



月経の移動について

● 月経の移動

- 試験や旅行などに月経がぶつかりそうな場合、**中用量ピル**または**低用量ピル**を服用して月経開始日を早めたり遅らせたりすることができます。診療は保険適用外です。
- 手術前の1か月間はピルの服用を控えなくてはならない場合があります。月経が手術にぶつからないようにする場合は、その前の月経を移動したほうがよいでしょう。

● **最後の月経が始まった日**： _____ 月 _____ 日

● **次回月経が始まる予定日**： _____ 月 _____ 日頃

● **月経を止めてほしい期間**： _____ 月 _____ 日 ~ _____ 月 _____ 日

ピルを服用する期間： _____ 月 _____ 日 ~ _____ 月 _____ 日

● 月経を遅らせる

- 月経開始予定日まで3日以上あれば、月経開始を遅らせることができます。
- **月経6日目以降**：月経開始予定日の1週間前(遅くとも3日前)から月経を止めたい期間の最終日まで**中用量ピル**を1日1錠服用します。ピル終了後2~5日で月経が開始します。妊娠していても胎児に影響はありませんが、可能性があればお勧めしません。
- **月経5日目以内**：**低用量ピル**を月経を止めたい期間の最終日まで服用します。



● 月経を早める

- 月経7日目以内であれば、次回の月経を早めることができます。
- 月経周期の3~5日目(遅くとも7日目)から10日間、**中用量ピル**を1日1錠服用します。ピル終了後2~5日で月経が始まりますが、開始が遅れることもあるため「月経を遅らせる」方法よりも不確実です。
- 低用量ピルは14日以上服用しなければ月経が起こりません。早めるには不向きです。



● 低用量ピルを服用している場合

- 1相性のピルであれば、休薬期間なし(1シート28錠の場合は偽薬なし)で次のシートを開始すると、月経を約3週間遅らせることができます。
- 3相性のピルを服用している場合は、個別に調整が必要です。