

# 女性の悩み あれこれ

女性の身体には「妊娠」するための器官が備わっています。これにより初潮から閉経までに、女性特有の不調や悩みを感じる方が少なくありません。その他にも、女性が抱えやすい悩みについて考えていきましょう。

## 冷え

女性の悩みで圧倒的に多いのが「冷え」ではないでしょうか。

同じ室内にいても、男性より女性のほうが冷えを感じやすいのは、一般に女性の身体のほうが筋肉量が少ないことにあります。筋肉量が多いと、身体の隅々まで血液がいきわたって熱を生むことができます。

一方、筋肉量が少ないと臓器を守るために身体の熱エネルギーは中心部で消費され、末端の毛細血管を巡る血液量が減り、冷えを感じやすくなるのです。

また、女性の身体はストレスなどで女性ホルモンのバランスが乱れると、冷えを引き起こすこともあります。

寒さが本格的になるこれからの季節、身体を冷やさないために、次のようなことに気を付けましょう。

### ●「3つの首」を冷やさない

3つの首とは、首・手首・足首のこと。ここは太い血管が流れているため、布で覆われていると冷

えの予防に効果的。

### ●冷たい飲食物を避ける

冷たい飲み物や食べ物は、身体の内側から冷やす。温かい飲み物や食事を心がけよう。

### ●ダイエット

偏った自己流の食事制限などで

首回りが広い服の時は、スカーフやストールをまく。

暑すぎても汗をかいて冷えるため、逆効果。重ね着などで調節しやすい服装を考える。

袖は5分丈・7分丈は避ける。

パンツスタイルにこだわらなくても、10分丈のレギンスや厚めのタイツを合わせればスカートでも冷えない。





無理なダイエットをしない。冷えばかりか身体の不調の原因に。ダイエットを決心するなら、適度な運動を習慣化し、筋肉をつけよう。

## ●規則正しい生活を送る

食事の時間や回数、起床・就寝時間がバラバラだったり、十分な睡眠がとれていないと自律神経のバランスが乱れて、体温調節にも影響がでることがあります。

## ●寝具を工夫する

就寝中の冷えにも注意する。湯たんぽは手軽な冷え対策に。首回りにネックウォーマーや、脚にレッグウォーマーを着ける。

## 便秘

女性は便秘に悩む人が多いとよくいわれます。確かに便秘は若い世代では女性に多いものですが、加齢とともに筋力の低下で、男女ともに同じくらいの割合になります。

便秘は「排便回数が少ない」ものと「十分な便が出にくく、排便後も残便感がある」といった2タ

イプがあります。

女性の場合は、ホルモンの分泌の関係で便秘が生じやすくなることもありますので、自己判断で市販薬に頼らず、便秘の原因を知るためにも一度、診察・検査を受けるとよいでしょう。便秘が続くとそれがストレスになると感じる人は、そのことも併せて相談してください。



## 「月経前症候群」と「月経困難症」

●月経前症候群（PMS）：月経の7日ほど前から、頭痛・イライラ・気分の落ち込み、食欲の亢進・減退など心身に不快な症状が起きるもの。

●月経困難症：月経の開始とともに、下腹部痛や腰痛といった痛みを中心に、PMS同様、心身に不快な症状が起きるもの。

月経にまつわる症状は、人それぞれで、毎月大変つらい思いをさせている方もいらっしゃいます。それでもひと昔前は、「月経は病気ではないから」という考えが根深く、症状が重くても周囲に理解されにくく悩んでいた方も多いのではないのでしょうか。実際、生理になると、起き上がれないほどの痛みが生じてQOL（生活の質）が落ちている女性もいらっしゃいます。

酷い症状の背後には、婦人科疾患が生じている可能性もあります。症状で悩んでいる方は、迷わず婦人科や専門医を受診してみてください。症状に合わせて、鎮痛剤や漢方薬が処方されたり、またホルモン剤の使用で症状が軽減する場合もあります。



## ♡コラム♡

女性の身体の機能に作用する女性ホルモン。一生のうちにどれくらい分泌されるかご存じでしょうか？実は、ティースプーン1杯程度といわれているのです。なかでも、卵巣から分泌されるエストロゲンという女性の身体の成長や月経に関わる女性ホルモンの量は、たった耳かき1杯といわれています。

人間の身体がどんなに緻密なのかわかりますね。ですから、一時期流行したザクロなど、体内で女性ホルモン様の作用をする成分を含むものを過剰に摂取すると、身体のバランスを崩す恐れがあるのです。サプリメントなどの安易な摂取には注意するようにしましょう。