

VOL.14

+ Pichi Lemon Clinic +

監修：地下レディーズクリニック総監
池下育子先生 (FILE No.1)
医療クリニック監修
片桐吉博先生 (FILE No.2)
こどもの城 小児保健クリニック
豊野信郎先生 (FILE No.3)
イラスト：初田まみ

女の子の
イキライブを
サポート!

心と体のお悩みFILE

今月は、毎月たくさんの方から相談が寄せられている“初潮”についてのお悩みを中心にお答えするよ!

A 初潮をむかえる年齢には個人差があるよ。 15歳になってもこないときは病院へいこう。

病院では、おりのもの有無など、いろいろなることを質問されるよ。そして場合によっては血液検査や内診などをすることよ。検査の結果、問題があれば治りようをするけど、遅れてはいるだけなら様子を見るよ。婦人科に行くのはほすけらしいと思うかもしれないけど、体全体の発育のためにも、将来子どもを産むためにも大切なこと。気になるなら早めに行っておこうね。

病院では、何をやるの?
初潮が遅れる原因って!?
最も多いのは、女性ホルモンの材料になる体脂肪が不足しているために初潮がこないケース。食事制限によるダイエットや過度の運動で体脂肪が減ると、初潮がこなくなるよ。そのほかストレスや不規則な生活、太りすぎも原因のひとつ。これらのこと、心あたりがなくて、15歳をすぎているのに初潮がない場合は、一度、お母さんといっしょに婦人科に行ってみよう。

初潮がくる発育の目安
初潮がくるのは、身長・体重・体脂肪が増え、女性ホルモンが分びつた後から。早い子は9歳、いちばん多いのは12歳前後といわれているよ。初潮をむかえる年齢には個人差があるし、医学的には18歳までにくれば正常なので、少しくらい遅くてもだいじょうぶ。ただし中には、初潮が遅れる原因を自分でつくっている場合もあるから、注意が必要だよ。



File No. 1
Q 中2なのに、まだ初潮がきません。お母さんは「だいじょうぶ」って言うけど、わたしだけかもと不安です。(長瀬真・まこと)



規則正しい生活を
生活のリズムが乱れると、女性ホルモン分びつても乱れるよ。毎日、規則正しい生活を心がけよう。



ストレスを解消しよう
ストレスは女性ホルモンの分びつを乱し、無月経の原因に。自分なりのストレス解消法を見つけて。



太りすぎにも要注意
太りすぎると、女性ホルモンの働きが低下してしまうことに。だから、肥満にも気をつけて。



体脂肪をキープ!
女性ホルモンの材料になる体脂肪をキープして、食事制限ダイエットや激しすぎる運動はダメ。

初潮をむかえるために大切なこと

A 目の疲れは視力低下の原因に。 毎日の生活に気をつけよう!

目が疲れると、視力が低下しやすくなるよ。とくに動きが多く、明るすぎるテレビゲーム、パソコン画面を長時間見続けると目が疲れるのでダメ。1日1時間以内にして、とちゅうで必ず休めいよう。また読書や勉強は、ほどよく明るいところで、そばかり見ないで、ときどき遠くをながめると目の体そうになっいいよ。



File No. 3
Q 最近、目が悪くなってきました。これ以上、視力が落ちないようにしたいのですが...。(長瀬真・まこと)

A もともと多いなら体質、急に生えたならストレスのせいかも。

白髪が生えるのは、毛根で毛に色をつけている黒い色素が不足しているせい。急に増えた場合はストレスの可能性もあるけど、若白髪のほとんどは体質的なもの。白髪を直す方法は少ないので、お母さんに相談して染めるのがいちばんだよ。髪の毛が気になるなら、毛を少しずつ染める植物染料入りシャンプーを使うのもおすすめ。



File No. 2
Q まだ中学生なのに、白髪がいくつかあります。どうしてでしょうか? 本音に聞きたいです。(広瀬真・まこと)

さあ! みんなもお悩み解決!
あなたの心と体に関するお悩みを送ってね。せつたいに本名はのせないから、安心して、個人的にお返事はできないけれど、このページでできる限り解決していくよ。
〒141-8885 東京都品川区西五反田1-30-1
学研「ピチレモン」編集部「心と体のファイル」係
※住所、氏名、ペンネーム、学年を書いてね。