

Q1： 初経がまだこないのですが、大丈夫でしょうか？

A1：女の子として、初めて月経が始まることを初経といいます。初経が始まる年齢は小学校5、6年生から中学2年生までが一番多くみられ、15歳までに初経を迎える人は9割を超えています。
月経は女性ホルモンに影響を受けますが、15歳までのお誕生日をすぎても初経が来ない場合は、一度産婦人科に相談することも大切です。

Q2： 月経前になると、イライラしたり乳房の張りや痛み、吐き気などが起きるのはどうしてですか？

A2：月経前症候群（PMS）と思われます。基礎体温を記録し、高温相の時期と一致している場合はPMSと考えられます。
対処法として、自分がどのような状態なのか、基礎体温をはかり、症状の記録などをして自分の状態を把握すること、症状のひどい時は産婦人科に相談してみましょう。

Q3：急激なダイエットをしたら、それまで順調だった月経が来なくなっていました。大丈夫でしょうか？

A3：これは「体重減少性無月経」といいます。今まで順調にあった月経が、3か月以上ない状態を「続発性無月経」といいます。
ダイエットもその原因の1つです。月経は、視床下部～脳下垂体～卵巣～子宮と、ホルモンの連携によって起こります。
視床下部は食欲を調整する中枢もあり、ダイエットなどの無理な減量で、隣接する女性ホルモンの性中枢も影響を受けてリズムをそこね、無月経になる場合があります。無月経はダイエットばかりではなく、ストレスや過激なスポーツによっても起こることがあります。
長期に治療が必要な場合もありますので、3か月以上の無月経を放置せず、早めに婦人科で受診しましょう。

Q4：初めて月経が来てから1年が経ちます。ここ2回くらい月経が2週間以上続いています。自然に止まりますか？

A4：月経の持続日数は平均で3～7日ですから、2週間以上は長すぎます。
たとえ出血量が多くななくても（茶色のおりもの程度でも）、持続日数が長ければ貧血の心配もありますので、早めに婦人科を受診しましょう。

Q5：妊娠しない安全日について知りたい。

A5：安全日はありません。特に10代では、月経周期が安定していませんので、安全日はないと考えたほうがいいでしょう。

Q6：避妊の方法について知りたい。

A6：避妊とは妊娠しないように、精子と卵子の出会い（受精）を防ぐことです。避妊法の代表的なものとしては、コンドームとピルがあります。性感染症予防のためにもコンドームが必要ですが、正しく使用しないと避妊に失敗することがあります。

例えば、セックスの途中から装着したり、袋の切り口や爪でコンドームを傷つけたり、使用後の処理をまちがえると避妊効果が期待できません。避妊効果を高めるために、ピルを併用することが有効です。

Q7：月経が来ないけど、これって妊娠したの？

A7：性交のあと、月経が遅れている場合は、妊娠を疑った方がいいと思いますので、産婦人科を受診しましょう。妊娠週数は最後の月経の初日から妊娠0週と数えるので、2か月続けて月経が来ないと疑問をもったときは、妊娠7週から8週になっています。

妊娠したかも？と思った時は、1人で悩まないで、身近な大人（家族や養護教諭）に相談してくださいね。

Q8：胸（乳房）が小さく、左右の大きさも違います。大丈夫ですか？

A8：乳房の大きさは皮下脂肪の量によるものです。体の成長に個人差があるように、乳房も同じで、大きくても小さくてもそれがあなたの個性であり、まったく心配ないことです。

左右に差があるのは、乳房に限らないことで、人間の体は左右対称ではありません。どうしても大きさや形が気になるのであれば、ブラジャーのデザインやパットで工夫するとよいでしょう。