

# 月経周期調節について

おがさまきレディースクリニック  
院長 小笠 麻紀

女性なら誰でも、月経中に大切な旅行、試合などが重なるといやだなあという思いは、一度は経験したことがあるのではないのでしょうか。そこで今回は、月経周期調節のうち一時的な調節法について紹介したいと思います。年間を通して合宿や試合のあるアスリートなどには、持続的な調節法がお勧めですが、それについては別の機会に紹介させていただければと思います。

## 月経周期調節のポイント！

まず、次のポイントをおさえておきましょう。

- 1) 原則的に、月経周期がいつも安定している（数日以内のずれ）人にしかむかない
- 2) 使用されるのは中用量ピルで、副作用（吐き気、むくみ、体が重いなど）がやすい
- 3) 月経をずらすのみで、月経困難症や過多月経の症状の改善にはつながらない
- 4) 月経を早める方法（短縮法）と遅らせる方法（延長法）があるが、早めるほうが望ましい

## 一時的な調節法

月経をずらす方法には、月経を早める方法（短縮法）と遅らせる方法（延長法）があります。

### ●月経を早める方法（短縮法）

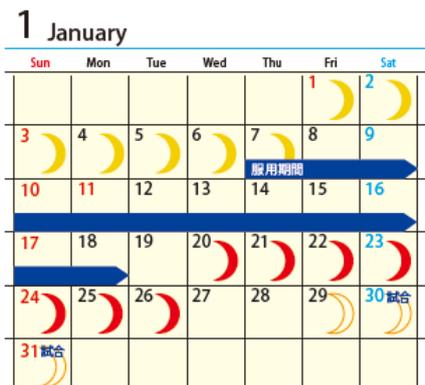
移動させたい月経の1回前（図では1月1日からの月経）の月経5日目から7日目の間に1日1錠、中用量ピルの服用を開始し、月経を起こしたい日の2～3日前まで服用します。右図では、本来なら、次回が1月29日に始まる予定の月経開始を10日早めたこととなります。

### ●月経を遅らせる方法（延長法）

よくあるのは、月経の直前になってあわてて遅らせたいというケースです。最低でも、予定月経開始日の1週間前には、受診していただかないと調節は困難です。何故なら、予定された日に必ず月経が来るということを確認する方法はなく、数日のずれは必ず生じるためです。具体的には、予定月経開始日の1週間前から月経がきては困る日まで中用量ピルを1日1錠服用していれば、服用後に月経がくるため、服用中に出血することはありません。ただし、この場合、月経を避けたい期間にずっと内服が必要となり、服用中の副作用で、月経よりもコンディションが悪くなる可能性があります。特に内服が2週間以上になると、症状が強くなりやすく、お勧めはできません。

月経周期の一時的な調節は、月経が始まったらすぐに予定を確認し、次回月経が大切な試合などに重なって困ると思ったら、今回の月経が終わるまでに婦人科を受診して、次回月経を早める調節をお願いするようにしてください。

自然にきた月経 次回月経予定日 薬でずらした月経



女性アスリートのための月経対策ハンドブックより引用