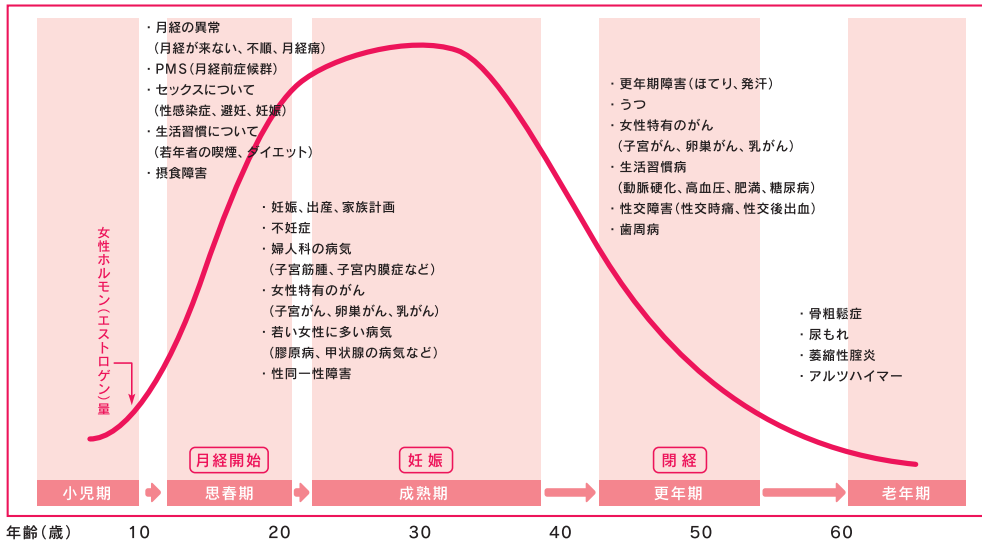


女性が知っておきたい健康の常識

【女性のライフサイクルと健康】

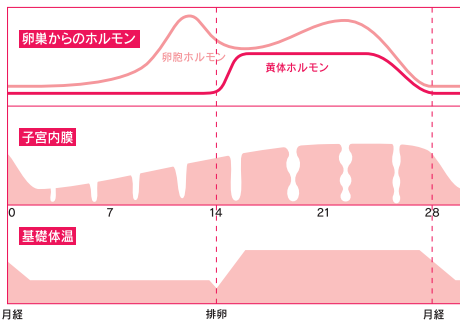


女性ホルモンは年齢によって平均的分泌量が変化します。女性ホルモンは体の中で様々な働きをしているので、この変動により、体や心にも変化が起こります。このため、年齢によって注意した

い症状や病気も異なってきます。女性ホルモンによる体や心の変化を知り、上手にセルフケアしましょう。気になることやわからないことは、産婦人科で相談してください。

【月経について】

月経周期に対応して起こる変化



正常とされる月経のめやす

- 周期 25～38日(変動は6日以内)
- 持続期間 3～7日(平均4.6日)
- 経血量 20～140ml
- 初経 8～15歳(平均約12歳)
- 閉経 45～55歳(平均50.5歳)

◆月経は1ヶ月の月経周期のスタートポイント。月経前症候群のような心と体の不調が、月経でリセットされ、新しいサイクルが始まります。女性には調子の良いときもあればいまひとつの時期もあるもの。ハッピーなサイクルを過ごすためには、自分のサイクルをきちんと理解することが大切です。



月経に関するトラブルは・・・

◆月経の様子がおかしいとき

- ・1ヶ月に2回来たり、2ヶ月以上来なかつたりする。
 - ・量が極端に多かつたり少なかつたりする。
 - ・期間が短かつたり、だらだら続いたりする。
- こういう時は、ホルモンのバランスが乱れているのかもしれない。基礎体温をつけて受診しましょう。子宮や卵巣の病気が隠れていることもあるので要注意。

◆月経痛があったら

月経痛は、月経血がうまく子宮外に出なかつたり、月経血を外に出そうと子宮が強く収縮することで起こります。卵巣の機能がまだ整っていない思春期にはよくみられます。痛みがひどくて日常生活で困る時は、早めに受診しましょう。セルフケアとして、鎮痛剤を飲む、お腹や腰を冷やさずにして軽く運動するなどがあります。

◆月経前症候群(PMS)

月経の前にあらわれる、眠りが浅い・腹痛・頭痛・むくみ・いらいら・集中力がなくなる・便秘などいろいろな症状を月経前症候群(PMS)といいます。

- ①過度の砂糖や塩分、カフェインを控えるとともに、PMSの人は体内のY(ガンマ)-リノレン酸が少ないという報告などもあり、バランスのよい栄養摂取を心がける。
- ②就寝前のストレッチ体操など、過度な運動をする。
- ③ストレスを減らし、リラクゼーションを心がける。などで改善されることもあります。