



アクトな日々

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>

アクトグレースサポート株式会社がお届けする今月の「アクトな」情報

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。

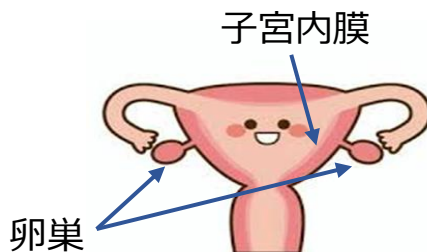
今月のテーマは「PMS（月経前症候群）」です。

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**のことをいいます。



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



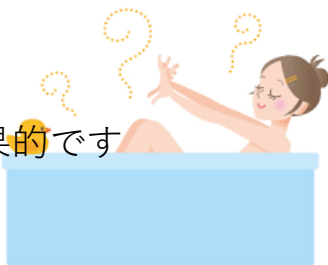
PMS（月経前症候群）と女性のからだ

- ①**半身浴**：ぬるめ（38～39℃くらい）の湯に20分ほどつかる。
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℃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**保温**する

ストレッチ体操

できれば毎日行うことが気分転換やリラクゼーションに効果的ですよ。

ケーゲル体操 （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も...。
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



<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

