

# 体重が減って月経が止まった…、 身体でなにが起きているの？

部活を頑張ったり、体重が増えないようにしていたら、月経がしばらくない…

そんなとき、いったい身体ではなにが起きているのでしょうか？ 実は月経が止まっているだけでなく、身体では様々なことが起きています。月経が止まった状態が続くと起こることについても知っておきましょう。

## Point

- ① 激しい運動や体重減少などによって、月経が止まってしまうことがあります。
- ② 排卵や妊娠をしないように、脳から卵巣への指示を止めてしまっています。
- ③ 女性ホルモンの分泌が減ることで、月経が止まること以外にも様々な影響があります。

## 月経が止まることとは？

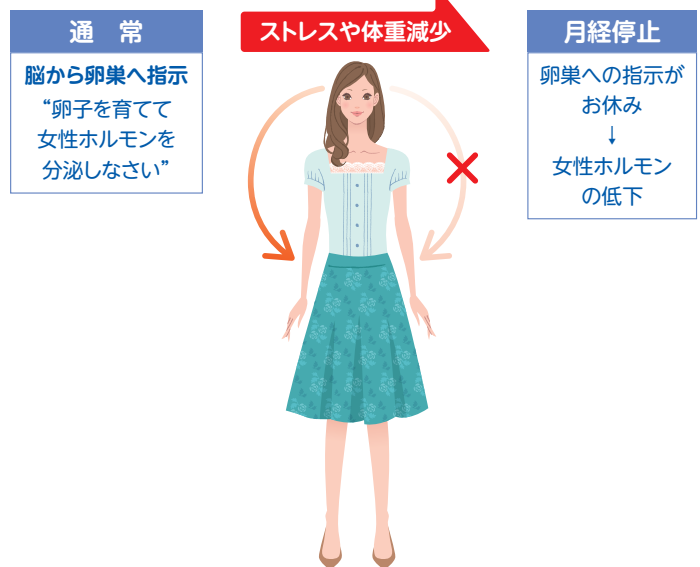
### 通常の状態

脳から卵巣に卵子を育てて女性ホルモンを分泌するよう指示が出ています。

女性ホルモンの作用で子宮内膜が厚くなりますが、排卵のあとに妊娠が起きないと、子宮内膜をリセットするために月経が起きます。

### 月経が停止している状態

体重が十分でないと、月経や妊娠が起きないようにするため、脳からの卵巣への指示をお休みします。そのため月経が停止します。



## 月経が止まる以外に起きることは？

女性ホルモンの分泌が少ない状態が続くことで、寒がりになる、便秘になる、髪が抜けやすくなる、不妊症になる、妊娠しても赤ちゃんが小さくなる、骨が弱くなり骨折しやすくなる（骨粗鬆症）など、将来に関わる問題も起きます。他のページ（③ 妊娠・出産への影響、④ 将来への影響）も参考にしてください。

## 月経を戻すにはどうすればいいの？

体重が減って月経が止まっている場合は、まず以前の体重に戻すことを考えましょう。スポーツを頑張っている方は、運動量と食事のバランスを見直してみましょう（② 運動による月経不順も参考にしてください）。

脳が月経を起こしても大丈夫、と判断してしばらくすると、月経も戻る可能性が高いです。どのぐらいの食事が必要かは、医師、看護師、栄養士に相談してみましょう。

## もしかしたら摂食障害(摂食症)？

“食事がとれない”“体重のことが頭から離れない”…、そのような場合は摂食障害(摂食症)の可能性もあります。専門的な治療が必要かもしれませんので、医師に相談してみましょう。他のページ（⑤ 摂食障害(摂食症)とは）も参考にしてください。