女のからだ Q&A 質問 答え

突然にワケもなく…

Q 生理の始まる一週間前ごろになると、理由もなく急に言葉が少なくなり、気分も落ち込み、ウツ状態になります。主人に話しても理解してくれません。何かよい方法はないでしょうか…。

A このような場合、あまり薬に頼らず、できれば自分のライフスタイルの改善を試みてみることが大切です。次の「3S＋食生活」を試してみてください。

①スポーツを楽しむ

生理の始まる一週間前は黄体ホルモンの働きで、身体に水分がたまりやすくなるので、体を動かし、健康な汗をかき、新陳代謝を促がすよう心がけましょう。

②夫婦生活も……

夫婦生活によるオルガズムが骨盤の血液のよどみを促し、ウツ状態を緩和するのに効果があります。

③ストレスを避ける

生理前には、できるだけ心を安静に保つことが大切です。散歩をしたり、読書、また好きな音楽を楽しく聴くことなどをしてください。

④食事に気をくばる

女性ホルモンの影響で血液中の血糖値が下がると、全身の脱力感や精神的な不安感がおこりやすくなります。そこで食事の回数を多くするよう心がけましょう。また食べ物の内容としては、塩分を減らし、ビタミンBの豊富なもの（例えばレバー、カリフラワー、ジャガイモ、サヤエンドウなど）をとるよう心がけましょう。特にビタミンB_6は抗ウツ作用があるので充分とるようにします。また、水分をとりすぎると、むくみの原因にもなるので気をつけましょう。

●月経前症候群（PMS）とは…

日本ではまだあまり知られてませんが、欧米では立派に通用する病気で、生理の始まる一週間前位に、女性の多くに見られるイライラ、ブルーな気分、ウツ状態などの精神的な症状と、乳房や下腹の張り、むくみなどの身体的異常を総称して、月経前症候群と呼んでいます。ある日突然ウツ状態になり、治るのも急であるのがその特長で、そのもとであるのがその特長で、そ

ホルモンのバランスの乱れと密接な関係があるといわれています。自己診断法として、自分の症状を三ヵ月間ほど書き出してみてください。それらの症状と月経周期との関係を比べてみて、生理の始まる一週間前位に集中しているようであれば、月経前症候群の疑いがあります。その場合は、まずライフ・スタイルを変えてみること。夫や家族にも相談し、理解しても

アップ!! もう手放せな

毎日スリムボデ

とりタオル不用! 不快感

初のダブル方式が着るサウナを変えた!

今話題の「着るサウナ」に、画期的新機構の「ジェット・サウナDX」が誕生しました。驚異的な2大効果（保温発汗・吸湿）をうむ先端素材ロビロンの採用により、寒い季節にも高い効果を発揮でき、ノから汗による

最高85℃の熱気でドッと汗が!
お肌はいつもスベスベ爽快!

「ジェット・サウナDX」は、いままでのサウナスーツの難点を解消した新・減量サウナ。スーツ本体は、化繊ワタ

器は遠赤外線セラミック式で即熱性がよく、小型でしかも、1時間までのタイマ

ナウナインナーが

子どもの心の健康（第1回）

母と子の心の健康

大分大学教育学部
助教授　小林隆児

親の心の健康が子どもに及ぼす影響については昔から強調されていたことでしょうが、核家族化が進む中で子どもの心の発達の鍵を握る存在である母親の心の健康は益々重要になってきています。そこで今回からしばらく母親の心の問題が大きく関係していた子どもの相談例を取り上げてみることにします。

A君が母親に連れられて来たのは一歳九ヵ月の時でした。ことばが出ない、自閉症ではないかとの相談でした。一歳までの発達はほとんど問題になることは無かったのですが、一歳すぎた頃から二歳上の姉がA君の様子を見てひどく嫉妬しかんしゃくを起こし始めてから母親は二人の養育に随分神経を使うようこうなったようでした。

返りで母親は姉にまとわりつかれてしまい、次第にA君は母親に近づかなくなってしまったというのです。経過を話す母親の表情が非常に乏しいことやA君を診察場面で接した時のこちらに対する生き生きした反応からは自閉症は考えにくいものでした。そこで家庭の様子を詳しく聞くと、父親が仕事と遊びに熱中し、親戚も含めて母親への心理的援助がほとんど無い状況であることや、母親が独身時代にうつ病の既往があったことが分かりました。もともと母親にストレスに対する弱さがあったからでしょうが、現在A君や姉の心配で抑うつ状態になっていると判断されました。

そこでA君の他者に対する反応からは情緒発達上の深刻な問題は無いこと、母親が元気を取り戻せばA君も自然に良くなっていくだろうとの見通しを説明し、以後保健婦の家庭訪問指導で父の協力を呼び掛けながら、母親にA君との交流の回復を目指すような指導を行ったところ、数ヵ月もしないうちにA君は両親に自然に甘え始め、とても活動的になっていきました。父親も初めて子どもと遊ぶ楽しさを体験し、そんな父子の姿をみて母親はやっと育児の喜びを味わっている様子でした。