



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 カク

## お嬢様の月経 ①

今回からは思春期に入  
るお嬢様をお抱えの方々  
に向け、お嬢様の月経に  
ついてのお話です。

### 大事な成長期

思春期の始まりは11歳  
ぐらいから。女性ホルモ  
ンの分泌が増え始め、初  
めての月経(初潮)を迎  
える少し前ごろです。

この時期のお嬢様は身  
体と心のバランスが乱れ  
がちで、本人ですら訳も  
分からずイライラしてし  
まうことも。本人も制御  
できないのですから親御  
さんはもつとビックリ。  
この時期はお母様も更  
年期に差しかかるケース  
が多く、訳が分からずイ

ライラしがちですが、お  
嬢様の「貴重な成長期」  
と違って温かく見守って  
あげましょう。

### 適切なアドバイス

この時期のお嬢様は身  
体の変化として、乳房の  
発達が始まります。「乳  
房がグリグリ痛い」「し  
こりかもしれない」とい

う悩みも多いもの。乳房  
が膨らんでチクチクした  
り、乳首の真下が硬く腫  
れたようになることもあ  
ります。  
こうしたお嬢様の身体  
の変化を察知したら、く  
れぐれも触りすぎて傷つ  
けたりしないよう、さり  
げなくアドバイスしてあ

げてください。

### 悩みは尽きません



11歳ぐらいから始ま  
り、18〜20歳ぐらいまで  
続く思春期。その中で身  
体の悩みの多くが月経に  
関連することです。

月経が来ない「無月  
経」、不規則な「月経不  
順」、腹痛や頭痛がつら  
い「月経困難症」、心身  
が不調になる「月経前症  
候群」などのほか、痒  
い、おりもの、性病など

悩みは尽きません。

### 母娘で知って欲しい

また「月経調整」「緊  
急避妊」など、女性とし  
て母子とも知っておい  
ていただきたいことは山  
ほどあります。次回から  
さらに詳しくお話しして  
いきましょう。

〈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

●受付時間

【平日】午前/8時30分〜12時  
午後/14時〜17時

【木曜】午前/8時30分〜11時

【土曜】午前/8時〜11時

●休診日

日・祝祭日  
木・土曜日は午後休診となります。

