

真理子先生の

女性の ミカタ

月経調整

真理子レディースクリニック
院長

伊藤 真理子

●(いとう・まりこ)1986年山形大学
医学部卒業。山大病院、篠田総合
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。



大切な試験やスポーツ
の大会などを控え、「月
経と重なったら…」とお
悩みになった経験はあり
ませんか。今回は月経を
人為的に調節できる「月
経調整」のお話です。

遅らせる場合は

月経調整の基本は月経

を「遅らせる」か「早め
る」で、いずれもピルを
使います。ピルを使った
月経調節は基本的に自費
診療になります。

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、毎日中
用量ピルを服用し続けま
す。服用をやめて2〜3
日で月経がきますが、月

経前の不調がある方は長
引き、月経は多少重くな
ります。

早める場合は

早める場合は、前の月
経初日から数えて数日以
内から中用量ピルが低用
量ピルの服用を約10日間
続けます。飲み終わった

直後に出血が始まり、出
血は少なくて症状も軽
く、イベント時には月経
が終わっています。

「早く来るのは嫌」と言
う方もいますが、本当に
軽いのでご心配なく。

保険適用の場合も

月経痛がづらい「月経

困難症」の方は、治療用
の低用量ピルが健康保険
で処方してもらえます。

日ごろから月経が軽く
なるばかりか、月経の回
数も減らせます。月経前
に心身の体調を崩す「月
経前症候群」の日数も減
るわけです。薬を飲まな
い休業日に月経が起こ
り、痛みも時期も回数も
調節できるわけです。



ご相談はお早めに

ご相談はどうかお早め

に。イベント直前です
と、月経を遅らせるしか
選択肢がなくなる場合も
あります。「数日以内に
来ちゃうかも」という場
合もご御希望を叶えられ
ないことがあります。

〈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。

