

月経に関する悩み

**Q 生理（月経）が不規則なのですが、大丈夫でしょうか？
（周期が24日以下または39日以上）**

A 生理（月経）はストレス、精神的な悩み、環境の変化などがある場合に、不規則になることがあります。
生理（月経）の正常周期（生理の初日から次の生理の前日まで）は、25日から38日程度なので、この範囲内でずれる場合は心配ありません。
あまり早くなったり遅れることが続くような場合は、排卵がない可能性やホルモンの病気の可能性もあるので、婦人科で相談しましょう。

Q 生理痛（月経痛）がひどく寝込むことがあったり、月経の量がとても多いです。大丈夫でしょうか？

A 生理（月経）1～2日目に痛みを感じることがあります。
鎮痛剤を使用した方が楽な場合は、我慢せずに使いましょう。
痛みがひどかったり、何回もナプキンを交換しなくてはならないほど多い時は、病気の可能性がないか、婦人科で相談しましょう。

婦人科で処方される低用量ピルを内服することで、生理痛（月経痛）をやわらげたり、経血量を減らす効果があるので、婦人科で相談してみましょう。

Q 生理（月経）前にイライラしたり、便通が悪くなります。どうすればいいですか？

A 生理（月経）前は、卵巣から出る黄体（おうたい）ホルモンの量が増えるので、多くの女性にからだやこころの変化がみられることがあります。
生理（月経）が始まると1～2日で急速に改善します。
とても辛くて、学校や職場を休むような時は、婦人科で相談しましょう

**Q 生理（月経）が来なくなったのですが、どうすればいいですか？
（3か月以上ありません）**

A 生理（月経）が来なくなる原因としては、①妊娠、②大きなストレス、過剰なダイエット、激しいスポーツ、一部の薬の副作用が原因でホルモンの働きが低下したことによることがあります。

妊娠すると生理（月経）が来なくなります。生理（月経）が普段より遅れたら、産婦人科を受診して、妊娠の有無を調べてもらいましょう。

※妊娠検査薬を薬局で手軽に買うことができますが、検査する時期によって妊娠していても妊娠していないと判定ができることがあるので注意が必要です。

「妊娠したかもしれない」と一人で悩まず、信頼できるおとなに相談しましょう。
身近に信頼できるおとながいない場合は、[こちらの相談窓口](#)に相談してください。