

木・土曜日
の午後は
コタクトの
処方を
おこな
なっており
ません。
歯科も
時間変
更してお
ります。

げっけいせんしきょうこうけん

月経前症候群(PMS)とは・・・???



初めて聞く方も多い言葉かもしれませんが、気付かない
あいだにあなたも、PMSに悩まされているかもしれませ
ん……。

生理前からだ心の不調…女性の約50%から8
0%が経験しているといわれます。排卵後の黄体期にさ
まざまな症状が出現し、月経が始まれば2、3日以内に
症状が消失する症候群を、**月経前症候群(PMS)**とい
います。

症状

心

- ・イライラ
- ・怒りっぽい
- ・落ち込みやすい

原因

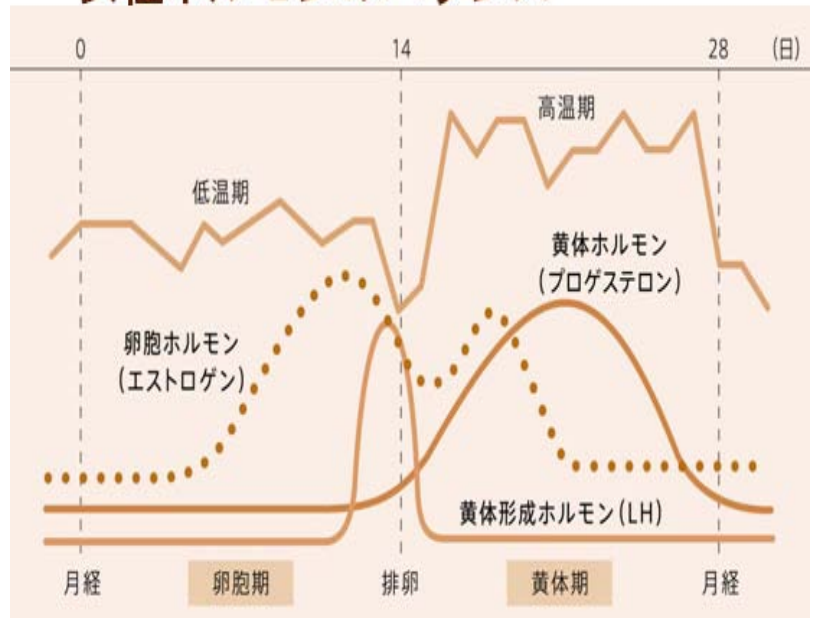
体

- ・頭痛
- ・便秘
- ・腹痛
- ・腰痛
- ・下痢
- ・むくみ
- ・おなか、乳房の張り

主な原因としてホルモンの変動が大きく関係している
と言われます。生理が始まってから排卵までは、女性ホル
モンのエストロゲン(卵胞ホルモン)が多く分泌される時
期。一方、排卵から次の生理が始まるまでの時期は、女性
ホルモンのプロゲステロン(黄体ホルモン)の分泌量が急
激に増え、減る時期になります。この変動のため自律神経
がバランスを崩し、体調を崩しやすくなります。この排卵
から次の生理が始まるまでの約2週間に、さまざまなか
らの症状、心の症状があらわれます。こうなると、**月経前症
候群(PMS)**という病気です。



女性ホルモンのバランス



メディカルアドバイス

* **自分の生理周期を把握しましょう***

基礎体温を測ることを、おススメします。

* **十分な睡眠をとりましょう***

快適な睡眠をとり、リラックスしましょう。

* **適度な運動をしましょう***

有酸素運動が効果的。またストレッチも効果大!!

* **アルカリ性食品を摂りましょう***

精製・加工のされていない食品。豆類・野菜・玄米など

* **からだを温めましょう***

からだを冷えてしまうと症状が強くなるので、しっかり温めましょう。おススメは半身浴です。



おすすめハーブサプリ

* **チェストベリー***

ホルモンバランスを整え、PMS や更年期障害、ニキビにも◎

* **ブラックコホシュ***

ホルモンバランスを整えます。チェストベリーと併用して飲み分けると、無排卵の改善に効果的です。

* **ワイルドヤム***

生理痛によく効きます。生理の痛みを感じる前に飲むと、より症状軽減します。

*** **院長体験コメント** ***

生理前からチェストベリーを飲むと、生理中の体のだるさや腰痛が和らぎました。また、生理中の痛みを感じた時には、ワイルドヤムを飲むと更に効果的を実感しました!! おススメです。

* **自然の恵みでからだをいたわり
つらさを忘れましょう***



γリノレン酸はPMSの救世主

γリノレン酸……

の摂取が少ない人は、PMSが重たいと言われて
ています。γリノレン酸とビタミンB6の補給はP
MSケアの常識となっています。そこで、γリノレン
酸を豊富に含む、**クロフサスグリ油**をおススメし
ます!! PMS やイライラ・むくみ・情緒不安定
にも効果的です。少なくとも2カ月くらい続けてみま
しょう。

