

「PMS（月経前症候群）」って知っていますか？

女性の生理前から生理が終わるまでに起こる体調不良のことです。

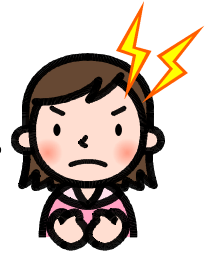
症状：腹痛、頭痛、腰痛、むくみ、眠気、便秘、食欲増加、イライラ感、不安感、やる気の低下、感情が不安定、疲労感、発熱など様々



※個人差が大きく、皆同じではありません。

★生理の時の不調を本人だけではなく、友達、家族、監督など、男性にも知っておいてもらい、配慮してほしいと思います。

★高校生くらいの時は、イライラして当たったりすると、反抗期？と思われがちですが、ホルモンの値を調べるとPMSだとわかります。



PMSを改善する方法を知って下さい。

①食事で解決

★カフェイン（コーヒー、紅茶、茶）摂取を抑える⇒交感神経が優位になるのを防ぐ

★カルシウム（乳製品、小魚、小松菜、豆腐、納豆など）を食べる

⇒疲れやすさ、気分の落ち込み、食欲の変化が改善される

★マグネシウム（ほうれん草など緑野菜、そば、大豆、豆乳等）を食べる

★ビタミンB6（まぐろ、鶏ささみ、玄米、バナナなど）を食べる

⇒イライラやストレスを抑えてくれる

★鉄分（レバー、あさり、カツオ、牛肉の赤身、卵黄など）を食べる



②体を温める食材を食べると生理痛が改善します。

体を温める食材とは・・・基本、寒冷地でとれるもの、冬が旬のもの
発汗作用のあるもの、発酵食品等。

{例} てんさい糖（北海道原産の砂糖）、みかん（白い筋や袋の部分）、
レンコン、かぼちゃ、にんにく、しょうが、みそ、納豆 など



体を冷やす食材はその逆・・・暖かい地方でとれるもの、夏が旬

{例} 白砂糖（＝サトウキビ、沖縄原産）、トマト、オクラ、なす、スイカ
キュウリ など



◎高校生になってもまだ月経不順の人はいませんか？

- ・生理の始まる日は28日から31日周期と言われ、排卵との関わりもあり、18才くらいになるとほとんどの人が安定した周期になります。
- ・月経不順は、食事との関わりが大きいそうです。規則正しい食事（いつも同じ時間）をすることや、食事内容との関連もあるようですよ。