

# 生理の期間・量

## 期間

3~7日くらいの間、血液と子宮内膜がまじりあつた「経血（月経血）」といふものが膣から出続けます。経血はいちどに全部出るのではなく、何日かにわたって少しづつ出ます。

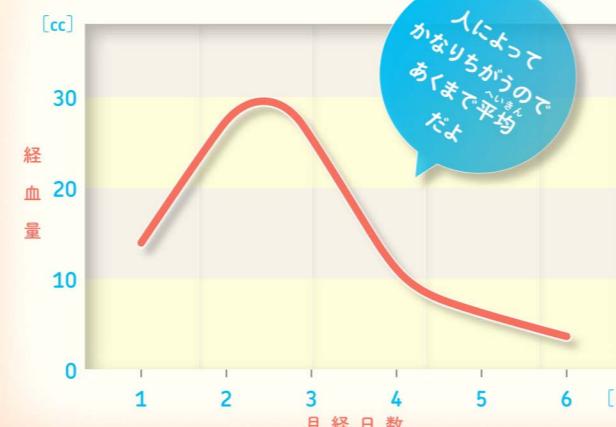
生理の期間は平均で5日間。  
7日間続くという人もいれば、  
3日で終わるという人もいるよ。



生理の期間は人それぞれ!

## 量

経血の量は、多い日と少ない日があります。ふつう、1日目は少なく、2日目は多くなります。多い日で1日30cc（大さじ約3ぱい）、生理期間中全部合わせて20~140ccくらいです。



## そぼくなぎもん

大さじ3ぱいの血なんて、ケガでも出たことない。いきなりそんなに血が何日も出て、女の子は痛くないの?

生理といえば、「赤い血が出る」と思っている人も多いですよね。でも、茶色っぽい血や赤黒い血が出ることが多く、ケガをしたときみたいに膣がズキズキいたくなることはありません。ただ、生理のときは、おなかが痛くなったり、だるくて眠くなったりすることがあります。生理は病気ではありませんが、いつもとは体の調子がちがうということを覚えておきましょう。

## A.

# 生理がはじまる時期

初経をむかえる時期は、だいたい小4から中1（10~12才）の間が多いです。タイミングは人それぞれなので、おそらく不安になることはありません。もし15才をすぎても初経がこななかったときは、おうちの人や保健室の先生に相談してみましょう。

## 100人の場合で見てみると

\* ユニ・チャーム株式会社調べ



## 知つておこう

### 女性の一生と生理



初経のあと50才くらいまで、だいたい1か月に1回生理があります。ひとりの女性が一生に経験する生理の回数は、だいたい450回。昔の人にくらべると初経の年齢が早まり、子どもを産む回数が減った（妊娠中は生理がない）ため、生理の回数が400回も増えています。それが原因で子宮に関係する病気も増えているようです。

# 生理って はずかしいこと?

