



教えてくれたのは
善方裕美先生

よしかた産婦人科院長。女性のヘルスケアについて積極的に取り組んでいる。

女性の不調とのつきあい方

女性特有の不調、つらい症状があっても我慢してそのままにしているのでは？
原因と対処法を知って、あなたの心と体を楽にしましょう。

PMS

(月経前症候群)

どうしてなるの？ PMS

PMSは生理の1週間ほど前から起こり、生理が来ると治まります。生理前は女性ホルモンの量が大きく変動し、さまざまな体の働きに影響して心身の症状に。ストレスなどで症状が重くなることも。



こんな症状が イライラ、情緒不安定、乳房の張り、腹痛、頭痛 ほか

更年期障害

どうしてなるの？ 更年期

閉経の前後5年の10年間ほどが「更年期」で、重い症状が出る場合を「更年期障害」といいます。女性ホルモンが大きく低下することで自律神経が影響を受け、多種多様な症状につながります。



こんな症状が のぼせ、多汗、倦怠感、動悸、肩こり、憂うつ感 ほか

教えて！「PMS」Q&A

Q 生理がある間PMSが続くの？

A 出産・育児や転居・転職など、生活環境が変わると症状が軽くなる場合があります。

Q PMSで病院に行ってもいいの？

A 「これくらいなら我慢できる」を基準にせず、痛みやイライラなどで「体や心がつらい」と感じたら受診を。低用量ピルや漢方薬での治療があります。



教えて！「更年期」Q&A

Q 更年期障害は誰でもなるの？

A 症状がまったく見られない人もいます。体質もありますが、性格や環境の影響も大きいので、ストレスを減らすよう心がけ、だらかな気持ちで過ごして。

Q 母の症状が重かったので私も？

A 遺伝するという医学的根拠はありません。ただ、親子は生活習慣や考え方から傾向が似やすいということはあるかもしれません。



PMSを軽くするには？

●カフェイン・精製糖を控える

イライラ、緊張感を強くするので、コーヒーや紅茶は控えて。甘味は黒糖、てんさい糖、きび砂糖がおすすめ。

●カルシウムを摂取する

カルシウム、ビタミンDの摂取で痛みやむくみ等の症状緩和に。

●運動する

ヨガなどの軽い運動を。めぐりがアップし気持ちも晴れやかに。



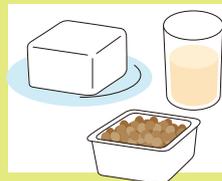
更年期障害を楽にするには？

●ホルモン補充療法や漢方薬で治療する

婦人科では、低下した女性ホルモンを補う「ホルモン補充療法」を行います。パッチをお腹に貼るなど、手軽な方法もあります。漢方薬も効果的なので医師に相談を。

●大豆食品を摂る

大豆の成分「イソフラボン」には、女性ホルモンのような働きがあり低下をサポートします。納豆、豆腐、豆乳などを日々取り入れて。



スポーツクラブルネサンスが健康サポート



インボディ(体成分)測定で今のカラダの状態を知ろう(無料)



運動習慣がない人でも安全安心に通える施設利用(有料)



オンラインライブストリームで自宅でフィットネス(有料)

安全・安心の取り組みや
宅トレ・健康情報を
配信しています！



安全・安心の
取り組みに
ついて



オンライン
ライブストリーム
について

オンラインライブストリームの
情報はこちらから

RENAISSANCE

ルネサンス施設