

月経中に起こり、症状が4～48時間持続します。分娩後や加齢とともに改善する場合もあり、原因疾患がないことから「原発性月経困難症」ともいわれます。

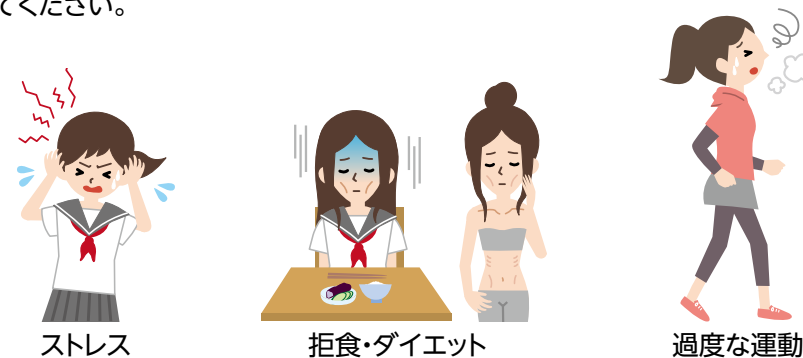
### 【器質性月経困難症】

初経後から5年以上経過してから発症することが多く、好発年齢は30歳以上といわれています。

月経中だけでなく悪化した場合は他の時期にも起こり、症状は1～5日間持続します。加齢とともに少しずつ悪化するため、医療機関への相談が勧められます。

## 月経不順や無月経

ストレス、拒食、ダイエット、過度な運動などの原因を放置しておくとも将来妊娠しにくくなったり、若くして骨粗鬆症になり、簡単に骨折してしまうなど、深刻な問題につながります。3カ月以上、月経が来ない場合は、悩まず医療機関に相談してください。



## 健康的な体づくりと運動

機能性月経困難症に対して1回約45分～60分、週に3回以上行われる運動の有効性があるといわれています。しっかり食べて、適度な運動をし、適正な体重を維持しましょう。

どのような運動から始めたら良いか悩んだ時は理学療法士にご相談ください。



思春期の様々な症状に向き合うことで、  
将来の妊孕性(妊娠しやすさ)低下や健康障害の予防につながります。