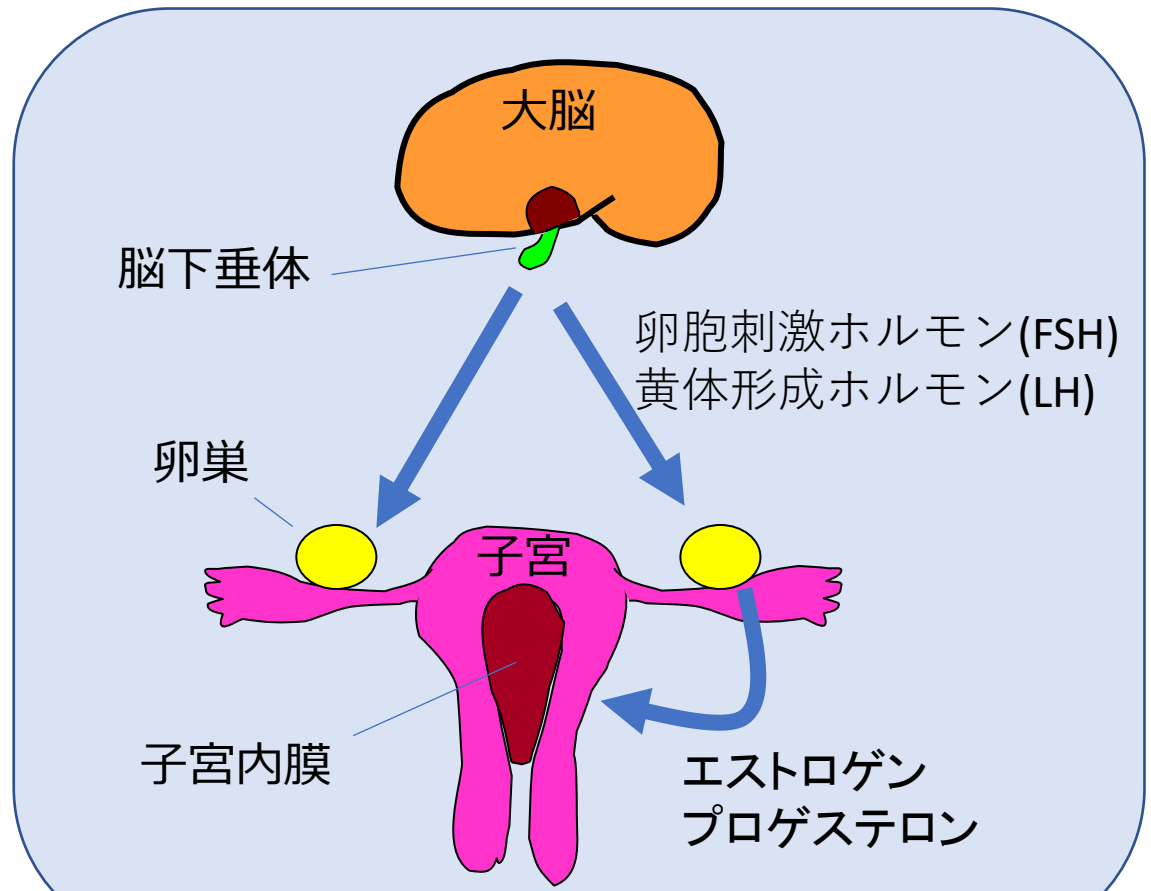


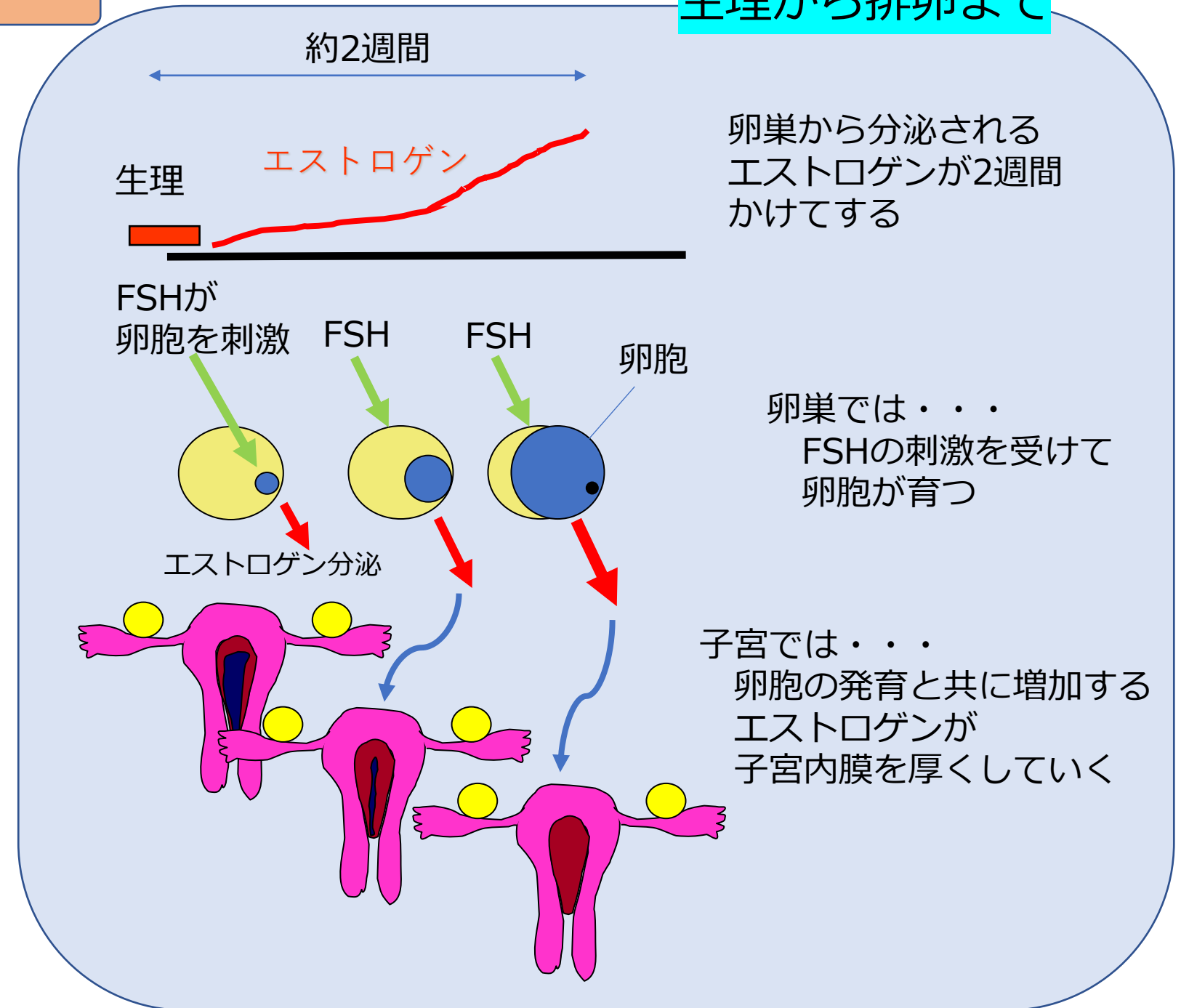
# 生理（月経）とは何でしょうか・・・

生理（月経）を理解するには脳下垂体から出る2つのホルモン(FSHとLH)と卵巣から出る2つのホルモン(エストロゲンとプロゲステロン)、そして、子宮の内側で変化する子宮内膜のことを知る必要があります。FSHとLHは卵巣を刺激し、卵巣からはエストロゲンとプロゲステロンが分泌されます。エストロゲンとプロゲステロンは子宮内膜を変化させます。



生理は、脳と卵巣・子宮の連携プレー！

## 生理から排卵まで



卵巣から分泌されるエストロゲンが2週間かけてする

卵巣では・・・  
FSHの刺激を受けて卵胞が育つ

子宮では・・・  
卵胞の発育と共に増加するエストロゲンが子宮内膜を厚くしていく

脳下垂体から出るFSHが卵巣を刺激して一つの卵子を包んだ袋（卵胞：らんぼう）を育てます。選ばれた卵胞は2週間かけて約2-3cm程に大きくなります。2週間の間に卵胞から分泌されるホルモン（エストロゲン）が子宮内膜を徐々に厚くしていきます

生理の始まりから2週間が経過すると、卵胞が十分に成熟した証拠にエストロゲンがピークに達します。それを感知した脳下垂体は排卵の引き金であるLHを一気に分泌します。その刺激で卵胞は破れ、**排卵**します。排卵後の卵胞の抜け殻は**黄体**と呼ばれ、エストロゲンともう一つのホルモン（**プロゲステロン**）を分泌します。

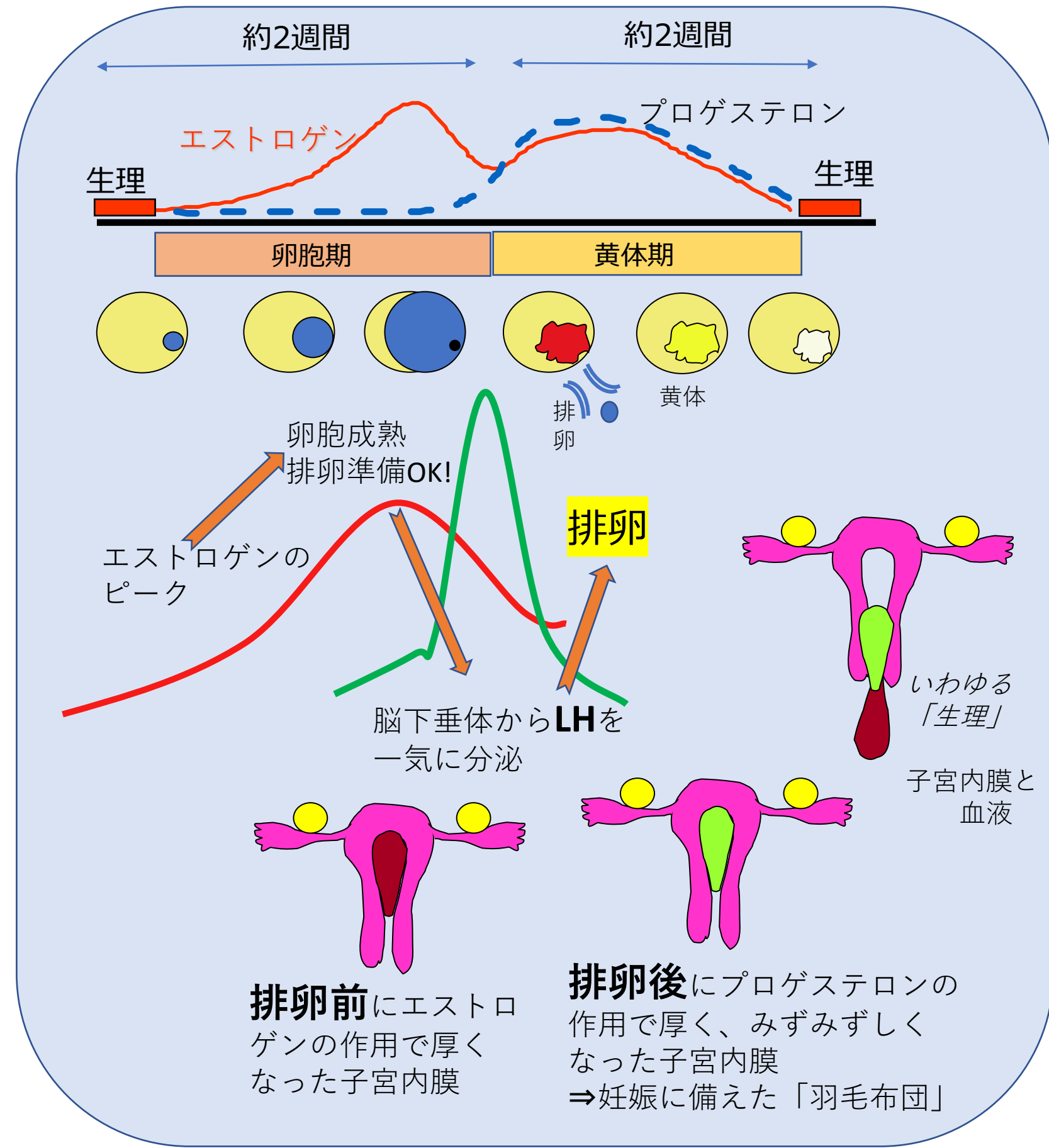
プロゲステロンは子宮内膜をみずみずしくふわふわの「**羽毛布団**」状態に変化させ、受精卵の着床（妊娠のスタート）に備えます。

一方、排卵された卵子は卵管に取り込まれ、精子の到着を待ちますが、**妊娠しなければ、黄体の寿命は約2週間で終わります**ので、折角つくった「羽毛布団」の子宮内膜ですが、一度、子宮の外に出し、またもう一度やり直しです。この内膜が血液と共に子宮外に出てくる現象が生理（**月経**）です。

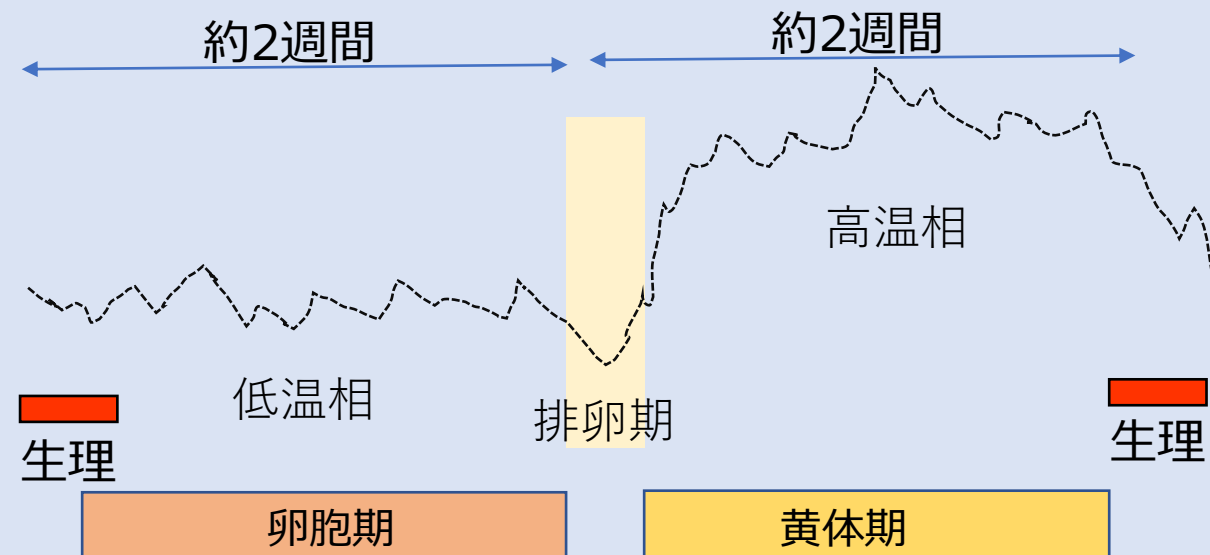
この血液を排出するときに多少**子宮が収縮**することとおなかの中にも血液が流れこむことで「**生理痛**」が自覚されます。正常な月経は約4週間のサイクルで繰り返されます。



子宮は赤ちゃんを育てるための臓器です。そのための準備を毎月、しています。



## 基礎体温の変化



## 基礎体温について

- ・ 婦人体温計を使用します
- ・ 口の中（舌下）で測定します
- ・ 朝、目覚めた時、起き上がる前に測定します
- ・ 風邪を引いていたり、前夜飲酒をしていると高めになることがあります
- ・ 妊娠すると生理から3週目以降で37℃くらいまでに上がります
- ・ 排卵日の特定は難しいですが、排卵しているかどうかわかります

基礎体温を測定すると、排卵前にくらべ排卵後は、およそ36.5℃以上（高温相）になり、妊娠すると更に37℃くらいまでの高体温になります。

生理周期の長い、短いのは生理から排卵までの期間の差だと考えられています。たとえば周期が約5週間ある人は排卵までに約3週間かかっている可能性があります。しかし、高温相が10日ほどで短かかったり、生理が不規則であったり、また生理の周期の長い方は妊娠しにくい場合があります。

一度、産婦人科医にご相談してみてもいいでしょうか。

