

月経痛

月経は体リセットの期間
快適に過ごさせるケアを

月経時の下腹部痛は、子宮を収縮させるホルモンの過剰分泌、経血が通る子宮口の狭さが引き起こすもの。ストレスや冷え、骨盤のゆがみが痛みを強めることもあります。冷えたりや軽い運動で体を温め、ゆがみトリで症状を和らげましょう。また、生活に支障が出る場合は、子宮内膜症や子宮筋腫など病気の可能性があるので早めに病院へ。

体をゆるめて&温かく

月経中は血管収縮が強くなつて血流が滞りがちなので、積極的に冷えトリを(↓P44)。体を締めつける下着や服装は血行不良を招くのでNG。また、ずっと同じ姿勢でいると血流が滞るため、30分に1度は歩いたり、屈伸運動をして血流アップを。

ブランケットやカイロで腹部を温かくして



つらさを和らげる食材

月経時には栄養バランスのとれた食事と左記の食材が◎。

月経痛に効果的

アジ、サバ、イワシなど

腰痛など不快症状に効果的

レバー、マグロ、

サンマなど

血行促進に効果的

ナッツ類、ごま、

アボカドなど

ビタミンE

ビタミンB6

DHA

血液循環を促す食材も◎



玉ねぎ



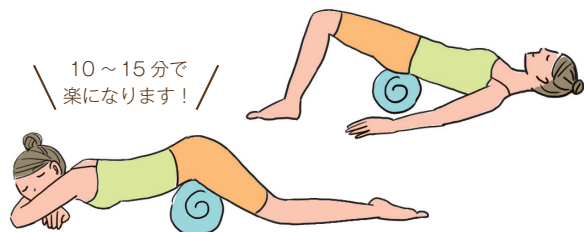
にんにく



しょうが

月経痛を即解決！ポーズ

溜まった経血を押し出そうとして子宮が強く収縮すると痛みが増します。骨盤を高く上げ、子宮内の鬱血をとることでケアしましょう。



10～15分で楽になります！

ホットタオルで足首を温めると効果アップ

枕やクッションを使って骨盤の位置を高くし、楽になるまでキープ。仰向けでもうつ伏せでも気持ちよい方でOK。

痛みが辛い場合はうつ伏せで行い、上から布団をかけると効果的です。ゆりかご運動(→P29)もおすすめ。

ハーブティーで痛みを緩和

冷たいドリンクやカフェイン入りの飲み物は血行不良のもと。月経時には不調を和らげる効果のあるハーブティーがおすすめです。

ラズベリーリーフティー

妊娠・安産のお茶と呼ばれ、月経痛緩和に効果的。月経開始予定日の1週間前から飲み続けて。飲み方はP74を参照。



月経不順やPMSにも◎

鬱血をとる作用のあるカモミールティーや、気分をスッキリさせてくれるペパーミントティー、体を温めるジンジャーティーもおすすめ。