

# プレコンセプションケア③

妊娠する前に知っておきたいこと

# 月経(生理)について、知ってる？

◎妊娠を考えるためには、月経(生理)について

よく知っておいた方がいいですね

ぜひ、「おせっかいな産婦人科医のつぶやき」の

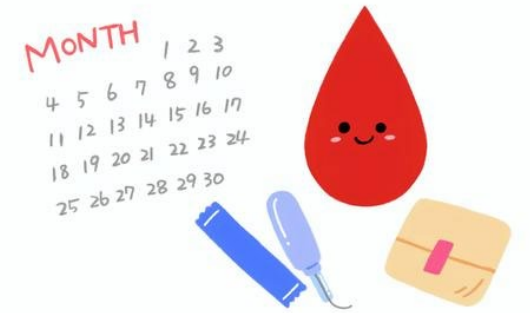
(4)この月経は異常でしょうか？(思春期・青春編)

(5)この月経は異常でしょうか？(ベテラン編) を参考にしてみてください

以下にポイントを挙げます

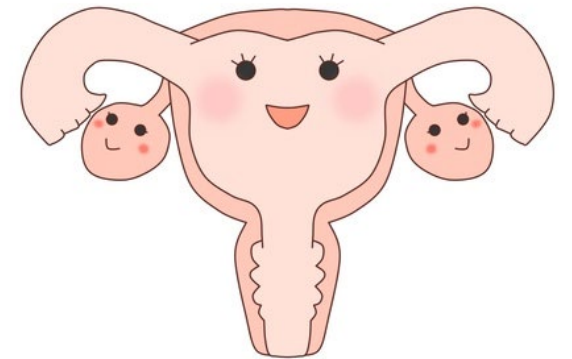
- 月経の周期(規則正しいか)、月経痛はどうか(鎮痛剤でがまんしていないか)、月経の量は多くないか(塊が出る、ふとんが血に染まることはないか)など考えてみてください
- 何らかの異常があって、月経が来ないことは良いことではありませんが、**妊娠をまだ予定しない場合は、毎月月経を迎える必要はありません。**ホルモン剤で調整した方が将来的な不妊症を防ぐことができるかもしれません
- 体重が**やせすぎ**ても、**肥えすぎ**ても月経異常を来します。その体型で妊娠すると、合併症が増えます。妊娠を考えるなら、適切な体重にしておきましょう (普通の体格: BMI 18.5以上25.0未満)

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)  
18.5未満→やせ 18.5~25未満→普通  
25以上→肥満



# 月経痛(生理痛)、月経量はどうですか？

- 生理痛には個人差があり、**痛みがあることが全て異常ではありません**。
- どなたでも生理の血液はおなかの中に逆流しますし、生理を押し出し止血するために**子宮は収縮します**ので、重い感じや我慢できる程度の痛みはあるでしょう。
- しかし、**痛みで仕事や勉学に支障が出る**、鎮痛剤が欠かせないし使用量が増えてきた、となると「**子宮内膜症**」が隠れているかもしれません。
- また、友人より生理用品の使用量が多いとか、布団や衣服に付着するほどのたくさんの月経量ならば、「**子宮筋腫**」があるかもしれません。



生理の心配はそのままにしないで  
産婦人科医にご相談ください。