



## 生理不順

順調な生理周期は—  
生理が始まった日から次の生理が始まる前日までを生理周期と呼び、25～38日が正常、24日以内と周期が短いものを頻発生理、39日以上を稀発生理といいます。いずれも、ホルモン分泌が悪いことも考えられるので、基礎体温をつけ排卵が起きているかどうか確認しておきましょう。

生理量と質について—  
出血量が多く7日以上続く、痛みが激しい、血の塊が出る場合は、子宮筋腫や子宮内膜症の可能性あります。量が少なく1～2日で終わる場合は、子宮の発育不全やホルモンのバランスが悪いことが考えられます。

PMS（月経前症候群）—  
生理開始の3～10日前から始まる精神的（イライラ、情緒不安定）、身体的（乳房の張り、肌荒れ、むくみ、疲労倦怠、頭痛）症状で、生理開始とともに減退ないし消失するのが特徴です。黄体期に現れる女性ホルモンの急激な変動が原因の一つといわれています。



上記のような周期や量が正常でなかったり、PMSが表れる場合、生理不順ととらえます。このような症状が続く時は、大きな病気が隠れていることもあるので、病院を受診しましょう。

- 女性本来の最適なホルモンバランスを保つためには、
- ①過度のストレスをさける
  - ②過度のダイエットに伴う急激な体重減少をさける
  - ③激しい運動、スポーツに注意するなどに気をつけましょう。



### 生理とは・・・

- 卵胞期** 脳下垂体からの卵胞刺激ホルモンの分泌で成熟卵胞に発育し、成熟卵胞から卵胞ホルモンが分泌されることにより子宮内膜が厚くなる。
- 排卵期** 脳下垂体から卵胞刺激ホルモンと黄体ホルモンが分泌され成熟卵胞から卵子が排出される。
- 黄体期** 排卵後の卵胞は黄体という組織になり黄体ホルモンを分泌する。
- 生理期** 妊娠しなかった場合、妊娠準備を整えていた子宮の内膜の表面部分にあたる機能層という組織が剥がれ落ち排出される。はがれた機能層の下には基底層という部分があり、次の月になると新たに内膜を厚くし、はがれて体外に月経となって排出されるということを、毎月繰り返しています。

<p>オルタ薬局あんず 新横浜 TEL 045-472-0016 FAX 045-472-0442</p>	<p>あんず薬局藤沢店 TEL&amp;FAX 0466-27-0955</p>	<p>あんず薬局厚木店 TEL 046-222-7226 FAX 046-223-0812</p>	<p>あんず薬局宮崎台店 TEL 044-789-9227 FAX 044-789-9228</p>
---------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------

〔営業時間〕 午前10時～午後6時 〔定休日〕 日曜日・祝日・第2土曜日  
ご不明な点等ございましたら、お気軽にオルタ薬局あんず・あんず薬局にお問い合わせください。