

生理周期を知れば、生活習慣にも変化アリ

自分の身体のリズムを知って ブルーデーをバラ色に!!

監修・文/maku イラスト/佐藤じゅんいち、渡辺みやこ、酒藤 裕子、カスガユカリ、櫻井 純子

女性の身体や心は、とてもデリケート。

だるさを感じたり、眠りが浅くなったり、イライラしたり、食欲を失ったり……。

「これって、ストレス?」。私たちは、得てしてそう思いがちではあるけれど、

実はこれらの不調、生理周期と密接な関係があるって知っていましたか?

心や身体が思い通りにならないのは、自分の「身体のリズム」を理解せず、

無理なケアや運動、不要な栄養やプレッシャーを与えているから。

自分の身体や心が、今どんな時期を迎えているのか——

生理周期を知ることで、ブルーデーもバラ色に輝くことができるのです!



監修 片桐 式理 先生

式理 式理先生は、美容師・健康アドバイザーとして、女性の健康と美容に関心を持ち、多くの女性をサポートしています。また、美容師として、女性の健康と美容に関心を持ち、多くの女性をサポートしています。また、美容師として、女性の健康と美容に関心を持ち、多くの女性をサポートしています。

http://www.well-being.com

月経期
約7日間

「生理中は身体がづらい」とよく言われますが、でも実は、生理中よりも生理前のほうがづらいもの。月経期前半は妊娠準備期の不調を引きずっているために落ち込むこともあります。後半に近づくにつれ、徐々に快調になっていく、まさに好調期へのプロローグです。

排卵準備期
約9～10日間

例えば、月経の期間が4～5日間の場合、その後排卵日まで約9～10日間のことを、ここでは排卵準備期と呼びます。生理が終わると気持ちも明るく、肌の調子も上がり、代謝もアップ。心身ともに攻めムードに「ケアも行動も積極的に」がこの時期の合言葉です。

排卵日

じっくりはぐんだ卵子が排出される日。排卵日前後には便秘や腰痛などの不調が出ることも。

妊娠準備期
約14日間

卵巣から卵子が排出されて子宮へたどり着く「排卵」。一般的に排卵から48時間が妊娠しやすい時期となります。そして48時間を過ぎても受精する気配がないと子宮は月経に入る準備へ……。つまり、ここからが徐々に不調が表れ始める、無理は極力避けたいブルーデーです。



片桐衣理の
ピリオディックスキンケア

身体やメンタルの不調に悩む女性たち必読! 生理不調(ピリオド)ごとに合わせたスキンケアメニューやサイズなどを詳しく紹介する片桐衣理先生の著書。1400円(小判刊)

理解し、受け入れること。これが輝く自分への第一歩。

人はホルモンの生き物。特に女性はデリケートで、月経(生理)周期により、肉体的にもメンタル的にも作用されやすいものです。周期によって、絶好調だと思ったり落ち込んだり、肌の不調が表れたかと思ったりしたら随分と落ちたり……。まっとうとして私はかなり激しい変化が起きるの?と悩んでいる方も多いことでしょう。でも、これは女性性として生まれた証しでもある——。身体の好調の時期を知り受け入れ、それに見合ったケアをすることで、自分の身体が求めている、内なる声に耳を傾けることで、自然と「今してもいいこととよくないこと」が理解できてきます。そうすれば、やがて身体や精神への無駄なケア、無意味なプレッシャーをかけることもささっと少なくなっていくはず。今、自分の身体が求めていることは何か、月経周期を、ネガティブにとらえず、自分の身体や心と向き合うことができれば、メリハリのある生活リズムが生まれ、心も身体も肌も、さらに輝きを増していけるはずです。