

不正出血
なぜ？
どうするの

社団法人 日本産婦人科医会

はじめに

女性によく見られるからだのトラブルに不正出血があります。月経時以外の性器からの出血をすべて不正出血といい、出血の場所や原因、出血の状態はさまざま考えられます。大きなトラブルではないことの方が多いのですが、時に子宮がんなどの重大な病気がかかっている場合がありますので注意が必要です。

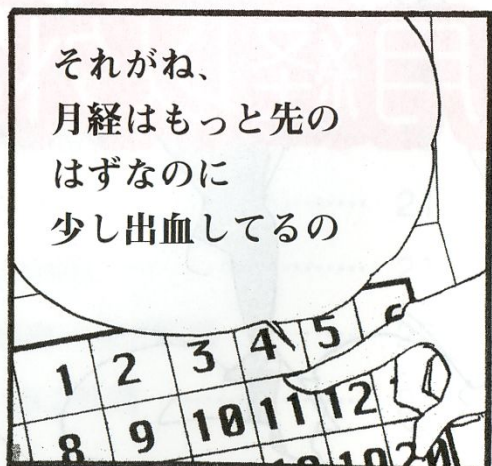
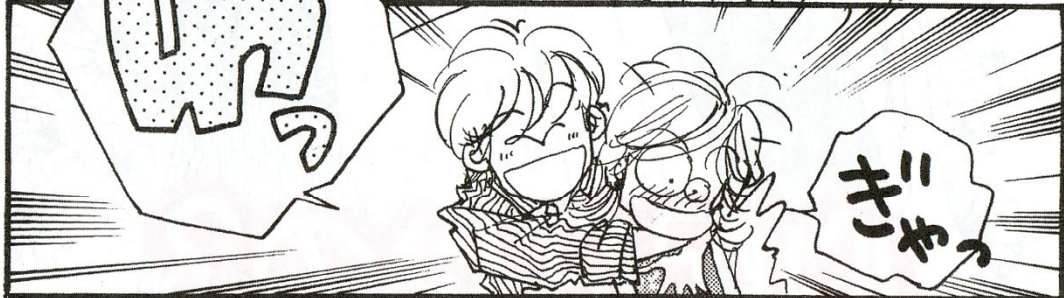
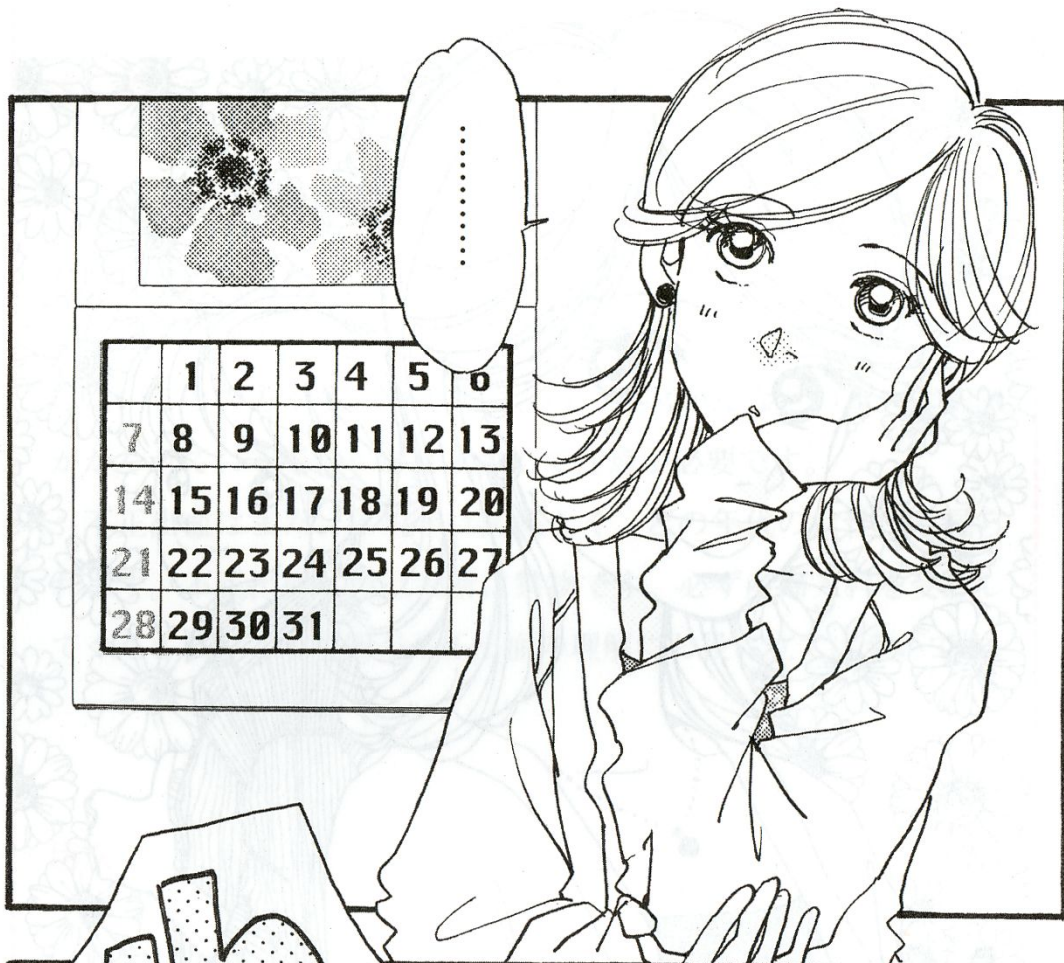
不正出血はまた、年齢とは関係なく、どの年代の女性にも見られます。不正出血に自己判断は禁物です。必ず産婦人科を受診してください。この小冊が不正出血の理解にお役に立てば幸いです。

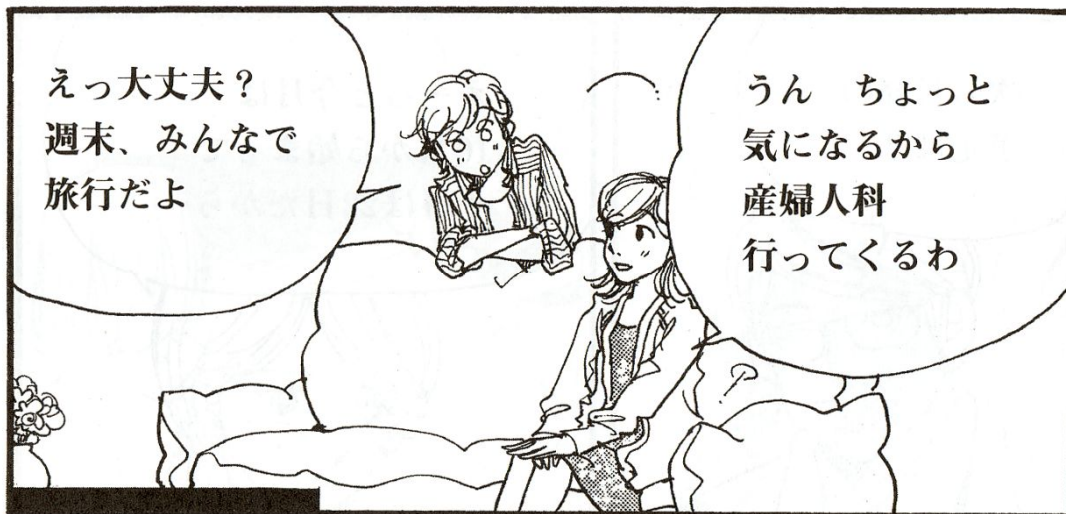
目次

● マンガ「心配ないの？月経以外の不正出血」	1
1) 不正出血はどこから来るの	8
2) いろいろある不正出血の症状	10
3) 正常月経のことも知っておこう	11
4) あなたの不正出血をチェック	12
5) 心配な不正出血	14
6) よくみられる不正出血	16
7) ホルモンが関わる月経以外の不正出血	18
8) 思春期の不正出血－緑の質問	21
9) 20代、30代の不正出血－咲子の質問	21
10) 30代後半から閉経までの不正出血－泉の質問	22
11) 閉経後から老年期の不正出血－母の質問	24



**心配なの？
月経以外の不正出血**

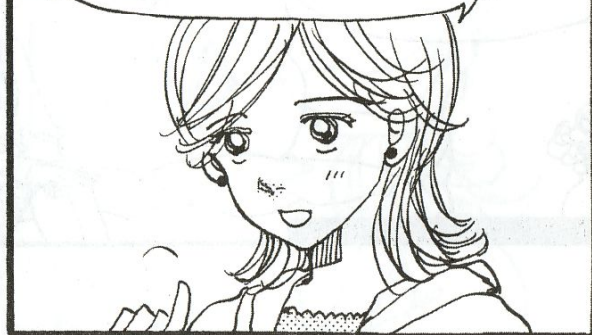




次の月経の
予定は？



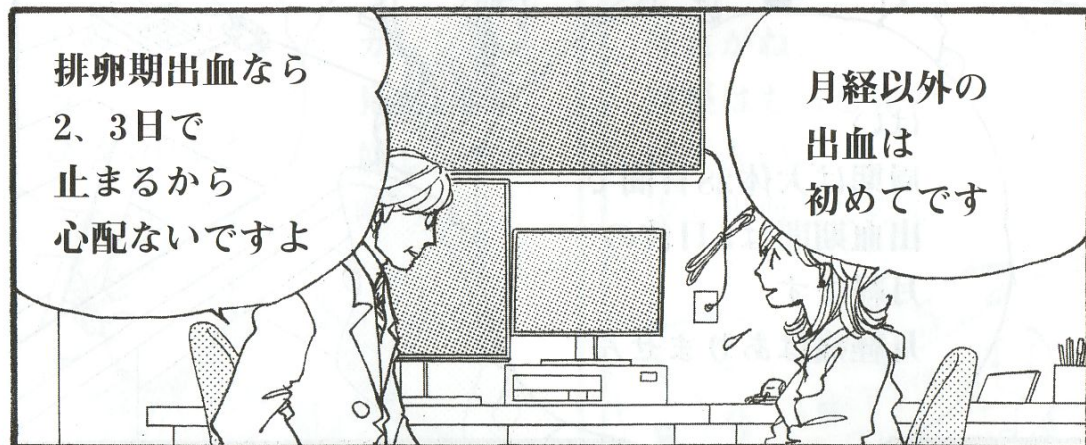
えーっと今月は
10日から始まって
今日は22日だから…



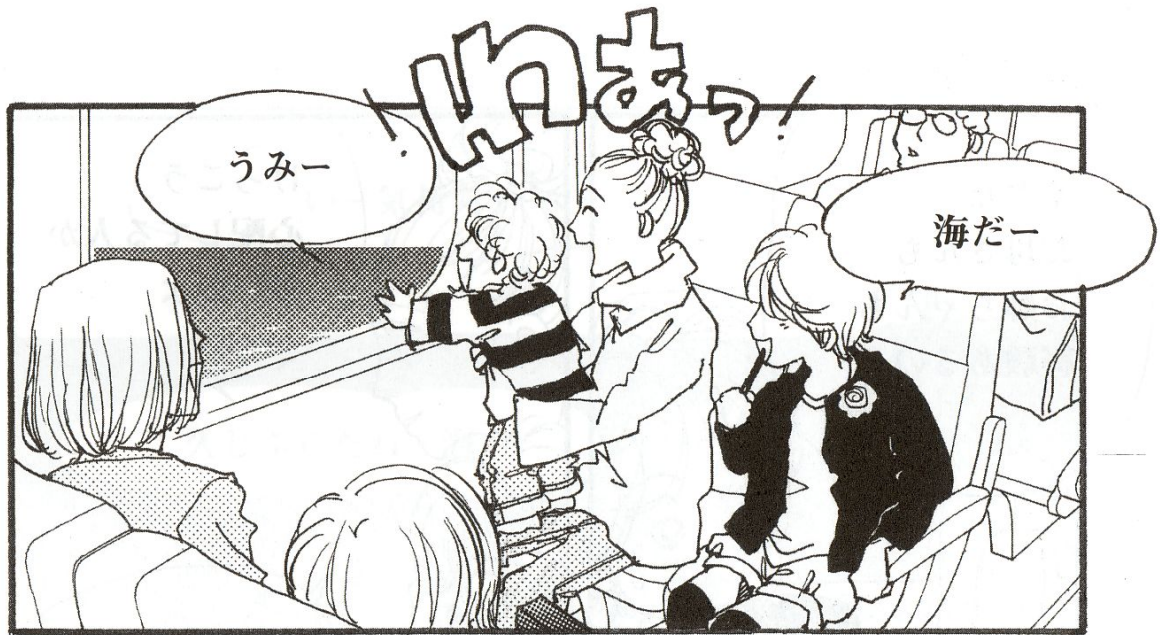
検査してみますが
おそらく月経と
月経の中間にみられる
排卵期出血でしょう。




排卵期出血なら
2、3日で
止まるから
心配ないですよ




月経以外の
出血は
初めてです







イヤだ
お母さんも
お姉ちゃんも
経験あるの？




けっこう
心配してる人が
多いのよ



不正出血の
原因は
いろいろだから



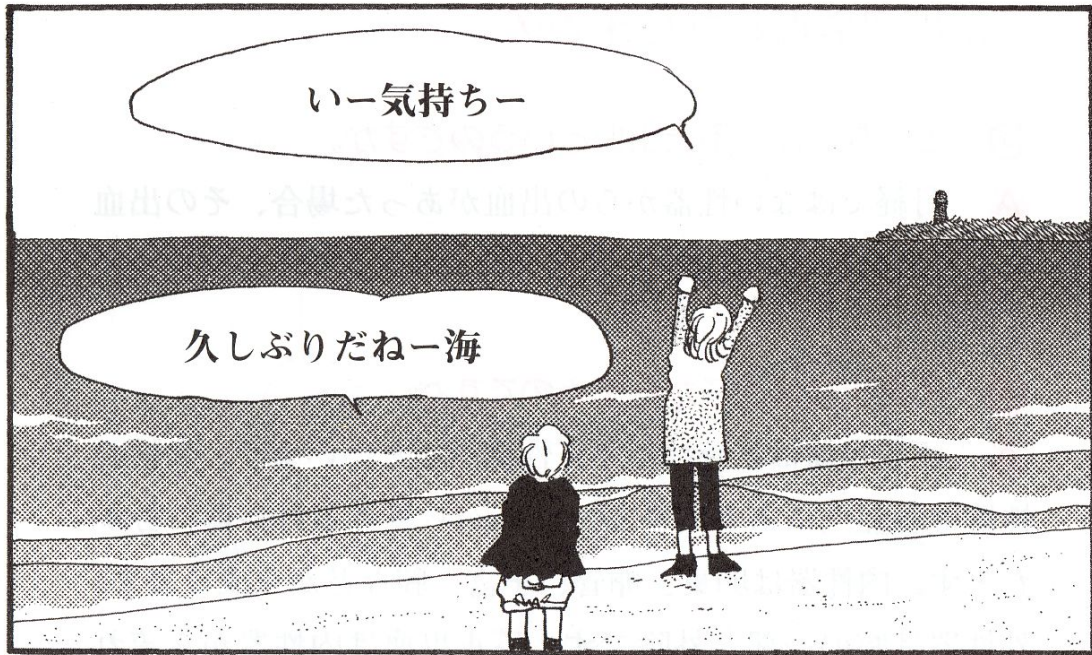
でも重大な病気の
こともあるから
産婦人科で診て
もらわないとね



安心した
でしょ
咲ちゃん



ええ



1

不正出血はどこから来るの

Q：どんな出血を不正出血というのですか。

A：月経ではない性器からの出血があった場合、その出血を不正出血といいます。

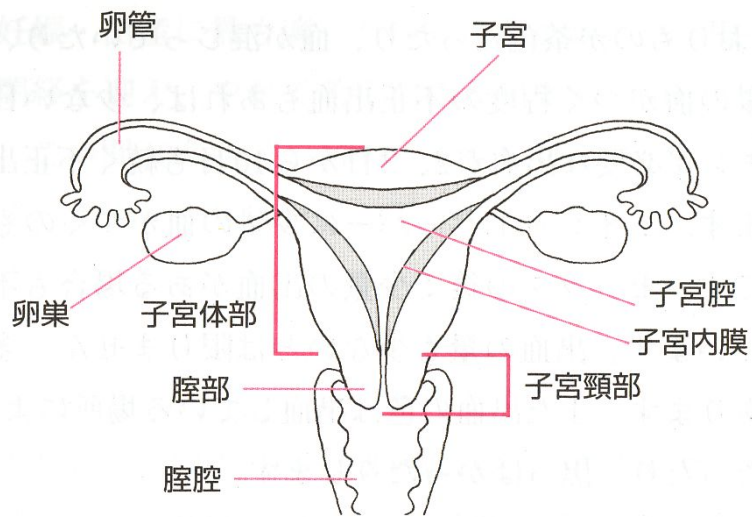
Q：不正出血はどこから来るのですか。

A：不正出血は正確には不正性器出血といいます。女性の性器は骨盤内にある内性器と、外から見える外性器に分かれます。内性器は卵巣、卵管、子宮、膣などから成ります。外性器は膣の一部と外陰です。不正出血は内性器から流れ出る場合が多いのですが、大陰唇や小陰唇などの外陰部からの出血も不正出血といいます。

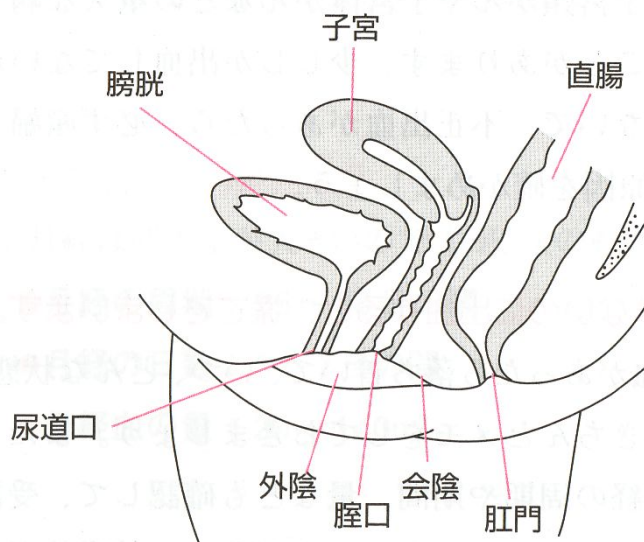
Q：不正出血にはどんな原因が考えられますか。

A：不正出血は、性器のどこかに出血箇所があるわけですが、その場所も原因もさまざま考えられます。子宮体部では、特に大きな病気はないのにホルモンの影響で子宮内膜の一部がはがれて出血すること(機能性子宮出血)があり、病気としては子宮筋腫、子宮腺筋症、子宮内膜ポリープ、子宮体がんなどがあります。子宮頸管では頸管炎、頸管ポリープ、子宮腔部びらん、子宮頸がんなど。膣では膣炎、膣の傷、膣がんなど。外陰部では外陰炎、外陰の傷など。また、卵巣や卵管からの出血も卵管から子宮や膣を経て出血する場合があります。見落としてはいけないものに、流産など妊娠に関連した出血や、まれですが、出血傾向のある血液の病気(白血病、再生不良性貧血など)がかくれていることもあります。

女性性器の正面図



女性性器の側面図



2

いろいろある不正出血の症状

Q：不正出血といっても、出血の仕方はいろいろだと思うのですが。

A：おりものが茶色だったり、血が混じっていたり、下着に少量の血がつく程度の不正出血もあれば、少ない日用のナプキンが必要な出血が2、3日から10日も続く不正出血もあります。トイレットペーパーに少量の血がつくのも不正出血です。セックスの後で少量の出血がある場合も不正出血といいます。出血の量も少ないとは限りません。多いこともあります。また出血の色は出血している場所によって、鮮血だったり、黒っぽかったりします。

Q：たまに、少量の不正出血があるくらいなら心配ないですか。

A：不正出血は少量で、たまにしかないからといって安心できません。子宮頸がんや子宮体がんなどの重大な病気がかくれていることがあります。少ししか出血してないからと放っておかないで、不正出血があったら、必ず産婦人科を受診して、原因を確かめましょう。

Q：月経ではないのに出血すると、慌ててしまいます。

A：不正出血があったら落ち着いて、いつ、どんな状態で、量はどれ位かきちんとメモをしておきましょう。また、普段の自分の月経の周期や期間、量なども確認して、受診の際に答えられるようにしておいてください。基礎体温表をつけていると診断に役立ちます。

3

正常月経のことも知っておこう

Q：女性と月経の関係は？

A：女性のライフサイクルをみると、思春期に月経が始まり、妊娠・出産に最も適した性成熟期を過ぎて、更年期になり閉経を迎え、やがて老年期に入ります。初経から閉経まで、この間40年近く、毎月のように月経があることになります。女性の一生は月経と深く関わっているといえるでしょう。

Q：月経はどうしておこるのでしょうか。

A：月経は子宮内膜の周期的な変化によっておこります。子宮内膜は子宮の内側をおおっている粘膜で、卵巣からの女性ホルモン(卵胞ホルモンと黄体ホルモン)の影響を受け周期的に妊娠の準備のために厚くなります。しかし卵巣から卵子が排出(排卵)されても、妊娠が成立しないと崩れて、排卵後2週間位で血液と一緒にからだの外に排出されます。これが月経です。

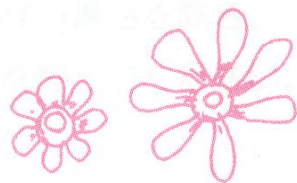
Q：正常な月経の範囲は？

A：月経は個人差が大きいのですが、次の範囲なら正常です。

●月経の周期：25～38日の間

●月経の日数：3～7日の間

●月経血の量：20～140ml



4

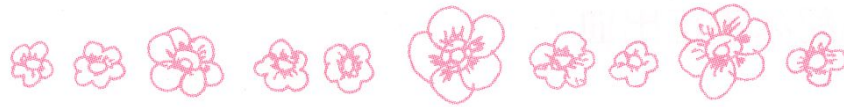
あなたの不正出血をチェック

●不正出血チェック表

- ① おりものが茶色っぽい ()
- ② おりものに新鮮な血液が少量まじる ()
- ③ 下着に少量の血がつく ()
- ④ 激しい運動の後に出血した ()
- ⑤ セックスの後に出血した ()
- ⑥ 痛みを伴う出血である ()
- ⑦ 月経がだらだら続く。月経痛がひどい ()
- ⑧ 月経と月経の間頃に出血する ()
- ⑨ 月経の前や後に出血する ()
- ⑩ 閉経したのに出血した ()
- ⑪ ピルやHRTのホルモン剤を飲んでいて出血する ()
- ⑫ 排尿時に出血したり、痛みがあったりする ()
- ⑬ 排便時に出血がある ()

●考えられる主な原因

- ① 悪臭を伴わない：**腔部びらん**、子宮筋腫、子宮内膜ポリープ、子宮頸がんなど
- 悪臭を伴う：**よくあるのはタンポンの抜き忘れ**、トリコモナス膣炎など。たまに進行した子宮頸がん、子宮体がん、子宮肉腫など。
- きわめてまれに膣がん



- ②③ 膣部びらん、膣炎、子宮頸管ポリープ、子宮頸管炎、子宮筋腫、子宮腺筋症、子宮頸がん、子宮体がんなど。きわめてまれに膣がん
- ④⑤ 子宮頸管ポリープ、膣部びらん、子宮頸がん、子宮頸管炎、膣炎、子宮筋腫、たまに子宮体がんなど。きわめてまれに膣がん
- ⑥ 子宮内膜症、切迫流産、流産、子宮外妊娠など
- ⑦ 子宮筋腫、子宮腺筋症など
- ⑧ 排卵期出血、機能性子宮出血
- ⑨ 機能性子宮出血
- ⑩ 萎縮性膣炎、尿道カルンケル、子宮体がん、子宮頸がん、尿道脱、子宮脱など
- ⑪ ホルモン剤の影響、胃腸炎、下痢、内服忘れや内服間違い
- ⑫ 膀胱炎、意外に多いのはトイレットペーパーでの拭きすぎ、尿道カルンケル、尿道脱など
- ⑬ 多いのは痔、たまに直腸がん、肛門がん、直腸ポリープ、子宮頸管ポリープなど

* 閉経前の女性は、性交を全く持っていない場合を除き、不正出血があったら、最初にまず妊娠を疑ってください。

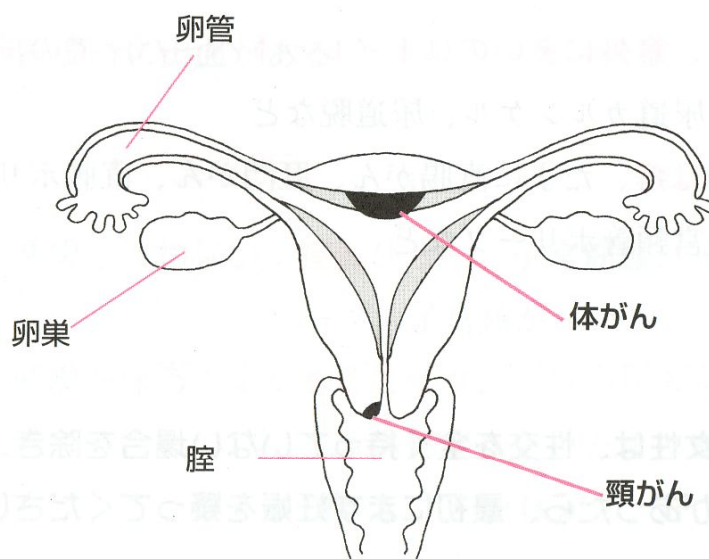
5

心配な不正出血

Q：不正出血が心配なのは、どんな場合ですか。

A：不正出血では、まず妊娠に関連した出血であるかどうか問題になります。次に、命にかかわる重大な病気がかくれているかどうかです。この場合、子宮頸がんや子宮体がん、まれに絨毛性疾患などの可能性を考えます。出血が少ないか多いかは、病気の重さと関係しません。特にセックスの後で不正出血がある時は子宮がんの恐れがありますので、少量でも必ず産婦人科を受診してください。

子宮頸がんと子宮体がんの発生部位



◎：子宮頸がんとはどんな病気ですか。

▲：子宮の頸部にできるがんで、閉経前の子宮がんの多くがこの子宮頸がんです。1年に1回定期検診を受けると、がんになる前の前がん状態やごく早期のがんの状態で発見でき、この場合はほぼ100%治ります。30代後半に発症のピークがあり、最近では20代の女性にも増えてきました。ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染が原因です。10～20代の若い時にHPVワクチンの接種をすると、子宮頸がんの60～70%位は予防可能です。

◎：子宮体がんとはどんな病気ですか？

▲：子宮内膜にできるがんです。子宮頸がんより数は少ないものの、最近増えています。閉経後の女性では頸がんよりずっと多く、50代、60代にピークがあり、次いで40代、70代の順です。子宮体がんによくみられる症状は不正出血です。50歳過ぎての不正出血には特に注意が必要です。肥満の女性、妊娠・出産をしたことがない女性は要注意です。

◎：絨毛性疾患とはどんな病気ですか。

▲：妊娠に関連して発症する 경우가ほとんどです。胎状奇胎後、正常分娩、流産、人工妊娠中絶の後の不正出血に注意する必要があります。頸がん、体がんほどよくある病気ではありません。

よくみられる不正出血

Q：不正出血は、がんでなければ心配ありませんか。

A：そんなことはありません。命に関わる心配はなくても、子宮筋腫や子宮腺筋症などは月経量が多いので貧血になりやすく、また月経痛もひどいため生活に差し障りができます。子宮頸管炎や膣炎なども、おりものがひどくなるなど不快な症状に悩まされます。不正出血は、ホルモン系や生殖器になにかトラブルがあるというサインです。必ず産婦人科を受診して、治療を受けてください。

Q：不正出血がみられる、がん以外の主な子宮の病気は？

A：子宮筋腫、子宮腺筋症、子宮頸管炎、子宮頸管ポリープ、子宮腔部びらんなどが考えられます。

子宮筋腫：子宮の筋層にできる良性の腫瘍で、30代以降の女性に多く、40代の女性では4人に1人みつかるといわれるくらいポピュラーな病気です。過多月経や過長月経、不正出血などの症状をしばしば伴い、貧血になりがちです。

子宮腺筋症：子宮内膜に似た組織が子宮の筋層内に混入し、卵胞ホルモンの影響を受け、筋層内で増殖するため、子宮全体が大きくなったり痛みます(子宮内膜症を合併することもあります)。月経痛と過多月経が特徴で、しばしばひどい貧血になります。

子宮頸管炎：子宮の下部を子宮頸部(頸管)といい、ふつうは粘液によって細菌の侵入を防いでいますが、時に細菌やクラミジア等による炎症をおこし、おりものが増えます。

子宮頸管ポリープ：子宮頸管粘膜の一部が増殖してできる小さなイボ状の突起です。良性で小さいうちは無症状ですが、ポリープが大きくなるとセックスの際に接触出血がおこりやすくなります。まれに、子宮頸部のがん性ポリープの場合もありますので、切除して検査をします。

子宮腔部びらん：子宮の頸管の粘膜がホルモンの影響で腔部のほうへせり出して赤く見える部分を子宮腔部びらんといいます。びらんの部分はデリケートで、炎症をおこしやすく、激しいスポーツや性交などで擦れると少量出血します。ありふれたトラブルで、治療の必要がない場合がほとんどです。

◎：子宮以外の性器のトラブルで不正出血がみられる場合は？

A：腔炎、外陰炎や外陰部の傷、排尿や排便時の出血などです。

腔炎：腔内にはデーデルライン桿菌(乳酸桿菌)という菌がいて自浄作用(腔内を酸性に保ち、他の細菌の侵入や繁殖を防ぐ)が働いています。この自浄作用がなんらかの理由で乱れると炎症がおこり、腔炎になります。性感染症によって引きおこされる腔炎もあるため注意が必要です。

外陰炎：外陰部はおりものや、排尿や排便時の雑菌などで常に汚染されています。細菌感染や下着の摩擦、石けんなどの刺激やナプキンによるかぶれなどにより外陰炎をおこして、トイレットペーパーに血がつくことがあります。

外陰部の傷：外陰部を爪でひっかいたり、排尿や排便時にトイレットペーパーでふきすぎると傷がついて、血がにじむことがあります。

排尿時の出血：膀胱炎や尿道炎では、血尿が出て、排尿後に痛みや残尿感があります。加齢に伴い尿道カルンケルや尿道脱があると、トイレットペーパーを使った時こすれて出血します。

排便時の出血：肛門からの出血は痔、肛門ポリープ、肛門がん、直腸がんなどの疑いがあります。

★タンポンの抜き忘れに注意しましょう。

タンポンを挿入する際にヒモを一緒に押し込んでしまい、抜き忘れて時間がたつと、おりものが茶色くて嫌な匂いがします。よくあるトラブルなので、タンポンを使用している人は注意しましょう。

7

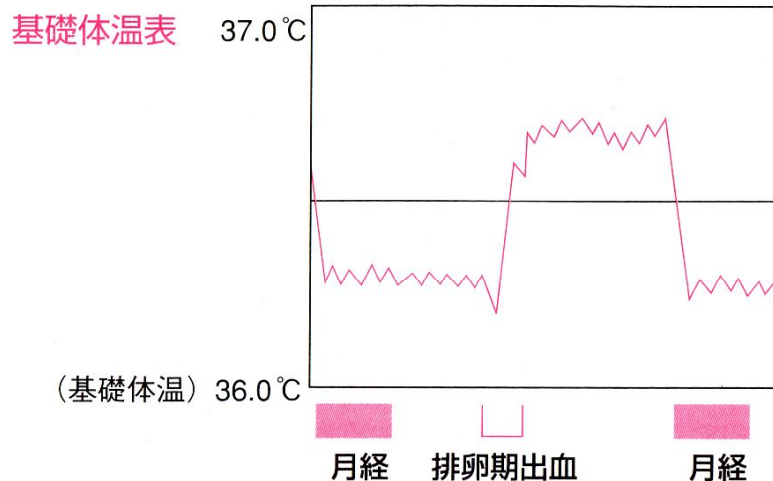
ホルモンが関わる月経以外の不正出血

Q：月経と月経の間に1～3日少量の出血があるのは？

A：月経と月経の間の排卵期頃に、子宮内膜が一時的な卵胞ホルモンの低下の影響を受けて少量の出血をみることがあります。これは排卵期出血といって、よくある不正出血の原因です。また排卵期には下腹部が少し痛むこともあります。基礎体温をつけると排卵期と一致するので分かりますが、2～3回同じことがおこるなら、念のため産婦人科を受診しましょう。

Q：月経不順なのか不正出血なのか、よく分からないことがあるのですが。

A：月経の間近に少量の出血があったり、月経が終わって何日もたたないのにまた少量の出血が始まることもあります。また、月経周期が長い人や無排卵の人では、周期の途中で出血が始まり、ダラダラ続くこともあります。このように月経周期が一定しなかったり、月経の日数が短すぎたり長すぎたりする場合も、不正出血の可能性ががあります。





月経の周期的なリズムは、脳の視床下部-下垂体と卵巣との間の調節作用が正常に働き、卵巣からの女性ホルモンの分泌が定期的に変化することによって保たれています。この一連の流れに問題が生じると月経不順になり、不正出血がしばしばおこります。月経不順の人は基礎体温表をつけて、産婦人科のドクターに相談しましょう。

◎：ストレスが原因で不正出血がおきることもあるそうですね。

A：子宮内膜は女性ホルモンに反応して出血します。一方、女性ホルモンの分泌は、脳の視床下部-下垂体からの指令によって変化します。視床下部は感情的な興奮(恐怖、怒り、苦悩など)やストレスの影響を受けやすく、そのためホルモンのバランスが崩れて出血する場合があります。このような不正出血を機能性出血といいます。

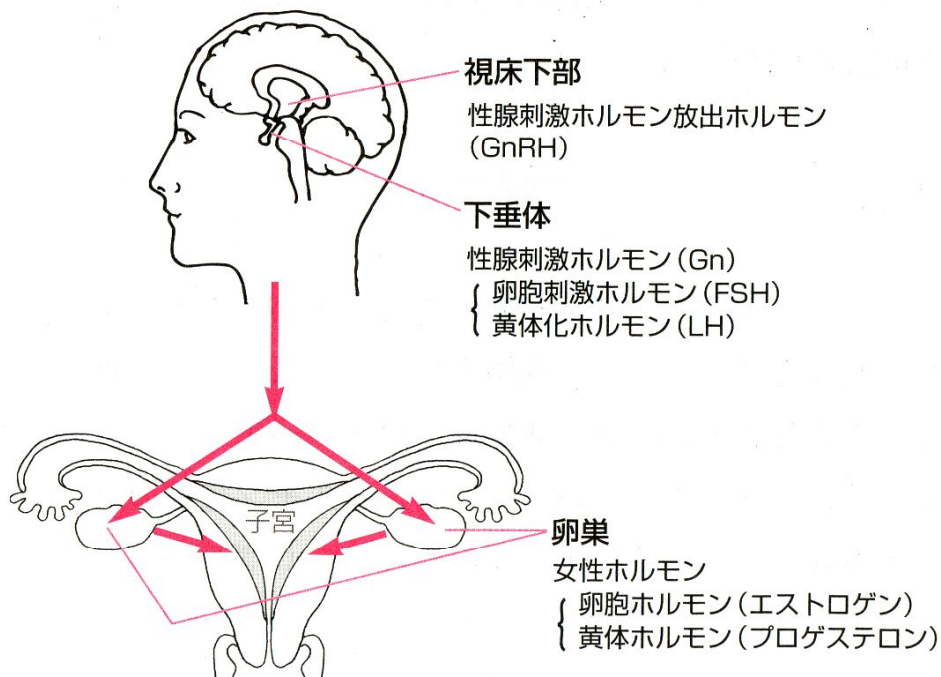
◎：ストレスがないのに機能性出血がおこることもあるのですか。

A：子宮に筋腫や内膜症やがんなどの腫瘍がなく、内膜炎などの炎症もみられず、外傷もなく、妊娠もしていない場合にみられる不正出血を機能性出血といいます。機能性出血は特にストレスなどがなくとも、ホルモン分泌のバランスが不安定な思春期や更年期の女性に、しばしばみられます。また、正常月経周期の女性にも珍しくありません。

Q：ホルモン剤を飲んでいて出血するのは？

A：低用量ピルを飲んでいたり、ホルモン補充療法を受けている場合に、時に少量の出血がダラダラとみられることがあります。受診している産婦人科のドクターに相談してください。よくあるのは、ピルの服薬を始めたばかりの時やホルモン補充療法を受け始めた時で、心配はありません。また、ホルモン剤の飲み忘れや、胃腸炎などで薬の吸収が悪い時にも、不正出血がおこりやすいです。

ホルモンの流れ



8

思春期の不正出血—緑の質問

緑：この間、月経が一週間も早く始まって、不正出血かと思いきびっくりでした。

Dr：月経が始まって間もない十代の頃は、月経周期や日数が不規則な人がたくさんいます。この年代は脳の視床下部—下垂体と卵巣との間の周期的な調節が不安定なため、排卵のない月経がよくみられ月経不順になりがちです。

緑：私は月経痛も強いし、友だちも月経の悩みが多いみたい。

Dr：十代には、月経周期や月経の日数が短かったり、長かったりということがよくおきます。また、月経痛や月経の前になるとお腹が痛くなってイライラするなどの月経前症候群（PMS）は、若い女性にもみられる症状です。つらい人は低用量ピルをしばらく服用すると症状が軽くなり、月経も安定します。また月経痛だけなら鎮痛剤もありますので、相談してください。

緑：お薬を飲むんですか。なんか心配…

Dr：薬というと副作用を心配する人が多いですね。でも、副作用の心配がほとんどなく、効果が大きいと思うから、私たち医師は薬を処方するんですよ。安心して薬を飲んでください。辛い月経が楽になります。

緑：月経痛を我慢しなくていいなら、すごくうれしいです。

9

20代、30代の不正出血—咲子の質問

咲子：月経が順調なので、この間の不正出血には驚いちゃいました。

Dr：20代、30代は性成熟期といって、女性の妊娠能力が一番高い時期です。月経が順調な時期ですが、排卵期出血は時に

みられる不正出血です。検査をして異常がなければ心配ありません。

咲子：ストレスも不正出血の原因になるんですか。

Dr：月経は脳の視床下部というところでコントロールされているので、ストレスの影響を受けやすいんです。精神的な悩みや無理なダイエットで月経が不順になり、不正出血がみられることがあります。ひどくなると無月経になって、その場合はホルモン剤で治療します。

咲子：不正出血で心配なのはどんな時ですか。

Dr：どの年代でも、不正出血はよくある悩みです。症状も原因もさまざまですが、怖いのはがんのような重大な病気がかかっている場合です。少量の出血でも必ず受診して、心配がないかどうか確認してください。

咲子：20代、30代で気をつけたい不正出血がありますか。

Dr：性感染症で膣炎や頸管炎をおこすと、血の混じったようなおりものが多くなります。それから妊娠の初期にも不正出血がみられることがあり、妊娠に気づいていなくて、切迫流産の症状のこともあります。低用量ピルを飲んでいる人では、飲み忘れによる不正出血がよくありますね。

10 30代後半から閉経までの不正出血—泉の質問

泉：セックスの後で少し出血があったのですが。

Dr：内診したところ、頸管ポリープがあります。子宮頸管の入り口からポリープが垂れ下がっていて、接触によって出血したんですね。がん検診では異常がなかったのに、ポリープを取り

ましよう。簡単に取れますよ。

泉：たいしたことなくて、よかった。不正出血があると慌ててしまいますね。この先注意しなければいけない不正出血のみられる病気はなんですか。

Dr：一番心配なのは子宮頸がんとう子宮体がんです。セックスの後で少量の出血がある場合は必ず受診してください。子宮がんは検診や予防で早期発見ができますので、できれば1年に1回は定期検査を受けてください。

泉：不正出血で、がん以外にも注意したい病気がありますか。

Dr：40代に多い病気ですが、子宮筋腫があります。子宮腺筋症もそうです。月経痛がひどく月経の量が多いようなら、不正出血がなくとも受診してください。放っておくと貧血がひどくなったり、大きくなった子宮が膀胱を圧迫してトイレが近くなるなど、日常生活に悪い影響が出てきます。ホルモン剤や手術で治療します。

泉：30代後半の友人ですが、月経がこの頃不順なんです。どうしてでしょう。

Dr：女性は30代後半になると、ひとによっては時に排卵がなかったり、遅れたり、やや卵巣機能が低下してきます。また、さらに閉経が近くなって卵巣機能が衰えてくると月経周期が乱れてきます。月経日数や量の変化、不正出血などもみられます。

閉経は平均50歳といわれていますが、45歳位から55歳位で卵巣機能の低下に伴い、さまざまな更年期様症状を訴えるようになります。更年期症状は人によって違いますが、ひどくなると生活に差し障るようになります(更年期障害)。ホルモン補充療法などで治療を行うこともあります。

11

閉経後から老年期の不正出血—母の質問

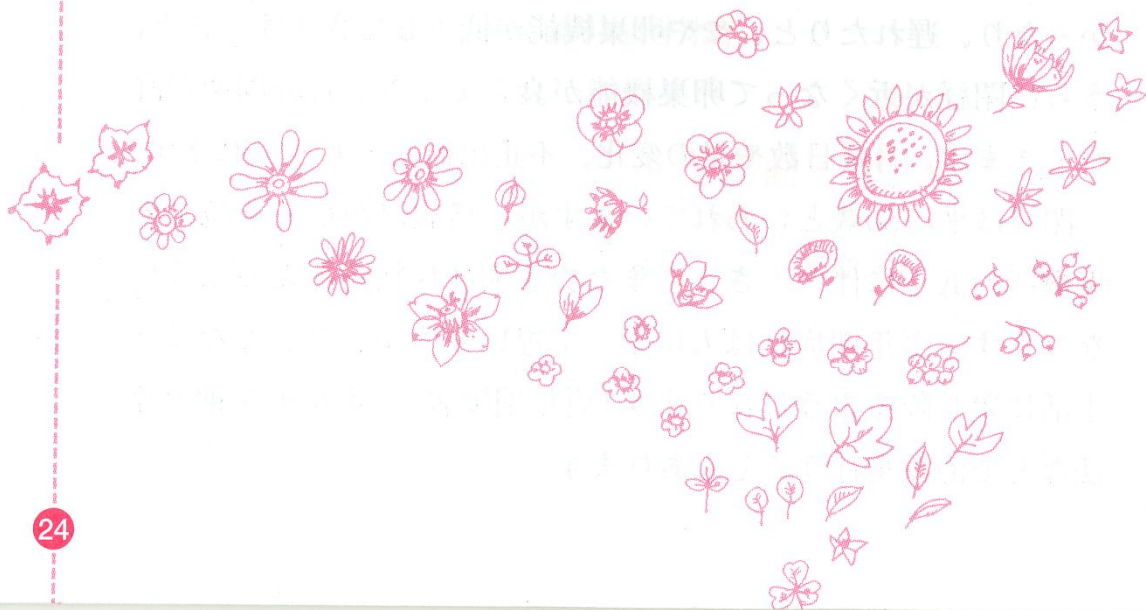
母：時々、下着に少し血がつきます。閉経して5年もたつのにどうしたんでしょうか。

Dr：いちばん心配なのは子宮体がんと頸がんですが、よくあるのは萎縮性膣炎です。閉経後は女性ホルモンの分泌がほとんどなくなります。そのため膣や外陰が萎縮します。膣はそのうえ自浄作用も低くなって、炎症をおこし出血することがあります。

きわめてまれですが、卵巣腫瘍が女性ホルモンを作り、閉経後に月経様の出血がおこる人もいますので注意が必要です。

母：月経がなくなっても、そんなことがあるんですね。

Dr：女性の一生は、初経から閉経まで女性ホルモンが大きくかわります。閉経後も女性ホルモンがなくなるとその影響があります。女性の不正出血はなんらかの形で女性ホルモンがかかわることが多いのです。また、更年期を過ぎても子宮頸がんや体がんの心配はありますので、子宮がんの定期検診も欠かさないようにしましょう。不正出血があったら、必ず産婦人科を受診してください。





社団法人 日本産婦人科医会

社団法人 日本産婦人科医会は、思春期、性成熟期、更年期、老年期にわたって、女性の一生の健康を支援し、より良い医療の提供を目的とする、産婦人科医の全国組織です。

不正出血 なぜ?どうするの

定価200円

◆発行／社団法人 日本産婦人科医会
東京都新宿区市谷八幡町14番地
市ヶ谷中央ビル4F 〒162-0844
<http://www.jaog.or.jp>

◆制作・発売／自由企画・出版
東京都国分寺市南町3-5-3
伊東第1ビル1F 〒185-0021
TEL.042-325-8931 FAX.042-325-8950
<http://www.jiyukikaku.com>

2011年3月26日発行

無断転載・複写ヲ禁ズ

漫画p1～p7／野崎ふみこ

レイアウト／清水理江



不正出血 なぜ？どうするの

- この手帳には、治療の理解のために、産婦人科医から患者さんへお伝えしたいことが書かれています。診察の時に持参して、医師の説明を受けてください。

かかりつけ産婦人科医