

# 7～8割の人が女性特有の不調で悩んでいることを知っていますか

edit by 坂井 麻貴(保健師)

- いつもよりイライラする
- 感情のコントロールが出来ない
- 集中力がなく仕事がスムーズに進まない

そんな自分に気付いているけれども、毎日忙しい日々を追われている女性へ。自分の不調のリズムを知り、自分を大事にしながら働き続けられるようになりませんか？



知っていますか

生理前：集中力が落ちミスが多くなりやすい  
浮腫みやすいので体重も落ちにくい  
更年期：女性ホルモンが減るので高脂血症になりやすい  
思春期と同じライフステージの一つ

## 生理やPMS(生理前症候群) 更年期について正しい知識を

- 生理痛やPMSは生活に支障をきたすことがあり、何も対策をとらないまま更年期を迎えると、症状が悪化し仕事の継続や昇進、新しいことへのチャレンジを諦めてしまうことにも...

## 自分の生理周期を知ろう！

- どんな時に仕事の効率や記憶力が落ちているか
- 感情的になったり、落ち込みやすいのいつか
- 不調の時の食事内容や睡眠、生活リズムはどうか

自分のリズムを知ることがまず一歩です！

坂井麻貴：S.57年生まれ、42歳 看護師兼保健師

仕事に子育てに忙しくしているうちに感情の起伏に悩まされ、PMSにたどり着くルナルナのアプリを使用しながら生理周期に注意を払い、生活改善を行うことで太りにくい身体づくりと情緒の安定を目標に心穏やかな毎日を目指している

<https://www.meiji.co.jp/learned/femlink-labo/>



関連文献：Femlink Labo.(フェムリンクラボ)