

Q.18 頭痛がする時、生理が原因か風邪かわかりにくい!
痛み止め? 風邪薬?

A 毎月同じ時期に起こるなら **PMS!**

生理前～生理中の不調を記録しよう
生理予定日の約2週間前から生理中にかけての不調や体の変化を書き留めましょう。「3カ月続けてみると、自分の不調のパターンが見えてきます。毎月同じ時期に起こる不調であればPMSと考えるとOK」(西村さん)。



Q.19 生理前の異常な食欲が抑えられない!!
A 体が**栄養を蓄えよう**とする時期!

生理前の症状ならムリに我慢しなくてOK
排卵期のあと、体は妊娠に備え栄養や脂肪を蓄えようします。「この時期の食欲は体の自然なリズムなので、ムリな我慢は必要ありません」(西村さん)。体重が気になる人は、生理後にダイエットを開始すれば落としやすい。



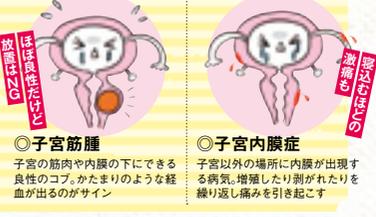
Q.20 頭痛も腹痛もツラいし腰も重たくて動きたくない!
A 「仙骨」を温めて**痛みを和らげる&リラックス!**



腰の少しくらいの痛みは、おしりの割れ目に中指が当たるように手を背中につけた時の、手のひらの位置が仙骨

Q.13 起き上がれないくらい腹痛って何かの病気?
A 生活に支障が出るレベルは**月経困難症**かも!

800万人以上が発症していると推定される
生活に支障が出るほどの痛みは「月経困難症」といい、子宮を収縮させる働きがある痛み物質「プロスタグランジン」が多いことが考えられます。「子宮自体に病気があり、痛みを感じるケースも」(鶴巻先生)。自力での改善は難しいので、婦人科やサロンに相談を。



Q.15 生理になると肌荒れするのはなぜ?
A 生理前、**オイル肌**になるから!

吹き出物ができやすい肌
生理前はプロゲステロンが皮脂の分泌を促進し、肌オイルに。生理後はエストロゲンが優位になり肌はイキキします!



Q.16 経血量がやたら多くて病気じゃないか不安!!
A ナプキンが**10時間もたない**と**疑いアリ**

「みんなこれくらいでしょ」ですまさない!
異常な経血量の人は「月経過多」という病気かも。子宮内膜症など子宮の病気の可能性もあるので、婦人科での原因説明が必要です。

Q.17 逆に少なすぎるのもおかしいの?
A 毎回なら**心配!**
ホルモンバランスの乱れか子宮の異常が原因
「経血量が少なすぎるのも問題で、子宮の疾患や卵巣機能の低下が考えられます」(鶴巻先生)。生理はくるけど排卵がない「無排卵症」の特徴でもあるので、毎回の人は要注意。



Q.06 生理前、なんでもないことでもイラついて家族に当たってしまう……
A それは**PMS** (月経前症候群) です!!

プロゲステロンの分泌がイライラの原因
そのイライラは、PMSという生理前特有の症状! 「不調を起こす女性ホルモン「プロゲステロン」が優位になり、心が不安定になる時期です」(西村さん)。
イライラする前に相手に告知!
相手をケアする伝え方が

生理後	生理前
エストロゲン > プロゲステロン	エストロゲン < プロゲステロン
ココロもカラダも好調でがんばれる	ココロもカラダも不調が起きやすい

Q.10 人と話していてもぼ～つとしちゃう
A ストレスや自律神経の乱れで**集中力が低下**します

ココロが不安定だと人は集中できません
「痛みなどのストレスや、自律神経の乱れが原因で集中力が低下。呼吸を整え、体を軽く動かして改善しましょう」(西村さん)。

Q.11 今までイライラや不安な気持ちを**ごまかして**過ごしてました
A いつか**爆発**するかも!

イライラや不安は感じるのがコツ
「心の不調は、なかったことにしたつもりでもまだ自分の中に溜んでいるものです」(西村さん)。爆発する前に、「イライラしている」、「悲しい」という状態を自覚して、時には吐き出すことが大事!

生理前や生理中の「レフとも違う自分」はこう取り扱う!!
イライラ・不安は**開き直るとラク**になる!
ツラい痛みは**仙骨を温めれば改善!!**



Q.07 わけもなく悲しい気持ちになって周りに心配かけちゃった……
A **悲しみや不安もPMS**のひとつ!

症状は人によってさまざま! 「PMSだ」と認めるだけでも気持ちはラクになる
PMSの症状は無数にあり人によって違います。「悲しみや不安の理由がわからないと余計に心に負担がかかります」(西村さん)。「PMSなんだ」と開き直るだけでも気持ちは断然ラクに!

Q.08 そもそもイライラや不安を感じないようにしたい
A 心を安定させる**セロトニンを増やす!**

日常的にできることでセロトニンは増やせます
「衝動的な欲求を抑えたり心を落ち着かせる「セロトニン」は、生活の中のリズムを意識すれば簡単に増やせるんです!」(鶴巻先生)。

Q.09 生理がきたらイライラがおさまった
A 生理中は**女性ホルモン**が**少なくなる**から

イライラを起こす原因がなくなる
女性ホルモン自体の分泌が少ない生理中はPMSは起こりません。ただし、次の生理周期になればまた症状は現れます。

昔と生理の悩みが変わったのにはちゃんとした理由があった!

我慢できない痛みは鎮痛剤を飲んでOK!!

年齢とともに悩みが変わって来た……?



Q.21 出産後、生理痛が軽くなった!
子宮の出口が広がって
経血の流れがスムーズに

出産時が人生で一番子宮が開く
「妊娠前は子宮口が狭く経血が流れる時に痛みを感じますが、出産前に赤ちゃんの通り道を作るために子宮口が開くため、出産後は経血がスムーズに流れて痛みを感じない人が多いです(西村さん)。



Q.22 でも数年後にまた痛くなった……
生理痛の再発は
痛変の可能性アリ

病気がかもしれないなんて……
婦人科受診が必要で
「出産後の生理痛の再発は、子宮筋腫や子宮内腺症などの月経を重くする原因がないかを確認する必要があります(鶴巻先生)。

Q.24 だいたい28日周期だった生理が
40代になってから短くなってきました
日経周期の乱れは
更年期が近いサイン

卵巣機能の低下で周期が乱れます
40代になると卵巣機能が低下し女性ホルモンの分泌量が減ってきます。これが生理のサイクルが乱れる原因。「28日周期の人で23~25日と短くなった場合は、更年期のサインである可能性が高いです(西村さん)。



Q.25 昔受けた婦人科検診で異常なしでした!
女性の体は1年で
大きく変わりますよ!

異常がなくても年に1回は検査!
デリケートな女性の体は1年で大きく変化します。年に1回は婦人科系の病気をまとめてチェックするよ。
女性特有の病気を検査できます
●子宮頸がん ●子宮内腺症 ●子宮筋腫 ●卵巣のう腫 ●乳がん など
乳がんはオプションの場合が多い!

Q.23 昔よりも痛みがひどくなった!
骨盤の歪みが
原因かも

歪みのせいで骨盤がうまく開閉していない
骨盤は呼吸をするように小さな開閉を繰り返しています。骨盤の歪みはこの開閉運動の妨げとなり、体のリズムを崩します。すると、ホルモンの分泌にも影響が出て不調が起きてしまうのです。「出産後に開いた骨盤が元に戻ろうとする途中で、ムリな運動をしたりバリバリ仕事に動んでしまうと、骨盤の歪みや硬直を招きます(西村さん)。
骨盤の歪みや硬直は、マッサージで改善できます
女性ホルモン専門家 西村留美さん

体のリズムが整うと骨盤開閉もうまくい!
なるべく毎朝同じ時刻に起床
起きる時刻を一定にすると、体内時計が整いリズムが生まれます。二度寝すると、頭がONとOFFの間で混乱しかえって一日中ぼんやりするのでNG。
カーテンを開けて朝日を浴びる
朝日を浴びると体内時計が働き、頭と体が朝を認識します。セロトニンの分泌が増えて心が落ち着き、イライラや不安の解消にもなります。
二度寝はNG!

Q.26 30歳を過ぎてから生理の長さや経血の量が違うけど大丈夫?
周りの環境や人間関係にホルモンバランスが乱されています!

今までより多くのストレスにさらされる時期です
妊娠や出産、子育てを経験したり、職場で部下の面倒を見たりと、年齢を重ねることで自分以外の人間や環境にも体調が左右されやすくなっていきます。「特に引越して体の不調を起こすという人が多いです(鶴巻先生)」。自分に気をかけられない時ほど一度深呼吸して、少しずつでもストレスの回避を目指しましょう。

ストレスや悩みの種も増えます!
●出産・育児 ●子どもの学校行事 ●仕事で部下がつく ●飲み会が多い ●親の介護 など

「ピタは子宮の中ではなく膈内を洗うだけですので、生理が早く終わるように感じるだけで、終わらせる効果はありません(鶴巻先生)。
子宮ではなく膈内を洗っているだけ
産婦人科専門医 鶴巻由紀子先生

Q.27 妊活中じゃなくても基礎体温測って測るべき?
生理予定日、排卵日など自分の体のリズムを知れる!

体のリズムがわかって体調管理しやすい!
体のリズムの乱れが読み取れるので、異変に早めに気づくことができます。「不調が起こりやすい時期もわかるので、PMSに備えたい人は測るべき(西村さん)。
自分の体の状態がわかる!
●妊娠しやすい時期 ●排卵の有無 ●女性ホルモンのリズム ●排卵日 ●生理予定日
基礎体温表に書き込んでおく、受診の際に参考になります
産婦人科専門医 鶴巻由紀子先生

Q.28 生理痛用と普通の痛み止め、どっちを選ぶのがいいの?
普通の痛み止めでも十分です!

頭痛にも生理痛にも効いて常備するならコレ!
胃薬も入っているので安心して服用できる
生理痛専用の痛み止めは子宮の収縮を和らげる成分が配合されているけれど、そこそこのお値段。通常の鎮痛剤でも効果はある胃薬も入っている安心なので、コスパを考えるとこちらでも十分。
第一三共ヘルスケア ロキソニンプラス (第1類医薬品) 購入価格 753円/12錠
「生理痛用」だけと普通ののみ代用可
興和 エルベインコーワ (指定第2類医薬品) 購入価格 1051円/12錠
我慢できないとき、の強い味方ね!

Q.29 ビテって本当に生理が早く終わるの?
早く終わらせる効果はありません!

終わりがけの生理の不快感はなくなります
生理が早く終わるように感じるだけ
「ピタは子宮の中ではなく膈内を洗うだけですので、生理が早く終わるように感じるだけで、終わらせる効果はありません(鶴巻先生)。
子宮ではなく膈内を洗っているだけ
産婦人科専門医 鶴巻由紀子先生

Q.30 2日目の痛みがツライ! ラクに過ごす方法は?
湯船につかるのが一番

血行がよくなってツライ痛みも和らぐ
体の冷えは血流を悪くして痛みを悪化させる原因です。かといって、厚着や靴下重ね履きなどのその場しのぎの対策では2日目のツライ痛みの解消にはつながりません。「効果的なのは、湯船にしっかりつかって体の芯まで温めること!」(鶴巻先生)。
ずっと温かさが続くのはバスロマン!
体入浴剤を入れる湯が体の芯まで温まる! 高い効果のバスロマン! 保温力が高いバスロマン! 入浴剤を入れる湯が体の芯まで温まる! 高い効果のバスロマン!
バスロマン 森林温浴 購入価格 410円
※現在はパッケージが変更されています
産婦人科専門医 鶴巻由紀子先生

Q.33 生理のにおいが気になる……
ナプキンをお2~3時間でとりかえて

本来なら経血は無臭なんです
においが気になるのはナプキンに雑菌が繁殖しているから! 「2~3時間で交換すれば、それほど気にすることではありません(西村さん)。
経血量が少ない場合も2~3時間で交換を!
女性ホルモン専門家 西村留美さん

Q.31 ムレないナプキンが知りたい! 婦人科医オススメはエフシリーズ!!
ふわふわ素材で肌へのストレスが少ない
痛みだけでなく、生理中のナプキンのムレも悩ましいもの。「ロリエのエフシリーズはほかと比べて肌トラブルが軽減されます。患者さんにオススメを聞かれた時もコレを教えます(鶴巻先生)。
花王 ロリエ エフ しあわせ素肌ふつうの日用 購入価格 354円
※現在はパッケージが変更されています
患者さんの評判も上々!
産婦人科専門医 鶴巻由紀子先生

Q.34 市販の漢方だとどれを選べばいいの?
生理痛には芍薬甘草湯

痛みを抑える作用があります
「漢方は症状だけでなく体質・体力によっても種類が分かれていますので、市販の漢方を購入する際は自分に当てはまるものを選びましょう(西村さん)。
生理・PMSに効く漢方はこちら!
●桂枝茯苓丸 比較的体力があり、顔のぼせ、足の冷え、生理痛に悩んでいる人
●当归芍薬散 体力虚弱で、足腰の冷え、貧血、生理不順や月経異常がみられる人
●桃核承気湯 体力がほどほどにあり、便秘がち、生理の時に不安感がある人

Q.32 タンポンで早く終わるってよく聞けど? 子宮の中の血液は吸い取れない!
子宮までは届かないので終わる早さは関係なし
ピタ同様、「タンポンも吸収できる経血は膈内のものだけ(鶴巻先生)」。子宮から出てきた経血を膈内で早く吸収することはできますが、子宮口は通常時狭いので、タンポンが中に届くことはありません。
入り口が狭いからタンポンは入りません!
大塚のワナナ だつたのね