



院長  
伊藤 真理子  
プロフィール

●(いとう・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。

真理子先生の

# 女性の **き** **か** **つ**

## 月経調整

あけましておめでとごございます。ことし最初の話題は月経日をコントロールできる「月経調整」についてです。

### 中・低用量ピルを使い

基本は月経を「遅らせる」か「早める」かで、いずれも中用量ピルを使います。1回だけでなく数回に渡り調節したい方には、副作用のさらに少ない低用量ピルでの微調整もオススメです。

### 遅らせる場合

遅らせる場合は、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。ただ、月経前の体調が思わしくない月経前症候群(PMS)の方にはあまりお勧めできません。

### また「明日来そうな月

経を遅らせたい」とギリギリになって婦人科に駆け込む方もいらつしやるようですが、確実な効果を期待するなら早めの対応を心がけましょう。

### 早める場合

早める場合は、前月の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ます。比較的少量で軽い出

血がほとんどで、低用量ピルでも可能です。

「何度も早く出血が起ころのはうとおしくて」と言う方もいらつしやいます。早めれば軽いですし、試験中や旅行中に薬を服用し続けるより気楽でしょう。



ちょっと早めたいなあ



### 気軽にご相談を

いよいよ受験シーズンです。大切な試験日に実力を出し切るためにも体

調管理は欠かせません。月経がちやうど試験日

と重なってしまいそうな方や、月経不順が不安な方は月経調整を考えてみてはいかがでしょうか。

気軽に婦人科にご相談を。「基礎体温」をつけていらつしやる方であれば、より適切なアドバイスが可能です。

## 〈産婦人科〉 真理子レディースクリニック

☎023-632-0666 山形市小姓町 6-35

- 診療時間  
【平日】午前/8時30分~12時  
午後/14時~17時  
【土曜】午前/8時~12時
- 休診日  
日・祝祭日  
木・土曜日は午後休診となります。

