

クトな日々

クトグレースサポート株式会社がお届けする今月の「クトな」情報

発行元 アクトグレースサポート株式会社

発行責任者 田中千恵美

発行元住所 福岡市城南区別府2丁目10-8

kikiハウス102号

TEL : 090-9574-0062/092-516-2597

URL:<https://actgracesupport.net>問い合わせ・相談は上記URL内の問い合わせフォームからメールをしてください
お問い合わせの際は、所属事業所名をご記載ください。

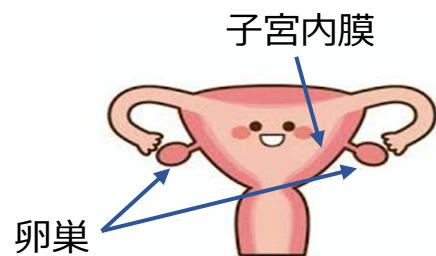
今月のテーマは「PMS（月経前症候群）」です。

最近、CMなどでもよくこの言葉を聞くようになりました。これは、女性の月経前に現れる身体・精神的な症状を表します。

そもそも、月経はどのように起こっているのか、PMSの具体的な症状などについて、詳しく見ていきましょう。

月経について

月経とは、約1か月の間隔で起こる、
子宮内膜（子宮の内側）からの
周期的な出血のことです。



月経に重要なホルモン達

エストロゲン

子宮の両側についている袋、これは**卵巣**と言います。
この中に卵胞と呼ばれる、妊娠に大事な卵が潜んでいます。
この、**卵胞から分泌されるホルモン**が、**エストロゲン**です。
エストロゲンの作用によって、**子宮内膜を増殖させ、肥厚**させることで、**受精卵を迎える為のベッド作り**をします。

プロゲステロン

プロゲステロンは、子宮内膜をより着床（受精卵が子宮内膜に接着すること）に適した環境をつくります。基礎体温を上げ、子宮内膜のベッドに、ふかふかの布団をしくイメージです。

妊娠成立しない場合

受精しない
もしくは、
着床しない

今まで作ってきた子宮内膜が剥がれ落ち（エストロゲンとプロゲステロンの減少）、排出されます。再び、ホルモンの上昇により、**子宮内膜が再生を始め、止血**が始まります。
このサイクルのことを**月経**というのです。

月経前症候群（PMS）について

PMSとは、月経前3～10日の間に続く、精神的あるいは身体的症状で、月経開始とともに減退・消失する症状のことを言います。

PMSの症状～月経前にイライラ～

身体的症状

- 乳房痛・緊満感
- 腹部膨満感
- 頭痛（特に片頭痛）
- 四肢のむくみ
- 便秘



精神症状

- イライラ
- 怒りっぽい
- 抑うつ感
- 不安感
- 易興奮性

保湿・リラックス

ヘルスケア方法

①半身浴：ぬるめ（38～39°Cくらい）の湯に20分ほどかかる。
エッセンシャルオイルを使用するのもよい。

②足浴：熱めの（41°Cくらい）の湯に足を20分ほど浸す。

③使い捨てカイロなどを使用して腰や下腹部を**保湿**する

ストレッチ体操

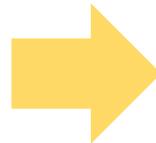
できれば毎日行なうことが気分転換やリラクセーションに効果的です

ケガル体操（1日3回 各10回）



仰向けに寝ます。
手は身体の脇に伸ばし、両膝を立てます。

腰に力を入れます。
息を吸いながらゆっくりと腰を上に...。
そして、息を吐きながらゆっくり下げます。



冷製スープ餃子

<材料>

餃子の皮.....10枚 (90g)
豚ひき肉.....80g
キャベツ.....80g (約1.5枚)
ニラ.....20g (約2本)
酒.....小さじ1 (5g)
しょうゆ.....小さじ1/2 (3g)
塩.....少々 (0.6g程度)

<スープ>

水.....1.5カップ (300ml)
顆粒鶏がらだし.....小さじ1 (2.5g)
しょうゆ.....小さじ1 (6g)
こしょう.....適宜
おろししょうが.....2g
刻みねぎ.....お好みで

協会けんぽ
健康サポート

かんたんレシピ



<作り方>

- 1 顆粒鶏がらだしは、熱湯200mlでよく溶かし、水や氷を加えて総量を300mlにする。醤油、おろししょうがを加え、こしょうをふる。粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やしておく。
- 2 キャベツはみじん切りにして塩をふって混ぜ、10分ほど置いて出てきた水分を絞る。ニラもみじん切りにしておく。
- 3 ボウルに豚ひき肉と酒、しょうゆを入れて粘りが出るまで練り混ぜたら、2のキャベツ、ニラも加えて混ぜ、10等分して餃子の皮で包む。
- 4 鍋にお湯を沸かして3を5分ほど茹でたら、氷水にとって冷まし、ざるに上げて水気を切る。
- 5 器に水餃子とスープを盛り付け、お好みで刻みねぎを散らす。

アクトセミナー YouTubeで限定公開中！

弊社では数分から30分程度のセミナー動画を多数限定公開しています。弊社とご契約いただいている職員とそのご家族はご覧いただけます。健康に関する幅広いテーマをご用意しています。詳しくは所属のご担当者様にお尋ねください。



保健師
田中実緒



女性ホルモンと月経のトラブル