

28  
days  
28日周期ビューティ

「女性の体と心は、エストロゲンとプロゲステロンの2つの女性ホルモンとの分泌による月経周期に支配されている」(産婦人科医・夏原美幸先生)

2つのホルモンは、どちらも子宮を暖め、すなわち排卵を中心と動いている。

「エストロゲンは、女性が女性らしくするためのホルモンで、排卵直後に黄体期にピークがあります。皮膚に潤いを与えるために働き、気分が明るくなります。一方、プロゲステロンは、赤ちゃんを守り育てるためのホルモン。排卵後、月経までの黄体期に分泌され、妊娠に備えてエネルギーを蓄える力が強まります。食欲が旺盛になり、むくみやすねの腫れが、風邪やウイルスも増えたり、情緒も不安定に。」(夏原先生)

2週間続く黄体期は約1週間続き、月経が始まります。月経後は体が「一番下りる時期」(夏原先生)の時期が約1日(夏原先生)

月経周期には個人差があるけれど、月経2週間前の排卵日を基準に、自分のリズムを知ってケアに活用して。



排卵

1

14

黄体期

【エストロゲン】

女性的な魅力が高まるホルモン。排卵期は、人によって±6日程度の誤差がある。

【プロゲステロン】

赤ちゃんを育てる準備に動くホルモン。排卵から月経が始まる2週間に分泌される。

スキンケア

とにかく保湿第一。カサカサ、オイリー、赤みやかゆみの原因は免疫力の低下が原因。

**攻めのスキンケアは、この時期はしっと我慢。**

「肌が弱いからと、マッサージやスクラブなど積極的ケアを取り入れると、状態が悪化することも。刺激もNG」(片桐先生)

**手の温もりを利用して浸透率をアップ。**

「化粧水などの与えるケアは手の温度で温めながら肌へ、手のひらを密着させてプレスすると、負担なく浸透します」(片桐先生)

**擦る動作は刺激に! ソフトタッチを実践。**

「この時期は少しの摩擦が命取り。角層や細胞間脂質など肌のバリアが削がれ落ちることもあるので、繊細に扱って」(片桐先生)

潤いを守るクレンジングで保湿ケアをスタート。

「保湿はクレンジングで潤いを奪いすぎないことが重要。保湿成分入りのクレンジング料を選び、ゆるま湯で洗って」(片桐先生)

イースペシャル クレンジングジェル 200ml ¥5,200 (改定) クレニック 美熟 400-5786-0377



食事ケア

血行不良をむくみかた女性には、温りをサポートするインナーケアが対症。

**ニキビにつながる脂質は極力控えめに。**

「バターやチーズ、チョコレートや菓子類は脂肪分を多く含有。食べすぎると皮脂が多くなりニキビができてやすくなります」(野野さん)

**サプリメントの活用で食べすぎをフォロー。**

「食べすぎたな、と思ったら、適度な吸収を抑えるサプリメントを取り入れても」(野野さん)。温りを高めるサプリも。

**“甘いもの欲求”にはドライフルーツが有効。**

「脳がストレスを受けると甘いものが食べたくなるもの。砂糖や油の多いスイーツよりドライフルーツでヘルシーに」(野野さん)

**レバーやえごまで生理痛やPMSを軽減。**

「ビタミンBが多いレバー、えごまの種は女性の味方。月経2週間前から摂ると症状が和らぎます」(野野さん)



左・東洋薬房 540 粒 (第2種医薬品) ¥4,179 (アサヒフードネス 良薬クリニック) 野野さん  
右・ザボリンズ スーパーバーン (PMS) 270粒 ¥5,250  
○編纂部調べ (買値 ¥4,911 20-31-4710)

ヘアケア

皮膚分泌が活発になり、髪も潤度もへたつきが。

**敏感な頭皮にパーマやカラーは大打撃。**

「体や気分と同様に、頭皮もデリケート。普段は大丈夫なパーマやカラー剤も、この時期はダメージになり、切れ毛や抜け髪になる可能性も」(北澤秀子さん)

**毛穴詰まりを予防するディーブケアを。**

「過剰な皮脂は、炎症や毛穴を塞ぐことで肌環境を悪化させる原因。週に1度、オイルを使って後のケアでマッサージするディーブクレンジングを」(北澤さん)

BLACK VELVET 石から、オーガニック ヴィダグエナツツオール 100ml ¥3,150 魅惑 10ml ¥3,895 (売切) DIVI NE BEAUTY 403-3402-3442



マッサージ

むくみに悩まされたら、内臓の機能を回復させるマッサージを。



**足裏にある内臓の反射区をくまなく刺激して不調を一掃。**

「めもんに足を履かせて3往復6セット転がす(A)。輸尿管や腎臓など水分代謝を司る反射区(B)でむくみが解消」(鈴木きよみさん)

江夏亜希子先生

産婦人科医。フランス・ヴェルネス 良薬クリニック 勤務。月経サイクルや女性特有の不調の原因などわかりやすく解説。

片桐衣理先生

美容皮膚科医。内科医。「改定) クレニック」勤務。経験豊富なエステで美容のプロからの信頼も厚い。

鈴木きよみさん

「サロン アンクル」主宰。独自のメロウ・ソーンセラピーを得意。「新」めんどみドゥ」でラウセッ」(野野) など著書も多数。

北澤秀子さん

理学博士。皮膚病臨床研究科代表。月経期に合わせたヘアケアの提案をはじめ、化粧品やスキンケアなど美容全般に精通。

清水大輔さん

プロボディンデザイナー。著書『やせキレイになれる! ゆるゆる! 絶賛! ビューティ・ダイエット』(監訳)も好評。

「正しい立ち方は、骨盤の両側骨のチェックにも。両膝をつけて、つま先を90度向き、お尻を締めるようにお尻に力を入れて。正しく立てない、辛いという人は重症です」(清水さん)



「一日の大半を占める睡眠中の姿勢こそ、骨盤の動きに大きく影響します。寝返り、寝向きで、股関節のように膝を屈して曲った寝姿勢、両脚で抱き枕を挟むなど、無理がないよう工夫して」(清水さん)

## 骨盤&股関節

開きがちな骨盤もこの時期だけは「閉じる」力が強まる。その勢いに合わせて、骨盤の位置を正しいポジションへ戻すのがベスト。

骨格が固い日本人は自己矯正必須。日常の動きを正して骨盤を締める。「矯正のポイント」は、骨盤を支える股関節。いつもの動作を少し変えるだけで、便座やトイレにも効果を発揮します」(清水六観さん)

「歩くときは、重心を内側に置くことを心掛けてと歩行中も矯正。足の長さ、指に押印率などを覚えておけば、知らないうちに体の中心軸を意識して歩けるようになります」(清水さん)



「神経性のある市販の骨盤ベルトを股関節に巻く方法は、できるときにはいつでも実行。恥骨から股関節の位置を目安に、履身に当たらないよう注意して巻きましょう」(清水さん)  
中山式強力骨盤コムベルト M M3,990 (中山式産産会03-3806-3300)



排卵

28

生理後1週間

19



卵胞期

排卵時期

## マッサージ

女性ホルモンの影響によるフェロモンアップをサポート。

排卵で使われる卵巢の反射区をケア。

「足の外側のくるぶしの下にあるゆみか刺繍の反射区(A)。手の親指の横で圧をかけ、手で握るように。3回×6セットを」(鈴木さん)

ホルモンの分泌を司る下身体ツボを指圧。

「下身体ツボがあるのは、足の親指の横(B)。3回×6セットを目安に、手の親指で滑りを流すようにブラッシング」(鈴木さん)



## 食事ケア

基本は、黄体期を快適に過ごすために姿勢を整える準備期間と心得て。

「へビーな脂ものは、生理の不調を増大。「ハンバーグやステーキといった脂が多いメニューばかりだと、血がドロドロに。和食や野菜料理を適度に採り、油を控えましょう」(平野さん)

油断の暴食は、ニキビやダイエットの敵。「黄体期に比べてよりづらい時期とはいえ、暴食は肌荒れ。なかでも、便秘が多く、ニキビやせいのものにもアイスクリームやケーキは程々に」(平野さん)

## スキンケア

攻めのケアが最大限に効く、絶好の肌状態。新しい化粧品にもチャレンジしど。

「リッチコスメもハイパフォーマンス。」

「受け入れ態勢が万全な肌状態なので、高性粧のコスメの威力が存分に実感できるはず。肌との相性を探るお試し期間にも最良です」(片桐先生)

「美白は排出に照準を定めた攻めに移行。」

「美白ケアは、黄体期で免疫力を高めて、卵胞期ではシミヘアプロチをかける二段構えで。優秀な成分入りコスメはこの時期にこそ投入を」(片桐先生)

(賢生堂)



「安定期こそピーリングで肌一新。」

「発赤が高まっている肌は、ホームピーリングはとっておきの美肌法。美容液などの吸収が高まるので、ケア効果が飛躍」(片桐先生)  
イデアリス デュアルアク ション トリートメント 75g ¥7,870 (エステイ ロードー 03-5251-3386)

生理



生理後3日間

## マッサージ

体の排出機能が高まり、ダイエットに向く期間に入来。

「生殖器の反射区刺激で、ホルモンの分泌に拍車を。」

「足の裏のかかと全体が生殖器の反射区ゾーン(A)。座にのみ棒を置き、かかとをそで転がして。これを3回×6セット」(鈴木さん)

「ツボ・血海を投えて、下半身の流れを後押し。」

「内ももの膝上にある血海にめん棒を当て、太ももへ向かって軽く圧をかけつつ振り上げて(B)。3回×6セットが目録」(鈴木さん)

