

2014/5/24 第15回基礎体温計測推進研究会定例会報告

2014年5月27日

基礎体温計測推進研究会事務局



5月24日（土）、13時半より四ツ谷主婦会館 4F シャトレ会議室で開催した、第15回基礎体温計測推進研究会定例会について報告いたします。

まずは、堀口貞夫会長よりご挨拶。今回ご講演いただいたお二人の先生は共に、本研究会設立時の会長故松本清一先生とはとても深いつながりをお持ちで、女性が健康に快適に暮らせるようにとの松本先生が目指した理念を引き継ぐ方々。女性のQOL向上のための勉強をさせていただくことができました。

講演① 月経と上手に付き合おう～「Dr.北村のただいま診察中：月経コントロールで受験対策指導等」

日本家族計画協会クリニック所長 北村 邦夫先生

北村先生の講演の本題は「月経の人工移動」だったわけですが、女性のライフスタイルの変化により、生涯の月経回数が10倍近く増え（アフリカのKung族や昔の女性は50回、現代女性は450回）、無意味に繰り返される排卵により細胞が傷つき修復される過程でガン化して、排卵回数が増える（年齢が高くなる）ほど、ガンの確立が高くなるという、最初の認識の部分から詳しく解説をいただきました。



無意味に繰り返されるのかどうかは別の解釈があるのかもしれませんが、月経のたびに下腹痛やぜんそくなど他の疾患の憎悪に苦しんだり、月経前にP（Physical）M（Mental）S（Social）の症状に苦しめられたりというよりは、上手にピルを利用し、排卵回数を抑える方法もアリかと感じました。内膜症で痛み止めが聞かないほど苦しんだり、女子アスリートが試合と月経が重なったり、センター試験と月経が重なったりとたいへんな思いをするよりは、格段にQOLがアップすることが推測されます。





ジェネリックも加わりピルの種類もずいぶん増えたようですが、家族計画協会クリニックでは、日本で発売している全種類のピルを置いているとのこと。中容量・低用量、さらに1相性・3相性などの種類がありますが、お立場上、「どれも同じ」としているようです。月経を早める方法・遅らせる方法それぞれに利点と欠点があるので、少し前から計画的に月経周期を把握し利用してほしいそうです。

中用量ピルを用いた月経移動(早める)

日	月	火	水	木	金	土
						1
						2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

(月経3~5日からピル服用)

中用量ピルを用いた月経移動(遅らせる)

日	月	火	水	木	金	土
						1
						2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

(予定月経の5~7日前からピル服用)

月経周期調節の利点と欠点

	月経開始を早める	月経開始を遅らせる
利点	● 確実に月経の開始日を決められる。	● 月経が安定していれば、服用期間を短縮できる。
欠点	● OCの服用期間が長くなる可能性がある。 ● 月経開始から2週間ほど先の予定でない月経調節が難しい。 ● 低用量OCだと14日より短い消退出血が来ないことがある。	● 月経開始予定日をはっきりしないので、出血が起こってしまうことがある。 ● 3週間程度の服用で破綻出血が起こってしまうことがある。

受験対策やアスリート女性の試合対策（クロミフェンはドーピング禁止物質なので要注意！）にも、上手に月経移動することが増えてきたようですが、OCの服用は、フランスやオランダの40%に対し、日本ではまだ3.5%にとどまっているそうです。

低容量ピルの服用により5年間で11人が死亡し、静脈血栓塞栓症発症リスクが高まるとして話題となりました。発症率としては妊娠中ほど高くはなく、特に服用の初期段階は気をつけたいので、自身で勝手に飲んだりやめたりというのではなく、医師の指導に従うことが重要。避妊のみならず、月経痛の軽減、排卵回数を減らすことによるがん予防、安定した更年期、思春期の無月経を防ぎ骨粗しょう症予防など様々なメリットもあります。基礎体温などで自身の周期を把握するとともに、快適に暮らすために上手に利用してほしいと北村先生はまとめておられました。

<北村 邦夫先生プロフィール> 群馬県渋川生まれ。自治医科大学卒業後、群馬県庁に在籍するかたわら、群馬大学医学部産科婦人科教室で臨床を学ぶ。1988年から日本家族計画協会クリニック所長。日本家族計画協会専務理事・家族計画研究センター所長、厚生科学審議会臨時委員、日本思春期学会副理事長、日本母性衛生学会常務理事などを務める。最新刊の書籍には「セックス嫌いな若者たち」（メディアファクトリー新書）。「ティーンズ・ボディブック（新装改訂版）」（中央公論新社）、「入門百科プラス 女の子、はじめます。」（小学館）などがある。現在、毎日新聞日曜版で「Dr.北村の女性クリニックへようこそ」、中央公論新社 web KERAKUにおいて「Dr.北村がおくる『熟年世代の幸せセックス』」を連載中。

講演② 「月経前症候群（PMS）と周経期症候群（PEMS）について」

淑徳大学総合福祉学部教授 川瀬 良美先生



川瀬先生には、前会長松本清一先生と共に研究された PMS に関するご講演をいただきました。



	症状名	頻度	平均値	クラスター
経	イライラ	50.3	1.8	1
経	怒りやすい	29.2	1.0	
経	攻撃的	5.5	0.3	
経	家族への暴言	7.0	0.3	2
	食欲増加	10.1	0.4	
	喉の渇き	7.0	0.2	
未	乳房痛	7.1	0.7	3
未	涙もろい	5.5	0.1	
未	乳房張り	24.3	1.1	
	にきび	13.2	0.7	4
	おりものが增える	17.6	0.7	
未	便秘	4.5	0.4	
	整理整頓	7.8	0.3	
未	肩こり	18.3	0.7	
未	不安が高まる	5.9	0.2	

「月経研究会連絡協議会」を立

ち上げて企業との共同研究も行い、PMS メモリーによる記録から PMS の 15 症状を探り出し、相互関連などを分析したところ、3 つに分類されたとそうです。

第 1 のクラスターはイライラと怒りやすいを主症状とし、攻撃的になる・家族への暴言などの症状（経産婦が多い）、第 2 クラスターとして、食欲増加、喉の渇き、などが関連する症状群があり、これらは、選択的セロトニン再取り込み阻害剤（SSRI）に反応するような、脳レベルでの問題が主因となっていると考えられるとのこと。第 3 のクラスターは、乳房のはり、にきび、おりも

のが増えるなどの症状で卵巣ホルモンの作用が直接関与していると考えられ、便秘、肩こりという自律神経（交感神経）が関与する症状も同グループに分けられるようです。

また、月経前に発症して月経時まで持続する症状に注目され、原因として下腹痛の影響によるものという仮説を立て、月経随伴症状の実態を調査し、周経期症候群（PEMS）を提唱されました。

「周経期症候群」 peri-menstrual sndrome (PEMS)

定義「月経前期から月経期にかけて起こり、月経中に最も強くなる精神的、社会的症状で、月経終了とともに消失する、月経痛症に起因する症状である」

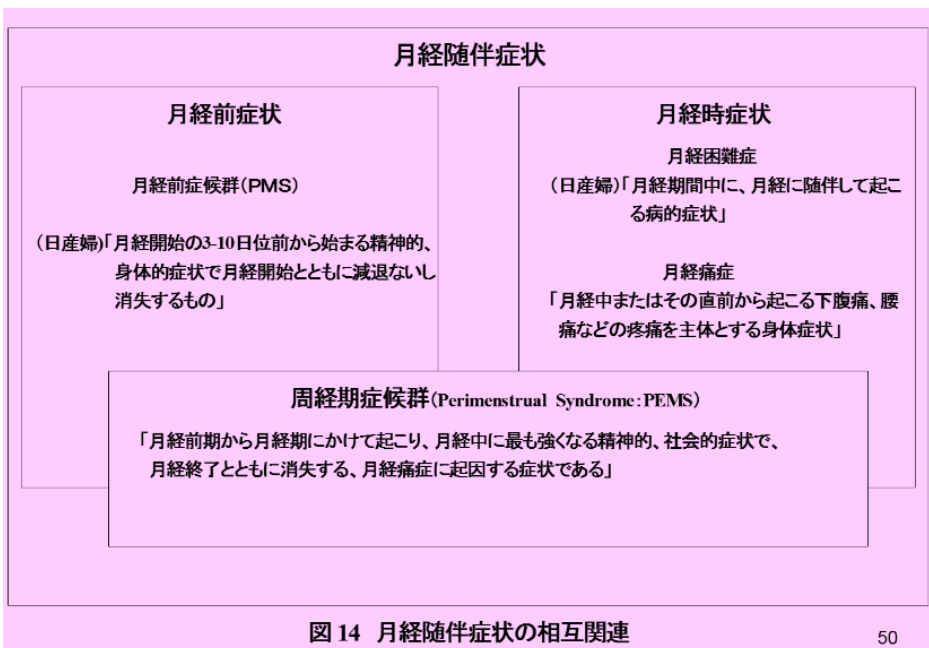
(Kawase & Matsumoto,2006)

調査された大学生の PEMS 症状としては、イライラ・怒りっぽくなる・憂うつ・無気力・物事が面倒くさい・月経が嫌になる・一人でいたい・人づきあいが悪くなるなどで、PEMS の治療には、月経痛症の治療が有効であると考えられるようです。成熟期においても、47%という高率で月

経時下腹痛が経験され、それに随伴して精神症状と社会的症状が発症するようです。

- 黄体期の月経前症状は、
- (1) 脳レベルでの問題
 - (2) 卵巣レベルでの問題
 - (3) 子宮レベルでの問題

が背景となっており、さらに自律神経も関連して PMS と PEMS という特徴的な症状が現れるとまとめておられました。



<川瀬良美先生プロフィール>神奈川県生まれ。日本女子大学大学院博士後期課程修了（博士 学術）。専門は発達心理学。現在、淑徳大学総合福祉学部で「発達心理学概論」「女性発達心理学」など教鞭とる傍ら、大学院で臨床心理士、臨床発達心理士養成に関わる。また、臨床心理士として、不登校児童生徒の保護者支援、および子育て相談、発達相談などを行っている。主な著書：『児童の内発的達成動機づけについての心理学的考察』（風間書房）、『月経の研究—女性発達心理学の立場から』（川島書店）、『月経らくらく講座』（文光堂 分担執筆）など。

講演後の質疑応答では、月経周期に対する職場など社会の理解について、活発な意見が交わされました。受験や人生の大事な場面でOCなどを賢く利用することも選択肢として考えられますが、川瀬先生より、「イギリスは受験を2回設定している」とお話しいただき、女性の特性が受け入れられる社会をめざし、本研究会も社会への提言となるような動きを考えようという、前向きな議論に発展する予感もします。



その後は、3Fに移動しての懇親会。基礎体温研から新しいmoveを！と乾杯の発声は戸川先生。貞夫先生の、コートは素敵な大島紬でした。



※ 次回の第16回研究会は、11月8日（土）を予定しています。