



院長
伊藤 真理子
プロフィール

真理子先生の
女性の **ココロ** **カラダ**

●(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。

お嬢様の月経②

生まれて初めて月経が訪れることを「初潮(初経)」と呼びます。お嬢様はビックリすると同時に、少々気恥ずかしい気持ちになりがち。親御さんは騒ぎ立てることなく、正しい知識を伝えてあげたいものです。

月経のメカニズム

改めて月経のおさらいをしておきましょう。子宮の上皮組織である「子宮内膜」は妊娠するために次の月経に向けて厚みを増していきます。

これは妊娠した場合の受精卵の着床に備えるためであり、妊娠しなかった場合は子宮内膜は不必

要になり、出血とともにはがれ落ちます。このメカニズムが月経です。

大切な排卵

月経は大半の人は月に1回程度の頻度ですが、中には不規則な人も。また最初のころは月経になると目に見えるように体

の変化があらわれますが、大切なのは月経の2週間前に卵巣から卵子が排出される「排卵」。

基礎体温を測定することで排卵日を正確に把握すれば月経を予測することが可能になります。女性の体温はデリケートで、病気で発熱でもしない限りほぼ一定の男性と

は異なるのです。

基礎体温とは？

基礎体温とは安静状態で計測した体温のことです。動作による体温変化の影響を避けるため、目覚めた時に寝たままで舌下にくわえて測ります。

月経からしばらくは体温は低めで、卵巣から卵子が排出されると体温は0.5度ほど高くなります。

婦人体温計はいかが？

初潮を迎えたお嬢様に、自分の体の変化を意識し、自分自身を慈しむために婦人体温計をプレゼントしてみませんか。

不快な月経も予測できること、快適に調節できることを教えてあげたいものです。



〈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

●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。

