



健康編

生理痛がひどくて仕事にならない人とそうでない人、何が違うのか？

生理の事をきちんと理解している人は少ない



生理は毎月自然に訪れる当たり前の現象。でも、「経血はどこから来るのか？」「どうして生理痛があるのか？」「生理周期が乱れる原因は何？」といった生理の仕組みについて、意外と知らない事も多いようです。

女性特有のリズムである生理は、からだと心の安定にも一躍を担っています。リズムが乱れるとお肌やからだや心の不調が現れ、整うとそれらが改善するというのはよくある話。

「生理不順が治ったらフェイスラインのニキビも改善した」「生理痛が軽くなったら冷え性が改善していた」ということもあるため、生理について正しく知ることは女性にとって大切なこと。またトラブルの原因や改善方法が生理から分かることもあるので、セラピストやエステティシャンにとっても大切な重要なワードです。

そもそも生理って何？お客様への簡単な説明

女の人のからだは成長していくと、1か月毎のリズムで赤ちゃんができていよいよ準備をするようになります。準備は大まかに分けると2つ。1つは卵巣から卵を作り出す「排卵」。もう1つは、受精卵が着床するベッドのような組織を子宮内に作ること。

卵と精子との出会いがなく赤ちゃんができないと、必要なくなった卵もベッドもゆっくり剥がれてからだの外に出ていきます。これが生理です。

この一連の流れを支配しているのが卵巣ホルモン（エストロゲン）と黄体ホルモン（プロゲステロン）という2種類の女性ホルモンです。そのため、ホルモンバランスが乱れたりホルモン自体が減少すると、生理不順になったり生理痛が起こったり閉経を迎えたりします。

では、なぜ生理痛は起こるのでしょうか？生理痛といっても、痛みの程度・症状・痛む場所など、同じ女性であっても千差万別。中には生活に支障をきたすほどの方もいます。

生理の際、不要になった着床ベッド（子宮内膜）を体外に排出するため「プロスタグランジン」という痛み物質が分泌され、それが子宮に働きかけ子宮を収縮させる事で経血を排泄させます。そのプロスタグランジンが過剰に分泌されると、収縮が強くなり過ぎて生理痛が酷くなるのです。

女性ホルモンの1つであるプロゲステロン（黄体ホルモン）は、子宮内膜に作用してプロスタグランジンを増加させます。ピルは、プロゲステロン（黄体ホルモン）の分泌を減少させて生理痛を緩和させます。

体質改善から生理痛を改善		
タイプ	改善方法	生理の特徴
血虚タイプ 血液の質や栄養バランスの悪いタイプ 	食事を改善することが重要。 ■朝食をとる。 ■細胞内のカルシウムが増え過ぎると子宮がより収縮してしまうため、過剰なカルシウムを排出する働きがあるマグネシウムを摂取。（玄米、納豆、ほうれん草、ごま、ナッツ類、さつまいもなど） ■子宮を緩める働きのあるビタミンB6を摂取。（にんにく、レバー、まぐろ、鶏肉、かつお、鮭、さんまなど）	出血量は少ないほう。日数が短めで3～4日もしくは以前より短くなってきた。 周期はどちらかというと遅れがち。体調を崩すと極端に遅れて、40日以上になることもある。 特徴 ■生理中は体がだるい ■生理の際に下痢になりやすい ■生理中は眠くなる ■乾燥肌になりやすい
気滞タイプ ストレスが多く自律神経も乱れ気味タイプ 	自律神経の調整が重要。 ■寝る時間や食事時間を決め日常のリズムを作る。 ■自律神経が乱れると血管が収縮しやすくなるため、リラックス効果や血行促進効果のあるアロマを取り入れる。 リラックス効果のあるアロマ ・マジョラム ・ティートゥリー 血行促進効果のあるアロマ ・シナモン・カシヤ ・サイプレス	出血量は2～3日目が多くなる。日数は4～5日と一般的。 周期は不安定で、早まったり遅れたり規則性がない。大体1か月に1回来るとい人が多い。 特徴 ■生理になると体がむくむ ■生理前の精神が不安定になる ■にきびや吹き出物が出やすい ■生理前後に甘い物や過食に走りやすい
気虚タイプ 代謝・気力も低下タイプ 	とにかく疲労が溜まっている。 ■7時間睡眠 ■入浴し体を温めながらリラックス ■癒しのマッサージが有効（ヘッドや背部）	出血量は両極端。 日数は1～5日と短め。周期は3～5日ずつ短くなっていく傾向。 特徴 ■足がむくむ ■下痢しやすい ■免疫力低下 ■疲労で腰がだるい ■おりもの・不正出血が多い
瘀血タイプ 血液の流れが悪い、解毒の下手なタイプ 	血行促進・デトックスが必要。 ■短期間のファスティング ■からだを温める ■喫煙やカフェインの摂取は控える ■血行促進するマッサージ ■水分を1日2Lとる ■冷たいものの摂取を控える	出血は多い傾向、レバーのような塊が出血する。日数は7～9日と長く続き、すっきり終わらない。 周期は不安定で遅れがち。 特徴 ■生理前に下腹部が張る ■かた太り ■生理痛が酷い ■腰痛肩こりがある ■おりもの・不正出血が多い

生理痛とピルについて

低用量ピルを服用するのも1つの方法です。しかし、生理痛の原因である体質改善にはつながりません。ピルの事をきちんと知ったうえで服用しながら、原因となっている体質の改善も同時に進めるアドバイスが重要になります。

ピルの基礎知識① そもそもピルって何？

ピルは、本来女性のからだ（卵巣）でつくられる2種類の女性ホルモンを口から飲んで妊娠を防ぐ薬です。また、簡単かつ安全に生理予定日をコントロールしたり、生理痛を軽くしたり、女性ホルモンが原因のニキビ治療に使用されたりする薬です。日本は普及が少ないですが、ドイツやフランスでは約50%の女性がピルを服用しているというデータもあります。

ピルの基礎知識② 避妊効果はありますか？

ピルは正しい服用をしていれば99.7%避妊できます。内服することにより、脳に「妊娠した」と認識させる効果があります。脳が「妊娠した」と騙されている間は排卵が起きないため、妊娠できず避妊対策として使用されています。

ピルの基礎知識③ 生理痛は軽くなりますか？

はい、なります。ピルを飲むと排卵しなくなるため、普通は排卵後に分泌される女性ホルモン（プロゲステロン）も分泌されません。プロゲステロンが生理痛の原因であるため、それが減ると生理痛が緩和されます。ただピルをやめると再び生理痛が起こるので、ピルを飲むことは対処療法であり根本治療とは違います。ピルを飲んでいる間に原因となる体質の改善をおススメします。

ピルの基礎知識④ 何歳から何歳まで服用してもいいですか？

骨の成長が止まってからであれば服用は可能です。ピルはホルモンを意図的にコントロールするので成長過程での服用は骨も成長の妨げになります。また35歳以上になると血栓症などのリスクが伴うので服用する場合は主治医のもとでの判断になります。

ピルの基礎知識⑤ 将来妊娠に影響はないですか？

近年の研究では、体質に合ったピルを医師の指導のもと服用することは、将来的な妊娠率低下の原因には影響がないといわれています。

ピルの基礎知識⑥ 授乳中はピルを飲んでいいですか？

低用量ピルのガイドラインでは、「授乳中の場合は産後6か月以上経っており医師が服用可能と判断した場合は使用可能」とされています。授乳中に低用量ピルを服用すると、母乳の量や質が低下したり、母乳へ低用量ピルの成分が含まれたりして、赤ちゃんに影響が出る場合があります。

ピルの基礎知識⑦ ピルを飲んでにきびが出来ることがありますか？

低用量ピルを飲み始めたばかりのタイミングでは、一時的にホルモンバランスが不安定になり肌荒れやニキビがみられることがあります。生理不順が原因の方は逆にニキビが改善することも。

ピルの基礎知識⑧ 太りますか？

ピルに含まれる黄体ホルモンの作用によってむくむことはあります。また一時的に不安定になったホルモンの影響で食欲が増進し、それが原因で太る方もいるようです。

ピルの基礎知識⑨ ピルは飲み続けていいですか？

重度の生理痛や不妊の必要性がある場合、一般的には問題ないといわれます。しかし、ピル服用中はおよそ半年に一度を目安に定期的な医師の診察を受けることが大切です。