

# 女性の 健康サプリ

## 「ホルモンのゆらぎ ～月経とうまく付き合うには～」

女性の悩みは多様。心と体の不調は、  
女性特有の症状が原因かもしれません。  
今回は「月経トラブル」についてご紹介します。

### いろいろな月経トラブル

女性の体内は、月経の周期に合わせて変化しています。月経不順や無月経、過多・過少月経、月経前症候群など、さまざまな月経にまつわる不調の原因の一つとして、**ホルモンバランスの変動や乱れ**が影響していると考えられます。



#### 症状の例

- ・月経周期が不規則
- ・経血量が多すぎる、または少なすぎる
- ・月経痛がひどい

#### もしかしたら病気かも？

月経に関する異常には、子宮内膜症などの大きな病気が隠れている可能性があります。不調がある場合は、念のため婦人科を受診しましょう。

### 月経とうまく 付き合うには？

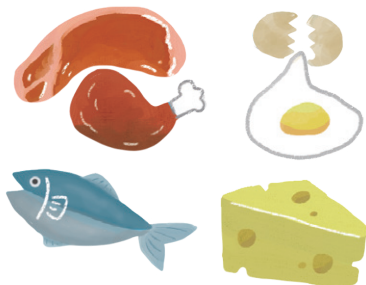


日常生活を整えることは、ホルモンバランスの乱れを予防し、月経トラブルの軽減にもつながります。現在の**食事の内容やタイミング、そのほかの生活習慣を具体的に見直し**、できることから実践してみましょう。

### 今日からトライ！～予防と対策～

#### 1 毎食片手一盛りのたんぱく質食材を

たんぱく質が豊富な食材には、月経前症候群の症状緩和に関係する栄養素が多く含まれています。肉や魚、卵、チーズ、大豆などの食材を毎回の食事に意識してとり入れることを心がけましょう。



#### 2 栄養の豊富なおやつを選ぼう

おやつは、3回の食事できり切れない栄養素を補えるものを食べましょう。ヨーグルトやナッツ類、ドライフルーツ、野菜スティック、季節の果物などは、ビタミンやミネラルを補充するおやつとしておすすめです。



#### 3 入浴で月経痛を軽減させよう

体の冷えは月経痛の悪化につながると考えられています。そのため、体を温めることが肝心。シャワーでは体が温まり切らないことがあるため、とくに肌寒い時期は、帰宅時間が遅い場合もなるべく湯舟につかることを心がけましょう。

