

## 生理がない!「無月経」(2)



「ロンドンへ来てから生理がない」と悩んでいませんか?無月経についての第二話です。

### 自分でできることは?

基礎体温を記録すると、からだのリズムがよくわかります。低温期、高温期に分かれていれば、周期が不規則でも心配はありません。「ロンドンへ来てから生理がない」方の場合、低温のみで高温期がないことがほとんどです(もし高温期が21日以上続いている場合は、妊娠の可能性が高いことになります)。

### 診察方法は?

超音波検査で子宮、卵巣の状態を調べることや、採血してホルモン検査をすることをお勧めしています。また、あらかじめ基礎体温を測定してから受診すると良いでしょう。

### どんな治療をするの?

3～6ヶ月以上生理がない場合、一般的にはホルモン療法を考えます。具体的には、卵巣から出るはずのエストロゲンとプロゲステロンという2種類の女性ホルモンを3ヶ月ほど内服または注射して、人工的に生理を起こします。この治療をきっかけに生理が自然にすることが期待できます。大事ななのは、一人で悩まず早めに産婦人科専門医に相談することです。最後に一句、「無月経、一人で悩まず、相談を」。