

『月経前症候群』

— ホルモンバランスを整える習慣 —



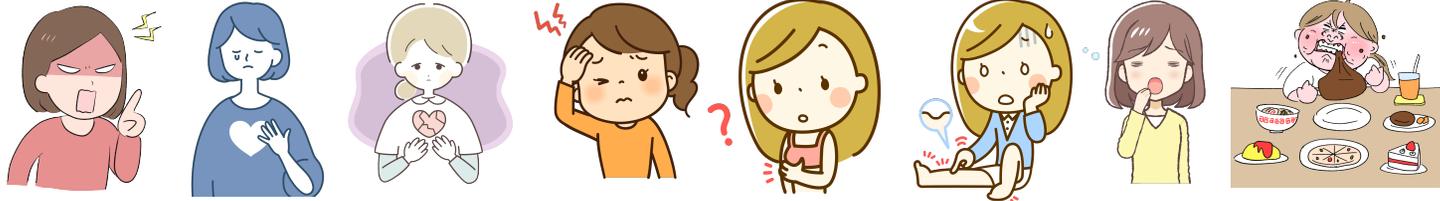
1. PMSとは何か？その正体
2. 月経前に不調が起こる原因
3. 栄養とホルモンの深い関係
4. 整体や鍼灸でできること
5. 今日からできるセルフケア

5月は気温や気圧の変化が大きく、自律神経が乱れやすい季節です。新生活の疲れが出やすい時期でもあり、心と体のバランスが崩れやすくなります。そこに重なるのが「月経前」の不調。イライラ、むくみ、眠気、頭痛、腰痛、甘いものへの欲求…。毎月のことだからと我慢していませんか？月経前症候群(PMS)は体質だから仕方ないものではありません。ホルモンの揺らぎと自律神経の乱れ、そして栄養状態が大きく関係しています。今回はPMSの正体を正しく理解し、鍼灸と食事の両面から整える方法をお伝えします。

PMSとは何か？その正体

PMS(月経前症候群)は、生理の3~10日前に起こる心身の不調の総称です。症状は200種類以上あるともいわれ、

- ・イライラ
- ・不安感
- ・気分の落ち込み
- ・頭痛
- ・乳房の張り
- ・むくみ
- ・眠気
- ・過食



特徴は「生理が始まると軽くなる」こと。これは女性ホルモンの変動が深く関わっている証拠です。

などが代表的です。

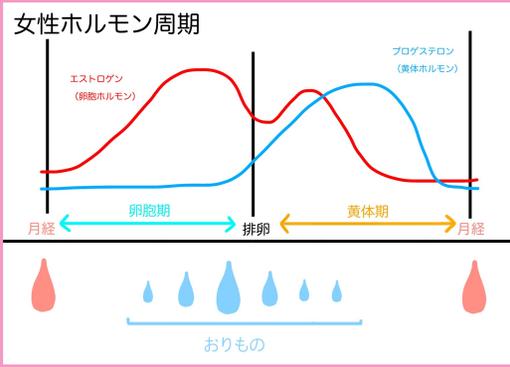
詳細は裏面に

なぜ月経前に不調が起こるのか

排卵後から生理前は「黄体期」と呼ばれます。この時期はプロゲステロン(黄体ホルモン)が優位になります。プロゲステロンには

- ・体温を上げる
 - ・水分を溜め込む
 - ・眠気を誘う
- といった作用があります。

一方で、エストロゲン(卵胞ホルモン)は減少します。エストロゲンは「セロトニン(幸せホルモン)」の分泌を助けるため、減少す



ると気分が不安定になりやすいのです。さらに血糖値の乱高下が起こると、イライラや甘いもの欲求が強くなります。ここに自律神経の乱れが重なると症状は悪化します。

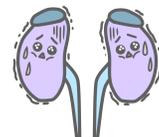
なぜ月経前に不調が起こるのか

- ・糖質中心の食事
- ・カフェイン過多
- ・睡眠不足
- ・運動不足
- ・慢性的ストレス



これらはすべてホルモンバランスを乱します。特に血糖値の急上昇・急降下は副腎を疲弊させ、情緒不安定を助長します。40代以降ではエストロゲン分泌が不安定に

なるため、症状が強くなる方も増えます。



初回限定
お試し施術
あります！
お気軽にお申し込み下さい

難治性の症状、断薬・減薬のご相談は

国家資格 杉本接骨鍼灸院

お問い合わせ・ご予約はお電話で
TEL:072-943-6521
八尾市恩智中町1-35-1-103



春は寒暖
繁に起こ
る生活リ
環境の変
が増える
ること