

くらし・家庭

月経周期や女性ホルモンの動きを知ることが、女性の健康や日常生活にどんな影響を与えるのでしょうか。さきごろ東京都内で開かれた基礎体温計測推進研究会の設立記念セミナーから紹介します。

増える女性特有の健康トラブル

成人女性の3〜4人に1人が…月経困難症千二百万人、子宮筋腫四百万人、子宮内膜症二百万人、不妊症二百万人…。いま成人女性の三〜四人に二人は女性特有の健康トラブルを抱え、またその予備軍といわれています。

健康トラブルに悩んでいるし、ダイエットに励む若い人たちの中には、無月経や不妊症、低体重児の出産などが増加している」と語りました。

食生活改善で症状軽くできる
女性特有の健康トラブルと上手につきあおう上で、「自分の体のリズムを知る」ことが大事」と話すのは、「月経周期と女性の健康」をテーマに講演した松岡恵さん(東京医科大学産婦人科学教室教授)は、女性のライフステージの変化との関係

月経周期など体のリズムを知り健康に役立てよう

「現代女性の健康トラブル」をテーマに講演した石塚文平さん(聖マリアンナ医科大学産婦人科学教室教授)は、女性のライフステージの変化との関係

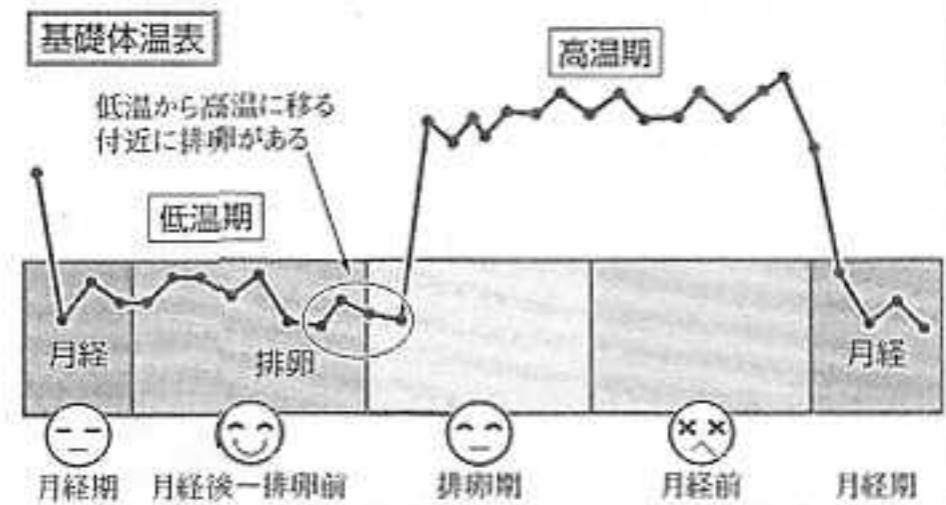
毎朝、基礎体温を測って!

初潮の若年化、ひとりの女性の妊娠・出産回数が減少し、月経のない期間が短くなっていること…。その結果、「現代女性の生涯月経回数は、ひと昔前の女性の十倍近くにまで増加している。月経血の逆流が原因の一つといわれている子宮内膜症の増加も、その影響が典型的に現れている」と石塚さんは指摘します。

女性ホルモンの一つ、プロゲステロンのいたずらによるもの。月経周期(右図参照)を知ること、不快感

「現代女性の健康トラブル」をテーマに講演した石塚文平さん(聖マリアンナ医科大学産婦人科学教室教授)は、女性のライフステージの変化との関係

月経周期の時期によって、精神的・身体的コンディションに変化がある



を軽減できると松岡さんはいいます。気をつけると「むくみ」と「ビタミンB6不足」を防ぐこと。「PMSに悩む方の中には、月経が始まる二週間ぐらい前に、なぜか甘いものやポテトチップスを無性に食べたくなる人がいます。でも、それはむくみやよくなる食品(表)です。」

「自分が女性であることを実感できる」などの感想を寄せていることを紹介しました。「基礎体温を記録し続けることを通して、女性が月経をポジティブにとらえること、女性の女性性や健康への理解、自覚を育てることが大事と結びました。」

表1

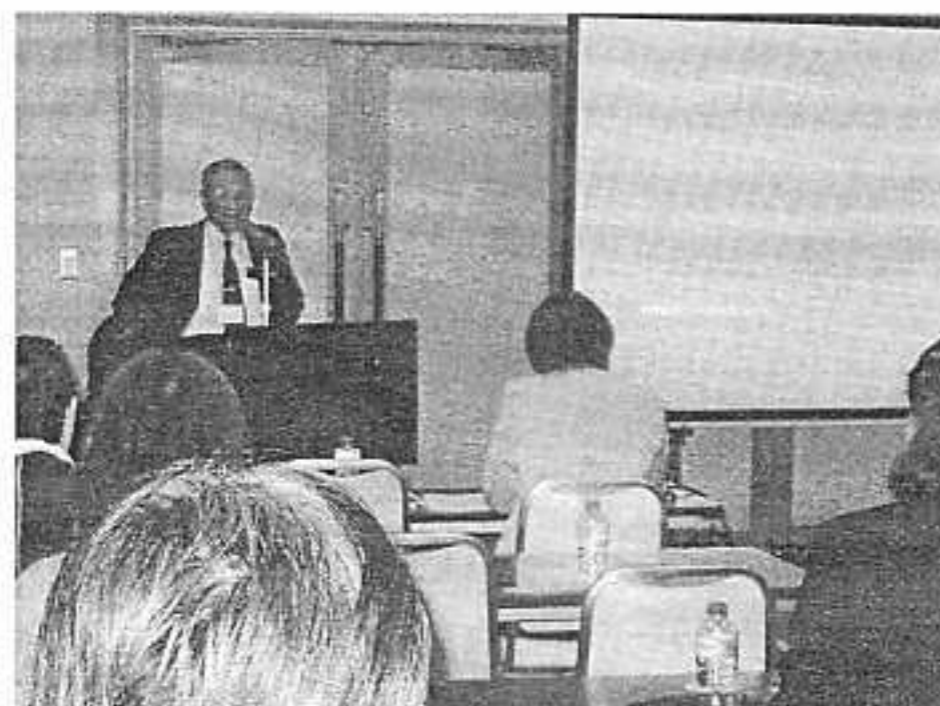
- むくみやすくなる食品
- ▼砂糖
 - ▼カフェイン
 - ▼精白した小麦粉(胚芽が重要)
 - ▼塩分
 - ▼添加物
 - ▼脂肪が多い肉

表2

- ビタミンB6が多い食品
- ▼小麦胚芽
 - ▼玄米
 - ▼とり肉
 - ▼大豆
 - ▼さかな(イワシ、サバ、カツオ、サケなど)
- PMSの人は
ビタミンB6不足

基礎体温 安静時の体温。普通は、熟睡後の早朝起床時に口腔内で測定します。女性の場合、女性ホルモンの分泌状態に応じて周期的に上下します。

とで、卵巣機能の変化や、体調を知る目安となります。



基礎体温計測推進研究会の設立記念講演を行う同会会長の松本清一さん

女性性や健康へ理解、自覚育て

「女性ホルモンのリズムを知ること、女性にたい

*同研究会サイト「基礎体温をはかろう!」は、<http://kisoiaion.org> 携帯サイトは <http://www.kisoiaion.org/mh/>

「自分が女性であることを実感できる」などの感想を寄せていることを紹介しました。「基礎体温を記録し続けることを通して、女性が月経をポジティブにとらえること、女性の女性性や健康への理解、自覚を育てることが大事と結びました。」