

女性の揺らぎ～内側から整えるために～

edit by 坂井麻貴(保健師)

今回は、生理痛とPMSについて詳しく学んでいきます

生理痛

- 生理の時に分泌される「プロスタグランジン」、この物質が子宮の筋肉をギュッと収縮させ、剥がれた子宮内膜を血液とともに体外へ押し出そうとすることで下腹部痛や腰に痛みが起こるものです

→冷えは血流を悪くし痛みを增強
生理痛を長引かせます

自分のリズムを知っていると対策が立てやすくなります

PMS

- 排卵後に分泌される「プロゲステロン」、妊娠に備えるホルモンで、食欲増進、腸の動きを抑える、水分の排出を抑制させるといった働きがあります
- セロトニンなどの感情を調整する脳の神経伝達物質にも作用するため、イライラや不安を誘発しやすく、攻撃的になることも

→浮腫みやすく体重が増えやすい

→便秘になりやすい

→仕事の効率が落ちやすい

→人間関係でトラブルを起こしやすい

月経周期が28日間の場合の身体のリズム



黄体期後半…
心も体も不安定
自分にとって気持ちのいいこと、好きなことをして休養を取りましょう。無理なダイエットは禁物！

いつもより早めに
休み、ゆっくりしま
しょう！

ダイエットチャンス
の時期。
頑張ってエクササイズ！
後半は下降気味…

図引用：初潮・生理ソフィはじめてからだナビ