

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。



大切な試験や旅行、スポーツの大会などを前に「生理になったらどうしよう」と悩まれた経験はありませんか。今回はピルなどホルモン剤を使った「月経調整」のお話です。

避妊以外に使えるピル

ピルといえば避妊薬の

イメージですが、ピルにはホルモンのバランスを整えたり、月経周期をコントロールし月経を和らげる効果もあるので、ピルを使った月経調整は原則的に自費診療になります。

月経調整は基本的には「遅らせる」か「早める」かのいずれかになります。

ます。



遅らせる場合は

遅らせる場合は、月経予定日の約1週間前から遅らせたい日まで、毎日中用量ピルなどを内服し続けます。内服をやめて2〜4日で出血が始まります。月経前の不調がある方は長引き、延ばした月経は出血量も増え、痛みも重くなりがちです。

ただ、月経前の状態を長引かせますので、月経

前に心身の調子が不安定になる「月経前症候群(PMS)」の方には本来お勧めしにくいのです。

早める場合は

早める場合は、前の月経初日から5日目まであたりに、中・低用量ピルなどの内服を始め、月経を起こしたい日の数日前まで内服を続けます。内服をやめて数日で、いつもより出血量の少ない軽い月経が来ます。

「何度も早く出血が起ころのは煩わしい」と言う方もいらっしゃいます。早めれば軽い症状で済みますし、旅行中など

に毎日薬を飲むよりは楽でしょう。

「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、月経を遅らせる選択が難しくなる場合もあります。また「数日以内に来ちゃうかも」という場合も、ご希望が叶わなことがあります。

月経困難症の治療にも

「月経困難症」の方は、治療用低用量ピルを健康保険で治療できます。休業日に月経が起きて、月経の痛みも時期も回数も調節できます。