

女の子のからだについて

Q1 月経はどうしておこるの？

A1 ホルモンの働きで周期的(25日~38日)に繰り返され、限られた日数(3日~7日)で終わる子宮からの出血です。

Q2 月経周期はどう数えるのですか？

A2 月経の始まった最初の日から次の月経の始まる前日までの日数を月経の周期といます。月経は周期的に繰り返されますが、終期は一定ではなく25~38日の範囲内で繰り返され、幅はありますが正常周期といます。十代では、まだ安定していないことがあるので自分の周期を知るためにも記録をつけましょう。

Q3 月経の予定ではないのに出血することがあります。大丈夫でしょうか。

A3 いくつかの理由が考えられます。出血が排卵のあたりなら排卵期の出血です。基礎体温で判断ができます。それ以外なら受診をお勧めします。

Q4 月経の前になると、イライラしたり乳房の張りや痛みや、吐き気などがおきます。何か良い対処法はありますか？

A4 月経前症候群(PMS)と思われます。基礎体温を記録してみましょう。高温相の時期と一致している場合はPMSと考えていいでしょう。

対処法は、自分がどのような状態なのか基礎体温をはかり、症状の記録などをして自分の状態を把握しましょう。症状のひどいときは医師に相談してみましょう。

Q5 高校生ですが、乳房が小さく左右の大きさも違います。

A5 乳房の大きさは皮下脂肪の量によるものです。体の成長に個人差があるように乳房も同じです。左右に差があるのは、乳房に限らないことで、人間の体は左右対称ではありません。目や耳の大きさ、手足の長さに至るまでようであるように心配ありません。

(参考文献：北村邦夫，思春期 Q&A，社団法人日本家族計画協会，2006 年)