

はじめに

一般的に、女性は、思春期から更年期、老年期へと変動する女性ホルモンの状態や妊娠・出産、育児などのライフステージにより心身の様々な変化が起こり、仕事や生活活動などのパフォーマンス、病気のリスクへと影響するため、女性特有の健康問題と向き合う必要があります。

前回は、JPC女性スポーツ委員会の取り組みを通じたパラアスリートが抱える女性特有の課題を紹介しました。今回は、特に相談件数の多い月経問題について、障がいによる特徴をふまえ、リハビリテーション科専門医の視点から解説します。

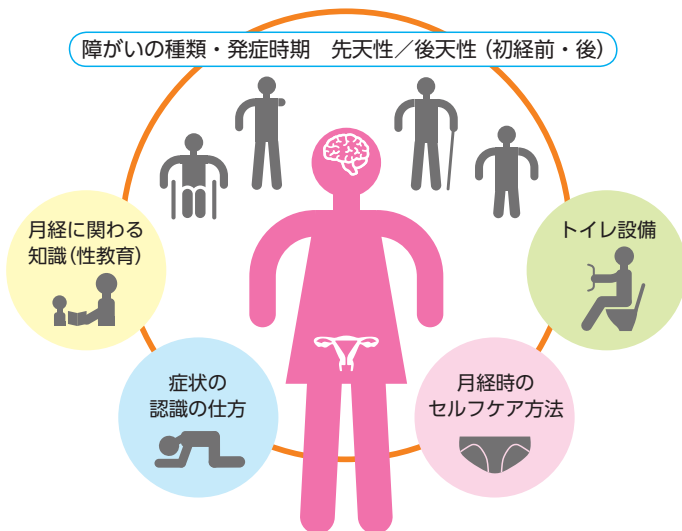
障がいと月経メカニズム

脳性麻痺や二分脊椎、肢体形成不全、神経難病などによる肢体不自由や視覚障がい、聴覚障がい、知的障がいといった障がいを抱える思春期女子の月経発来は、障がいの程度に関わらず、一定の年齢になると起こると言われています。月経発来に関わる女性ホルモンの分泌は、脳の視床下部と下垂体、卵巣によって調節され、子宮内膜に変化をもたらすので、障がい部位によって月経メカニズムを阻害されなければ、健常女性と同様に月経は来ますし、月経前症状や月経随伴症状への対策が必要になります。ただし、脳の器質的変化を伴うような基礎疾患や合併症、その治療のために使用している薬剤(向精神薬など)によりホルモン分泌が阻害される場合は、月経周期、月経随伴症状に影響を及ぼす可能性があります。

また、初経以降に脊髄損傷などを受傷した場合、多くは一時的に無月経となることがありますが、3-9カ月(～1年)程度で再開します。

障がいのある女性の月経で注意すべきポイント(図1)

障がいのある女性では、月経に関わる症状や周期などの問題以外に、障がいの内容や発症時期(初経前・後)に配慮した上で、次の4つのポイントから問題点を整理します。1つ目は、本人が月経に関わるからだの仕組みや生理的变化についてどの程度知識をもっているのか、2つ目は、月経に伴う症状についての認識の仕方、3つ目は、衣類や生理用品の選択などのセルフケア方法、4つ目は、トイレ設備についてです。



(1) 月経に関する知識

自分自身のからだについて知ることは、全ての障がい者にとって必要なことですが、特に月経に関する知識は、パラアスリートの競技力強化としても重要です。しかし、保護者や学校での性教育、医療関係者からの関わり方によって理解度、セルフケア方法の個人差が大きいのが実情です。知的障がいの程度により理解困難なこともあります。最初に教えられた知識のまま数十年、同じケア方法を続けている方や指導する保護者世代とのギャップもあるため、最新の情報と共に生理用品やケア方法の見直しを行うことが大切です。二分脊椎や脊髄損傷などでは、障がいに特化したリプロダクティブヘルスケアのガイドブックもあるので参考にしてみると良いでしょう。

(2) 症状の認識

月経随伴症状といえば、腹痛や腰痛といった症状が一般的ですが、脊髄損傷や二分脊椎のように運動・知覚麻痺の高位によって明らかな痛みを感じない場合があります。代わって、腹部や腰部の違和感、痙攣増大に伴う大腿部痛、自律神経過反射症状、頻尿、尿失禁などが排尿症状として現れます。また、重度心身障がい者の場合は、身体的・精神的苦痛が生じていても本人自身の言葉で訴えることができないため、月経関連症状が見過されている可能性が高く注意を要します。発達障がいでは、月経時の気分変動がひどくなることが知られていますが、予期しない月経の発来はパニック症状へとつながりやすく注意が必要です。視覚障がいでは、月経開始を視覚的に認識しづらいことから、予測される月経開始以前に生理用品を装着するなどの対策がとられますが、長期装着による不快感、皮膚炎などの問題もあります。

(3) セルフケア方法

脊髄損傷、二分脊椎、脳性麻痺などでは、残存機能の程度により月経中のセルフケアが十分にできない場合があるため、動作に適したパンツ(前開きなど)、生理用品の選択(ナプキン、タンポン、紙おむつ、紙おむつとナプキン併用)が必要となります。特に、股関節の可動域制限や上肢の機能不全、不随意運動がある場合は、生理用品の交換に時間がかかります。パラアスリートの場合、交換に時間がかかる、介助者を要するといった理由から試合中、長時間トイレへ行かないという問題が見受けられます。経血の漏出予防のため紙おむつやナプキンを何枚も重ねたり、生理用品交換のタイミングが遅れると皮膚炎、膣炎、膀胱炎のリスクが高まります。自己導尿をしている方では、血液汚染を気にしがちですが、普段通りに導尿回数を守らなければなりません。また、月経前は便秘傾向、月経開始後は下痢傾向になることに留意して、食事内容や急な下痢症状への対応を準備しておきます。知的障がい、発達障がいにおいても、生理用品交換のタイミングが分からず、長時間つけたままで膣炎を起こしたり、器用にナプキンを貼ることができず、服を汚すといった問題でサポートを要することがあります。視覚障がいでは、自身での目視が困難なことから、経血で衣類を汚すことへの恐れ、羞恥心が強い傾向にあります。こうした気持ちに配慮したサポートや時間を決めてこまめに生理用品を交換するなどの対応が大切です。また、月経周期の予測・管理が重要となるため、視覚障がいに対応した読み上げ機能付の基礎体温計やアプリケーションの開発などを望む声が聞かれています。

(4) トイレ設備

排泄、生理用品交換の場であるトイレは、車いす利用者にとって、当然ながら十分な広さが必要ですし、介助者が入れるスペースも必要です。頸髄損傷など重度肢体不自由の場合は、ベッドを使用する方もいます。多機能(多目的)トイレの設置が進んでいますが、設置数が少なく、ゴミ箱などを含め男女共用であることへの羞恥の問題もあります。視覚障がいでは、手で触れながら設備の位置を確認する人が多いですが、ボタンの押し間違いなどにつながるため、使用前に非常ボタンの位置やトイレを流す仕様、ゴミ箱の形状などに関する音声情報、サポートが得られると良いでしょう。

おわりに

障がいを有する女性の場合、月経に関する健康問題は障がい特性にあわせて様々な角度から取り組む必要があります。女性パラアスリートに関わる皆さんには、是非その点を理解頂いた上でサポート、大会運営等について検討頂けたらと思います。また、女性パラアスリートの問題への取り組みが障がいのある女性全般の課題解決へつながることを願います。

図1 障がいのある女性の月経問題