

# 自分のからだを知ろう VOL.3

edit by 坂井麻貴(保健師)

セルフケアにはまず自分を知ることから始めましょう！

## STEP 1：自分の生理周期を把握しよう

毎月の生理開始日と終了日をカレンダーや専用アプリに記録しておくだけ。生理周期を把握すると不調の理由が見えてきます。アプリは生理が始まる1週間前にお知らせがあり備えることも出来ます。



ルナルナ



ソフィ

## STEP 2：自分の不調の時期を知り、生活スタイルと合わせてみよう

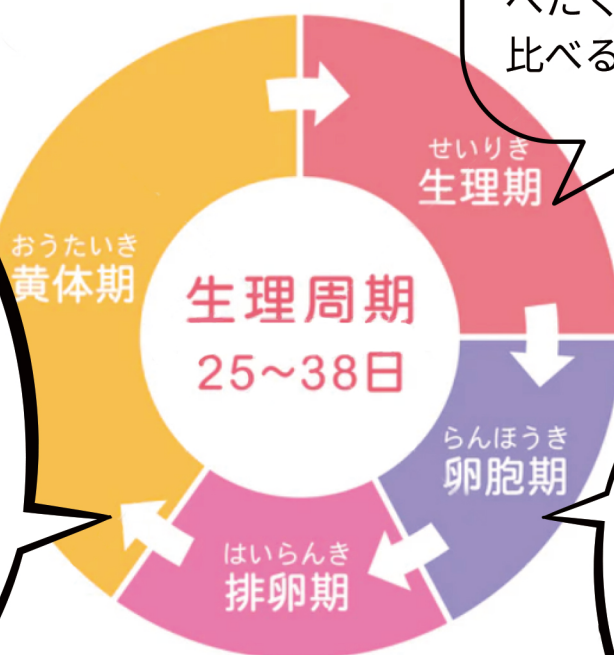
生理周期と体調の悪い時を重ね合わせてみると...

- ・ 冷え性や倦怠感は生理中による貧血のせい？
- ・ 生理前のイライラや眠気、集中力低下はPMSの兆候？

などなど見えてくるのがいっぱい！

**私の場合！**

家庭や職場での怒りの閾値が下がっていることを感じます。特に生理1週間前は、集中力の低下、日中の強い眠気、便秘や過食が起こりやすく、感情の起伏も激しいです。



いつも以上に疲れます...体が冷えるとすぐ体調を崩します。すごく牛肉の赤みが食べたくなります。若い時に比べると生理痛は軽くなりました。

気分が良く、頭もクリアになってきて、仕事もやる気があります！休みの日もアクティブです。