

Well-being for Women

Vol.4

私たちの心と体に密接にかかわる女性ホルモン。上手に付き合うことで、心も体ももっと快適に、そして前向きに過ごすことができます。女性ホルモンの仕組みや日常生活で役立つヒントをお届けします。

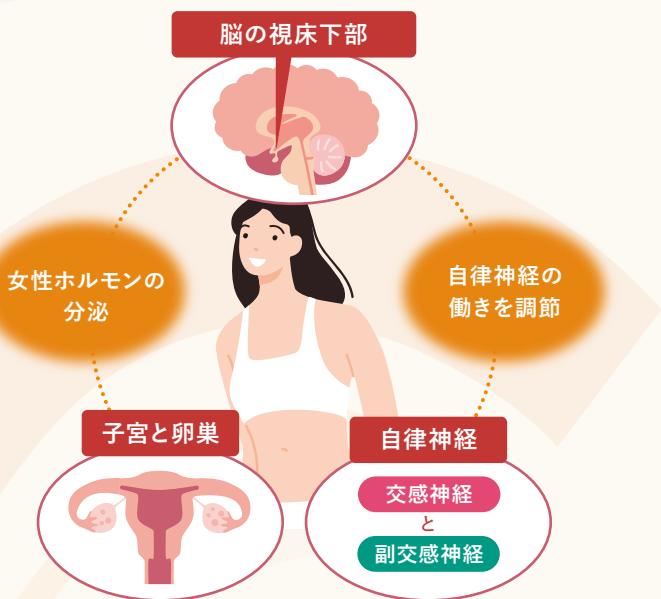


“なんとなく不調”の正体は? 女性ホルモンと 自律神経の関係

なんとなく気分が上がらない、眠りが浅い、体が重い…
その不調、実は“女性ホルモン”と“自律神経”的ゆらぎかもしれません。
そのメカニズムと、整えるためのケア方法をご紹介します。

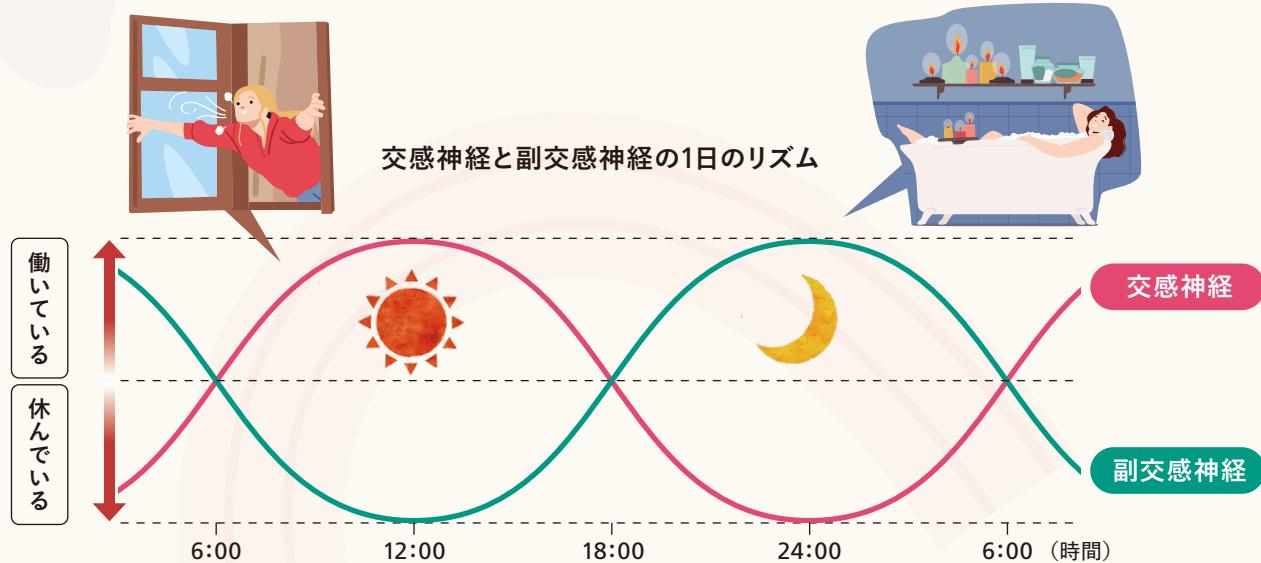
女性ホルモンと自律神経は 互いに影響しあっている

女性ホルモンと自律神経は、どちらも脳の視床下部ししゃくかぶという部分に中枢があります。この視床下部は、体のさまざまな働きをコントロールする“司令塔”のような存在です。女性ホルモンの分泌も、この視床下部からの指令によって調整されています。そのため、ホルモンバランスが乱れると、自律神経の働きにも影響が及びます。例えば、のぼせ・冷え・だるさ・不眠・気分の浮き沈みなどの不調が現れやすくなります。逆に、ストレスや睡眠不足などで自律神経が乱れると、女性ホルモンの分泌リズムにも影響を与えることがあります。このように、女性ホルモンと自律神経はお互いに深く関わり合い、心と体のバランスを保つうえで欠かせない存在なのです。



私たちの体を24時間支える「自律神経」の働き

自律神経には「**交感神経**」と「**副交感神経**」があります。交感神経は、主に日中の活動しているときに働き、副交感神経はリラックスするときに働きます。この2つが1日の中で交互に活性化することで、健やかな状態を維持しています。しかし、ストレスや生活リズムの乱れによって、自律神経のバランスが崩れると、脳の視床下部からの女性ホルモンの指令も乱れやすくなり、体調や気分のゆらぎを感じやすくなります。



今日からできる! 自律神経を整える2つの習慣

01 「香り」を楽しむ

香りは脳の視床下部に直接働きかけ、**副交感神経**を優位にしてくれます。心地よい香りが自律神経のバランスを整え、緊張をやわらげてリラックスモードへ。一日の終わりは、香りを楽しめる入浴剤で心と体を穏やかにほぐしましょう。

おすすめ

エストール
オイルインバスソルト

天然精油*100%
柑橘系の
華やかな香り
*香料



40g/1包
495円(税込)



02 正しい「呼吸法」を身に付ける

呼吸は、息を吐くときに**副交感神経**が優位に、吸うときに交感神経が優位になることがわかっています。無意識に行う呼吸では難しいものの、吸う・吐く動作を意識することで、自律神経のバランスを整えやすくなるとされています。

1セット5回、1日3セットを目安に

8秒かけて
ゆっくりと
息を吸いながら
顔を上に向ける



おなかを
ふくらませる
おなかを
へこませる



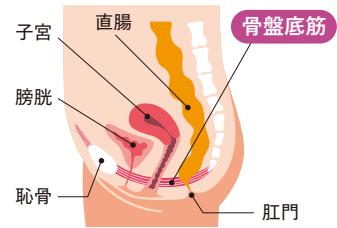
8秒かけて
ゆっくりと
息を吐きながら
グーッとあごを引く

大人世代の フェムケア入門

【フェムケアとは】女性ホルモン「エストロゲン」は、女性の体に起きる変化に生涯かかっています。身体的な症状もそうですが、心の症状もあります。そんな女性の悩みに寄り添いQOL向上を目指すのが「フェムケア」です。

骨盤底筋は どこにあるの？

骨盤底筋は、骨盤の下側に位置し、上部にある膀胱や腸などの内臓が重力で下がり過ぎないように筋膜や人体組織と共同してハンモックのように支えている筋肉です。



1日5分!

骨盤底筋エクササイズ

Point

- 正しい姿勢で行うこと
- ゆっくり行うこと

ステップ1「腹式呼吸」と

ステップ2「股関節ストレッチ」で
体をほぐしてから

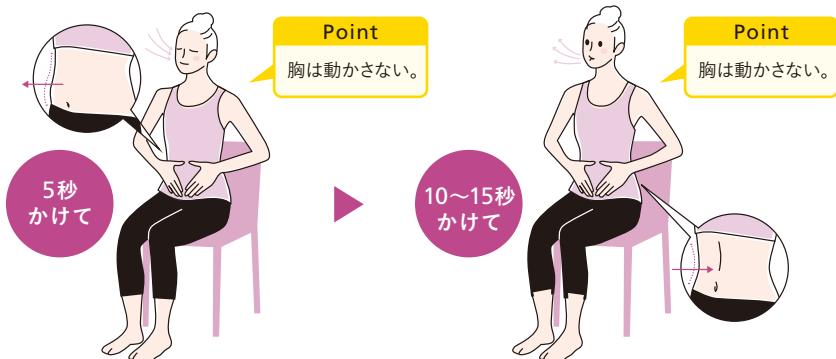
ステップ3「骨盤底筋エクササイズ」へ。

ステップ1～ステップ3
毎日1～2回を目安に

ステップ1 腹式呼吸

①～②を3セット

イスに浅く座り、背すじを伸ばして骨盤を立てます。足は床にしっかりとつけ、目線はまっすぐ前へ。



① 鼻から息を吸い、お腹をふくらませる。

② 口から息を吐き、下腹がへこむのを感じる。

ステップ2 股関節ストレッチ ①～②左右を3セット

ステップ1の姿勢のまま行います。



Point

背中が丸まらないように注意。

- ① 左足を膝の上にのせ、息を吐きながら膝を胸に近づけて10秒キープ。
- ② 息を吸いながらゆっくり足を戻し、反対側も同様に。

ステップ3 骨盤底筋エクササイズ ①～②を3セット

仰向けになり、全身をリラックス。足は肩幅よりやや狭めに開きます。



- ① 両膝を立ててお腹の上に手を置き、鼻からゆっくり息を吸う。
- ② お尻をキュッと締めて5秒キープし、口から息を吐きながら力を抜く。

産婦人科医が答える!

悩み・疑問Q&A

今回のお悩み

閉経をマイナスに感じてしまします

詳しくは
こちらから



医学博士
日本産科婦人科学会
産婦人科専門医

よしかた れみ
吉形 玲美 先生

更年期・妊娠・生理不順など、ゆらぎやすい女性の体のホルモンマネジメントを得意とし、クリニックには全国から患者が訪れる。

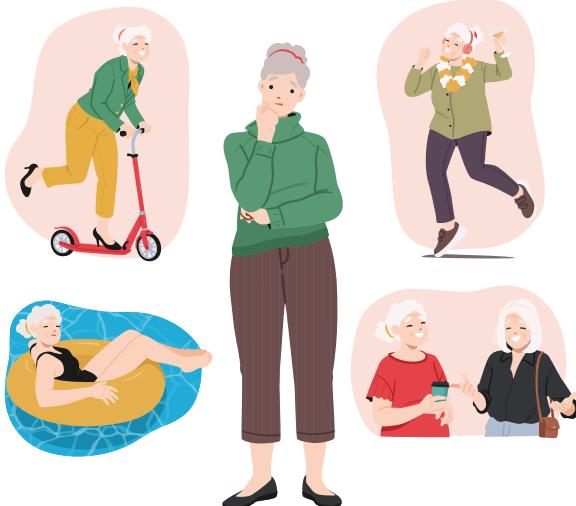


Instagram
婦人科医師 吉形玲美
【お悩み相談室】

Q1

閉経が近づいてくると、「病気になりやすくなる」などついネガティブに感じてしまうことがあります。

A 初潮を迎えてから毎月当たり前のようにやってきていた月経がなくなるのは、女性の人生にとって大きな変化ですよね。閉経後にさまざまなトラブルが起きやすくなるのは確かですが、月経があることを女性としての価値や女性らしさに結び付けて考えていると、ネガティブなイメージばかりにとらわれて落ち込んでしまうかもしれません。ただ、だからといって閉経が女性にとって悪いことばかりかというとそうではありませんし、閉経すると女性らしさがなくなるわけでもありません。閉経がもたらしてくれるメリットにも目を向けて、前向きに心と体をマネジメントしていくことが大切です。閉経をどう迎えるかによって、その後の人生が変わってくるといっても過言ではないんですよ。



Q2

閉経には、どんな良いことがあるのでしょうか?

A 長くPMS(月経前症候群)や月経痛、過多月経などに悩まされてきた人にとって、閉経で月経のわざわざやホルモン変動による不調から解放されるメリットは大きいです。月経周期を気にして予定を立てる必要がなくなり、好きな服装で外出したり、温泉やスイミングなどのアクティビティも自由に楽しめるようになります。心身ともに負担が軽くなり、自分の時間を前向きに過ごせますよ。



Q3

閉経後、気持ちを切り替えるためにできることがあれば、ぜひ教えてください。

A 月経でつらい思いをしてきた経験や、これまで月経があるから我慢してきたことが誰にでもあると思います。閉経でそうしたつらさや制約がなくなったら何ができるか、何をしたいかを考えてみてください。そして、その内容を具体的に書き出してみましょう。閉経後のほうがアクティブに、エネルギー的に、魅力的な人生を送っている女性はたくさんいます。年齢を重ねたからこそ得られる自由を思い切り享受できるように、少しずつ心の準備をしていきましょう。閉経することよりも、閉経後も続いていく長い人生をどう生きるかに目を向けて、その時期なりの美しさに自信を持って過ごしてほしいと思います。



ILACY

アイラシイ

「わたし」を大切にするあなたに、
ILACYから。
共に美しく、健やかな毎日へ。

詳しくは
こちらから



インスタは
ゆる~く
配信中!

