

排卵日は？

いつ排卵するのでしょうか？28日型の月経周期の方では月経開始後14日目に排卵しますが、32日型の人でも14日目でしょうか？通常は、排卵後12～14日経つと月経がやってきます。これは28日型の人でも、32日型の人でも同じです。従って、排卵日は28日型の人では14日目($28-14=14$)ですし、32日型の人では18日目($32-14=18$)となります。つまり、排卵に要する日数の差が月経周期の違いとなって現われるのです。

排卵日を知るには基礎体温を計る他に、超音波検査法で卵巣を観察する方法、尿の中に出現する排卵の指令ホルモン（LH）を確認する方法などがあります。なお、排卵日頃には粘調で透明なおりものが増えたり、お腹が痛くなることもあります。心配はいりません。

