

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。

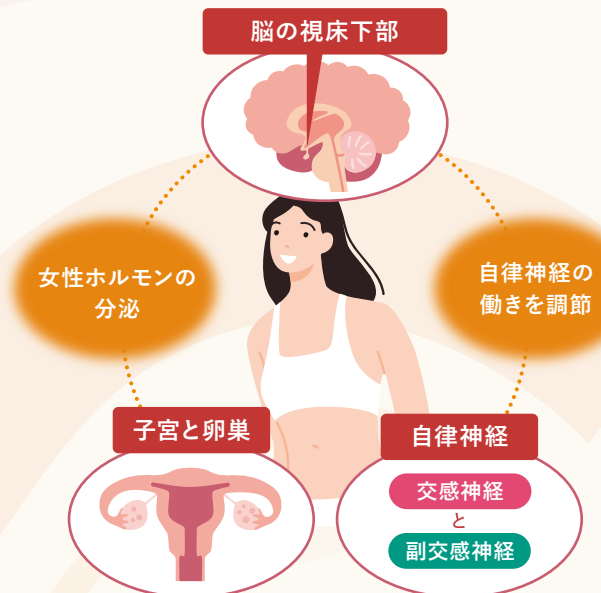


“なんとなく不調”の正体は？ 女性ホルモンと 自律神経の関係

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”の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。

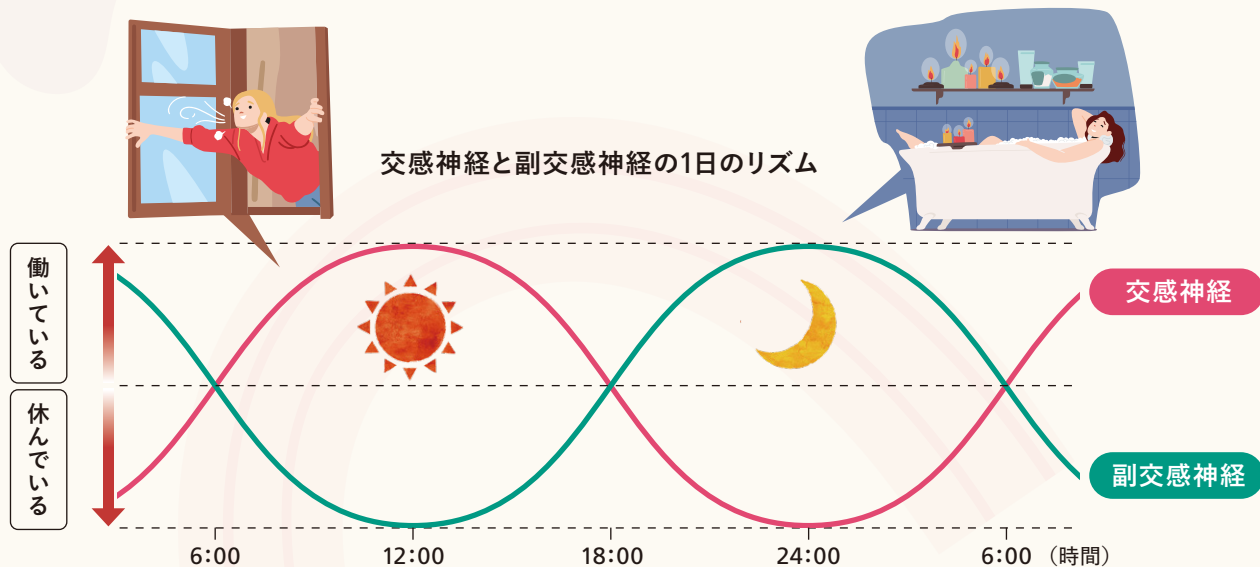
女性ホルモンと自律神経は 互いに影響しあっている

女性ホルモンと自律神経は、どちらも脳の^{ししょうかぶ}視床下部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)

詳しくはこちらから



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

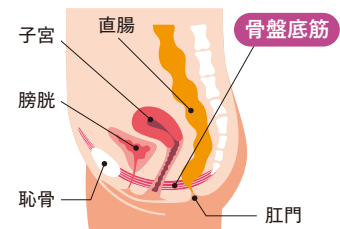


大人世代の フェムケア入門

【フェムケアとは】女性ホルモン「エストロゲン」は、女性の体にかかる変化に生涯かかわっています。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。



放っておかないで！ 加齢とともにゆるむ「骨盤底筋」

骨盤底筋は、加齢やホルモン変化によって衰えると尿もれや姿勢の崩れにつながります。意識して鍛えることで血流や代謝が整い、女性特有の不調予防にもつながります。

今回は、簡単にできる骨盤底筋エクササイズをご紹介します。

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

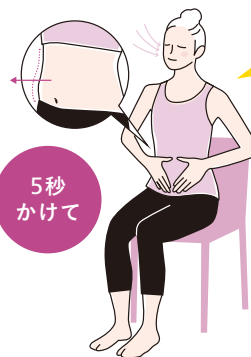
ステップ1「腹式呼吸」と
ステップ2「股関節ストレッチ」で
体をほぐしてから
ステップ3「骨盤底筋エクササイズ」へ。

ステップ1～ステップ3
毎日1～2回を目安に

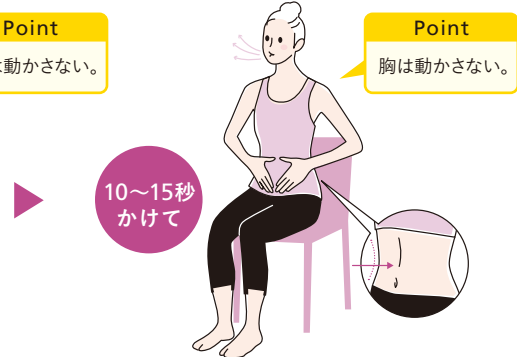
ステップ1 腹式呼吸

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。足は床にしっかりつけ、視線はまっすぐ前へ。



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。

10秒
キープ



- 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。



Point

つま先が外に向かないように注意。

- 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。



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うすではありませんし**、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 **月経のわずらわしさ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水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。

An illustration of two hands holding a spiral-bound notebook. The right hand is holding a black pen and writing on the page. The left hand is holding the notebook steady. The notebook has several lines of text and three checkboxes, two of which are marked with small squares. The background is a soft pink circle.

アイラシイ
ILACY

「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！

