

自分のリズムを見直そう!

日数・周期

短すぎたり長すぎたり、さらにはくる時期がバラバラだったり……。多くの人を持つている生理周期や日数の気がかり&不安を、スッキリ解消しましょう!

悩める人 **33%**

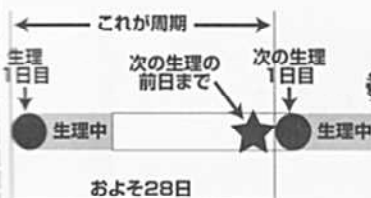
25日から40日周期で3日から7日間が正常

「生理は、よく28日周期と言われますが、毎月びったり28日でくる、という人は少数派。多少前後しても、さほど心配する必要はありません」と吉野先生。ただし3ヵ月以上こなかったり、24日以内で次がきてしまったり、45日以上間があくようだと、病気が潜んでいることも。

「排卵がない無排卵周期症や黄体機能不全などの可能性があります。また量が『極端に多い』、2日で終わる』などの場合も、婦人科を受診しましょう」

実はわかってない人がいっぱい! 正しい生理周期の教え方

生理が終わった日から数えている人もいますが、それは間違い。「生理周期」とは、生理のはじまった日から次の生理はじまる前日までのことをさします。月経終了から半月ほどで卵胞ホルモンが分泌されて排卵がおき、黄体期を経て再び半月後に生理、というのが基本的なサイクルなのです。



ひと月に2回も

もともと周期が短めだったので、最近さらにその傾向が強くなってきました。ひどい月になると、1ヵ月に2回生理がくることもあります。生理がこないと異常な気がしますが、ちゃんときているならと放置しています。でも、ず〜と生理になっているようどうとういいんです! (27歳・事務)

3日で終わっちゃう

学生時代は5日くらいあったんですが、最近は3日で終わってしまいます。みんなからは楽チンでいいね、と言われるんですが、さすがにちょっと不安。生理痛もまったくないし、もしかして早期閉経なのかな、と心配になってきました。このまま放っておいても大丈夫ですか? (24歳・飲食店)

Advice 周期が正常内で3日間あれば問題ナシ!

「周期が約1ヵ月間で、赤い出血が3日続けば大丈夫。出血がなく茶色いおりものだけだと、異常月経の疑いがあります」年齢とともに月経日数が減るのは、自然な現象だそう。「ただしそれは、女性ホルモンが減少する35歳ごろから。20代で極端に変化があった場合は、一度受診したほうがいいでしょう」

10日以上続く

10日以上出血が続くため、貧血でフラフラになってしまいます。しかも3週間もたないうちに、また次の生理がきてしまう……。ダラダラと出血が続くのは、何かの病気のせい? マッサージなどで刺激して、出血を促進したほうがいいのか。よい方法を教えてください。(27歳・出版)

Advice 長すぎるのは危険。早めに受診して

月経が10日も続くというのは、ちょっと心配な状況のよう。「子宮に筋腫やポリープができています可能性もあります。一度婦人科でチェックしてもらってください。異常がない場合でも、ピルなどでホルモンバランスを整えたいほうがよさそうですね。自己流で、無理に出血を促進するのは危険です」

3ヵ月に1度定期的にくる

2~3年ほど前から、生理が90日周期です。だいぶ間はあいていますが、びったり90日できます。定期的にきているなら、大丈夫ですよね? 生理期間は6日間くらいと一般的で、生理痛もごくごく軽いです。本音をいうと、かなりラッキーだと思っているのですが……。 (28歳・流通)

Advice 24日以内が3ヵ月続いたら排卵していないサインかも

「月経周期が30日以内の場合、カレンダーによっては1ヵ月に2回くることも。月経日数や量に異常がなければ心配ないでしょう。ただし毎月24日以内で生理がきているなら、排卵していない可能性もあります。まずは基礎体温を測って、高温期と低温期があるかチェックしてみましょう」

不定期でいつくるかわからない

ダイエットをはじめたら、生理周期がまちまちになり、予測がつかなくなりました。就職したらなおさらバラつくように。2ヵ月こなかったと思うと、急に25日周期できたり……。月経日数も4日から7日間と、かなりバラバラなんです。どうやったら戻せますか? (24歳・出版)

Advice 不妊症予備軍の可能性も! 専門家の力を借りて

「繰り返しになりますが、生理とは女性の体全体にかかわるシステム。生理不順とは、女性ホルモンが正常に分泌されていない状態なんです。ですから不順を放っておくと、不妊症につながる危険性が。目の忙しさを恥づかしさととらわれず、今のうちに婦人科を受診して、体の調子を整えましょう」



Advice この状態は立派な生理不順! 早めに婦人科で検査を

定期的にきているといっても、3ヵ月以上90日周期というのは異常な状態。「ストレスなどで一回飛んでしまう、というのはよくあること。けれども数年にわたり3ヵ月周期が続くのは、無排卵周期症や甲状腺機能異常、多のう胞性卵巣などの可能性が。周期が長すぎると妊娠にも不利なので、一度受診を」

挫折しがちな人は衣服内温度計を試してみよう

基礎体温は、毎朝同じ起床時間に、ベッドの中で婦人体温計で測ります。でも、寝坊や二度寝で挫折してしまう人も。そんな人にオススメなのが、寝る前にパジャマに挟んでおくだけでOKの「Ran's Night」。2つのセンサーが朝までの衣類内温度を自動測定してくれます。¥8800 キューオーエル



基礎体温を測ってみよう!

基礎体温を測ることは、自分ですぐにできる女性ホルモンのチェック方法。「女性の体温は、排卵すると上昇し、生理とともに下がります。これは体温を上げる黄体ホルモンの働きによるもの。基礎体温をチェックすれば、自分のホルモンバランスが正しいかどうか、また排卵がきちんとあるのか確認することができます」