

女性の不調、「頭痛」と「不眠」への対応

未来図保健室 Vol.10 坂井 麻貴

今回は女性に多い不調についてまとめてみました

片頭痛は、血管の拡張や神経の過敏な反応が関係する慢性的な頭痛です。特に女性は、ホルモンバランスの変化やストレスの影響で発症しやすく、生活習慣や食事、環境によって悪化します。**自分のホルモンリズムを知ると整えやすくなります。**

1 エストロゲンに似た成分を摂る



エストロゲンの減少が頭痛を起こしやすくなります。イソフラボンやエクオールのサプリメント、食事でも大豆製品を多く摂るようにしましょう。漢方や市販薬もあります！

2 毎日の生活習慣を整える



睡眠不足や気圧の変化、強い光や騒音などの外的要因も片頭痛を誘発します。自律神経を整えるため、夜はブルーライトの刺激をさけリラックスする時間を作りましょう。適度な運動も大事。

3 食事に気を付ける



チョコレートやカフェインなどは頭痛を増悪させ、脱水も頭痛を引き起こしやすくなります。マグネシウムを多く含むナッツ類やほうれん草、ビタミンB2が豊富な卵や乳製品が、片頭痛の予防に役立ちます。

女性の不眠は、生理前や更年期に起こりやすく、女性ホルモンやライフステージ、精神的ストレスや社会的な要因が複合的に影響し男性よりも起こりやすいと言われています。日中、**活動的に過ごすための良い睡眠**が取れるといいですね。

4 寝る前の“脳のクールダウン”



考え事や作寝る直前までしていると脳が覚醒状態のままです。寝る一時間前までにはブルーライトを控えて過ごしてみましょう。ホットミルクやお香など、自分にあったリラックス方法を見つけましょう。

5 朝の光を浴びる



起床後、太陽光を浴びることでセロトニンが生成され、体内時計がリセットされます。その約14時間後メラトニンが分泌され睡眠を促してくれます。朝の牛乳も同じような効果が得られます。

6 適度な運動を日中に取り入れる



有酸素運動は深い睡眠を増やします。ただし寝る直前の激しい運動は逆効果です。運動自体がセロトニンの分泌を促してくれるので、リラックス効果も期待できます。