

## 日中の痛み対策にはお腹と腰両方にカイロを貼ってみる

老けないカラダの新ルール \*224 カイロ

温めスポットはココ!

仙骨を温めれば  
体全体がぽかぽか

デスクワークなどでじっとしている時間が長く、なかなか体があたたまらないときは、お腹と腰をカイロでサンドイッチ! 腰の少し下には骨盤の一部・仙骨があり、ここをあたためると効率的に熱を全身に巡らせ、血行促進ができます。



お尻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

カイロが入るポケット付きショーツもあります

## 生理痛の日こそしっかり湯船につかって!

老けないカラダの新ルール \*226 お風呂

血行がよくなって  
痛みがやわらく

冷えは血行不良を招き、生理の痛みを悪化させます。かといって、厚着や靴下の重ねばきではその場しのぎにしかならず、ツライ痛みの解消にはつながりません。効果が高いのは、湯船に浸かり体の芯まであたたまることです。



アース製薬  
温泡 ONPO  
とりり炭酸湯  
ぜいたくひのき浴  
購入価格:429円(12錠)

炭酸湯が短時間で血行を促進

## ヨレないコンパクトガードならブルーな日の不快感を一掃!

老けないカラダの新ルール \*227 ナプキン

スリム派さんはコレ!



はだおもし  
極うすスリム  
多い昼~ふつうの日用  
羽つき  
購入価格:385円(21cm/24個)



エアリス  
新・素肌感  
ふつう~多い日の日用  
羽つき  
購入価格:178円(20.5cm/22個)

吸収スピードが早く、液戻りも少ないから、経血がナプキン表面に残らず優秀!

## 話題の月経カップは慣れるまでが大変

正しく装着してしまえばタンポンのような違和感もなく快適ですが、慣れるまでは大変! 中でちゃんと開いていないと経血がモレてしまうこともあるので、初心者さんはナプキンとの併用が安心です。



折り曲げてイン!  
月経カップを半分折り曲げて腔に入れ、手を離すと中で広がる。タンポンより低い位置が目安



インテグロ  
エヴァカップ  
サイズ:スモール  
購入価格:4994円

アジュマ  
フルムーンガール  
サイズ:レギュラー  
購入価格:6600円

輪っか付きで取り出しやすい

## レンチンで温まるへそきゅうでツライ痛みから解放!

老けないカラダの新ルール \*223 お灸

手軽な温活習慣で  
痛みも気分もほぐす!

体が冷えて血行が悪くなり、経血の排出がスムーズにいかなくなると生理痛はさらに強くなります。そんなときは、電子レンジで50°C近くまであたたまるへそきゅうをおへそへON! 繰り返し使えてコスバも最強です。



小林製薬  
桐灰 レディウォーマー  
へそきゅう®  
購入価格:968円/1個入



おへそ下の大きな血管を温める

## 体がだるい、眠気が強いときはミントティーでリラックス

老けないカラダの新ルール \*225 ミントティー

ミントで眠気も覚め  
家事もはかどる

生理前は、プロゲステロン(黄体ホルモン)のはたらきで強い眠気を感じることがあります。ミントやローズマリーは覚醒作用があり、日中の眠気を覚ますのにオススメです。



ペパーミントには鎮静効果もアリ!



ローズマリー

ミント

検証した10製品中  
ダントツの1位

すべてのテストにおいて好成绩を残し、バランスのよきを見せたコンパクトガード。小さめサイズでスリムなのに、吸収力はバツグン。サラッと感が続きます。ヨレにくさのテストでも他製品を寄せつけませんでした。



たっぷり吸収で安心!

「2倍吸収」のうたい文句通り!

最大吸収量はワーストの製品の約2倍! 薄いのたっぷり吸収し、液戻りもしないから時間がたっても快適。多い日も安心して使えます。



エアリス  
コンパクトガード  
多い昼~ふつうの日用  
羽つき  
購入価格:387円(20.5cm/28個)



ソフト  
センターイン ふわふわタイプ  
ふつうの日用 羽つき  
購入価格:295円(20.5cm/20個 x2パック)



エアリス  
素肌のみもち  
多い昼~ふつうの日用 羽つき  
購入価格:387円(21cm/26個)

我慢が一番体に悪い!

## 痛みが出はじめた段階で鎮痛剤を飲む

老けないカラダの新ルール \*219 鎮痛剤

自分に合うものを見つけましょう

アヴェニューウイメンズ  
クリニック院長  
福山千代子先生

手に入れやすい順にトライ!



痛みのピーク時に服用してもすでに手遅れ!

痛みの緩和に鎮痛剤が合う人もいれば、漢方が合う人もいます。まずは購入しやすい鎮痛剤から、自分に合うか試してみましょう。ただし、鎮痛剤は痛いと感じたらすぐに飲まないで最大効果は得られません。生理周期を把握して、あらかじめ準備しておきましょう。



## 生理のときの頭痛は偏頭痛!いつもの頭痛薬の出番

老けないカラダの新ルール \*220 偏頭痛

生理時のズキズキするこめかみの痛みも偏頭痛の一種。普段、頭痛の時に飲んでいる薬でOK。複数の鎮静成分を含む頭痛薬は効き目がいい分、服用回数が次第に増えることもあるので乱用にご注意しましょう。生理のときとはいえ、慢性頭痛が続くようなら病院を受診して。



鎮痛効果は最強!  
薬師さんがいなくても買える  
P70もチェック!

## 毎日飲むのは面倒だけどピルなら経血量も減らせちゃう

老けないカラダの新ルール \*222 ビル

生理痛は、子宮内膜から分泌されるプロスタグランジンというホルモンが原因。ピルはこのホルモンの分泌を抑えてくれるので、ほとんどの生理痛が解消されます。また、経血量が減らせるため過多月経にも効果的です。

飲み忘れが多いと効果が弱まるので注意して  
成城松村クリニック  
院長  
松村圭子先生

◆保険がきかない  
月経困難症や子宮内腺症の場合は保険がきくこともあります

◆飲み始めは出血することも  
ホルモンバランスが不安定だと不正出血も。安定すれば止まります

PART3

## 不調 生理痛 PMS

# 痛み止めは早めに飲めば少量ですむ! 頭痛と腹痛は鎮痛剤が賢明です

痛みや眠気、イライラ……生理中も快適に過ごしたい!

生理前はイライラする~



生理の困ったお悩み相談  
受診の目安について

Q 薬を飲んでも生理痛が治まらない!  
一度婦人科へ  
薬が効かない、寝込んでしまうほど痛むなど、生活に支障をきたすほどの生理痛は子宮内膜症、子宮筋腫などの病気が進行している可能性も。一度受診してみましょう。

Q 1時間もたない  
2カ月以上続くなら  
過多月経の可能性も  
経血量が異常に多い過多月経は、子宮筋腫や子宮腺筋症が原因の場合もあります。経血の塊が出る、ナプキンを大量に使うなどの症状があるようなら、一度婦人科で検査して。

Q 周期がバラバラでも  
問題ない?  
A 毎回同じじゃなくても  
気にしなくてOK

Q 卵子が育つ早さや排卵の遅れなどで、生理周期はズレることがあります。生理周期は25~38日であれば許容範囲といわれています。