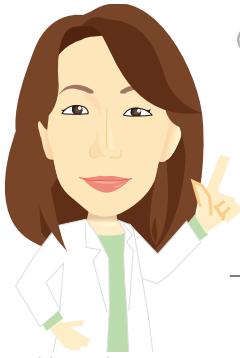


真理子先生の

女性のきかた

月経調整



伊藤 真理子

●(いと・まりこ)1986年山形大学医学部卒業。山大病院、篠田病院を経て2005年6月に真理子レディースクリニックを開業。日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医。

試験や旅行、結婚式といった大切なイベントを控え、「月経と重ならなければいいけど」と心を痛められた経験はありませんか？ 実は人為的に月経日を調整することができるのです。今回は知っておくと便利な「月経調整」のお話です。

中容量ピルを服用

基本は月経日を「遅ら

せる」か「早める」かで、いずれも中容量ピルを使います。ピルといえど避妊薬というイメージですが、ピルにはホルモンバランスを整えたり、月経周期をコントロールして月経のトラブルを和らげる効果もあります。

遅らせる場合は

まず遅らせる場合です。月経予定日の1週間前から延ばしたい日まで毎日ピルを服用し、月経前の状態を長引かせます。月経前に体調が思わしくない人にはあまりお勧めできません。この1週間前からというのがポイントで、ギリ

ギリになって「何とか遅らせて」と飛び込んでいらっしゃる方が圧倒的に多いのです。「明日の予定日を遅らせて」とお願いされても難しいのが現実です。

早める場合は

早める場合には前の月経初日から数えて数日以内から約10日間ピルを服用すれば、飲み終わった直後に出血が始まり、人工的な出血で厳密には月経ではありません。

「何度も出血なんてイヤ」という方もいらっしゃるでしょうが、旅行中などにピルを毎日飲み続

けるよりは気楽という考え方もできます。月経不順の人はなおさらです。

早めにご相談を

月経不順の人が遅らせる場合、「基礎体温」をつけていればより適切なアドバイスも可能です。「もしかしたら月経が危ないかも」という場合は予定が決まり次第どうか早めに御相談下さい。

