

働く女性のための PMSレッスン

生活習慣からのアプローチ

〔制作担当〕 東京労災病院治療就労両立支援センター

〔管理栄養士〕 平澤 芳恵

〔作業療法士〕 佐藤 さとみ (P14~18担当)

〔発行〕 東京労災病院治療就労両立支援センター

<https://www.tokyor.johas.go.jp>

☆コンビニページは月2回(1日・15日)更新中です。

働く女性のための PMSレッスン

生活習慣からのアプローチ



はじめに

女性を悩ますさまざまな不調…特に月経前症候群(Premenstrual Syndrome;PMS)は8割以上の女性が症状を経験していることがわかっています。今回働く女性約1000人にご協力いただき働く女性を取り巻くPMS、仕事との関係、食事、生活習慣などを調査しました。PMSとは、月経前になるとイライラや情緒不安定といった精神的な症状のほか、下腹部痛や乳房の痛み、頭痛といった身体的な症状が出現する病気です。PMSを含めた月経トラブルでは、ヘルスリテラシー(興味、意欲を持って健康に必要な情報にアクセスし、健康保持、増進のために理解し、活用していくための能力のこと)が高い女性ほど、月経トラブルを抱えていても仕事パフォーマンスが高いという結果もでています。

本冊子では、毎日がんばる働く女性のための健康管理の一助になればと願い、PMSに関する悩みの実態や働く女性の仕事パフォーマンスの関係、生活習慣や食事からのアプローチ、マッサージ法などについて紹介しています。

女性の体は男性とは違います。きちんと理解し向き合うことで、心も体も軽くなりましょう。さらに働く女性を抱えている事業所、働く女性の夫や家族の方々にも女性を取り巻く健康事情を知っていただき、積極的に手にとってもらえたら嬉しく思います。

東京労災病院治療就労両立支援センター
管理栄養士 平澤 芳恵

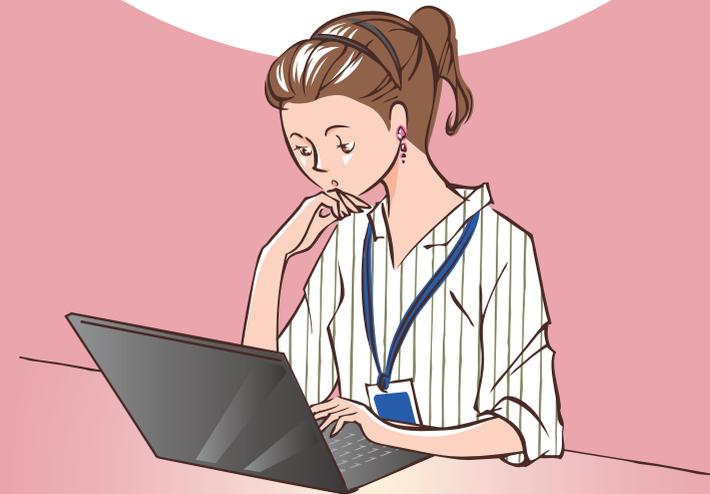
はじめに・目次	02	今日からできるむくみケア	
PMSの悩み。職場でどうしてる?		むくみを知る	15
働く女性のPMSの現状は?	04	むくみケア その① やさしいマッサージ	16
PMSと働く女性 仕事パフォーマンス	05	むくみケア その② その場でできるちょこっと体操	17
PMSと働く女性 生活習慣との関連	06	むくみケア 自宅や職場でできるセルフケア	18
PMSと働く女性 食習慣との関連①②	07・08	PMSと向き合おう	
PMS 食事からのアプローチ法		PMS記録ワークシート(サンプル)	20・21
食事で改善するなら レシピ編①②	10・11	実践してみよう! PMS記録ワークシート	22・23
食事で改善するなら コンビニ編①②	12・13		

PMSの悩み。職場でどうしてる?

月経やPMSがつらくても仕事は休めない…。働く女性が毎月抱えている悩みについて職場ではどのようなコミュニケーションをとっているのでしょうか。少しでもラクになるヒントが見つかるように、みなさんの想いをご紹介します。

- 女性の上司につらいことを伝えたところ、上司もそのような経験を話してくれたことがあった。
- 感情的になったり、注意力が低下するため事前に伝えておくようにしている。
- 言うことでやわらいだり、共感してくれるためなるべく話すようにしている。
- 無理しなくてもよいという雰囲気があるため、体調不良のときは言いやすい。
- がまんしていたが、仕事で注意されたことがあったため、伝えるようにした。

一方で、ほとんどの人が我慢しながら働いている実態も明らかとなりました。女性にとって避けられない問題ですが、次ページを参考に改善のヒントをみつけてもらえたらと思います。



働く女性の PMSの現状は？

回答数1017人 [内訳] 看護師869人 他職種(デスクワーク、営業、教員など)148人

月経は規則的にありますか？



PMSを自覚している人は？



PMSの症状とはどんな？(複数回答)

順位	症状	人数	%
1位	いろいろ	465	45.7%
2位	胸のはり	433	42.6%
3位	食欲増加	411	40.4%
4位	下腹部痛	358	35.2%
5位	だるさ	340	33.4%
6位	頭痛	292	28.7%
7位	腰痛	282	27.7%
8位	便秘	270	26.5%
9位	むくみ	258	25.4%
10位	集中力がなくなる	167	16.4%
11位	肩こり	132	13.0%
12位	冷え	94	9.2%

PMS症状の該当数: 平均3.4症状/上記12項目中

看護師

他職種

順位	症状	人数	%
1位	いろいろ	414	47.6%
2位	胸のはり	380	43.7%
3位	食欲増加	371	42.7%
4位	下腹部痛	314	36.1%
5位	だるさ	297	34.2%
6位	頭痛	266	30.6%
7位	腰痛	257	29.6%
8位	便秘	235	27.0%
9位	むくみ	230	26.5%
10位	集中力がなくなる	144	16.6%
11位	肩こり	115	13.2%
12位	冷え	87	10.0%

PMS症状の該当数: 平均3.6症状/上記12項目中

順位	症状	人数	%
1位	胸のはり	53	35.8%
2位	いろいろ	51	34.5%
3位	下腹部痛	44	29.7%
4位	だるさ	43	29.1%
5位	食欲増加	40	27.0%
6位	便秘	35	23.6%
7位	むくみ	28	18.9%
8位	頭痛	26	17.6%
9位	腰痛	25	16.9%
10位	集中力がなくなる	23	15.5%
11位	肩こり	17	11.5%
12位	冷え	7	4.7%

PMS症状の該当数: 平均2.6症状/上記12項目中

いろいろ、胸のはり、食欲増加…働く女性の約8割にPMSの症状あり!

本調査においてPMS症状を感じている人は、84.0%という結果になりました。また、その症状で最も多かった「いろいろ」を筆頭に、「胸のはり」「食欲増加」「下腹部痛」など、心身ともに日常生活において支障をきたしていることが明らかになりました。さらにこのような症状は、複合的に症状が現れ、人により組み合わせが異なります。全体での働く女性のPMS症状の保有数は平均で3~4つという結果になりましたが、夜勤のある看護師さんではさらに多い、平均で4~5つのPMS症状を抱えながら働いている現状も示唆されました。

PMSと働く女性 仕事パフォーマンス

PMS症状を感じる時仕事に影響することがありますか？



そのうち…

●●● いつも通り ●●● やや低下する ●●● かなり低下する

	全体では…	看護師では…	他職種では…
PMS症状を感じる時、勤務時間内に達成できた 仕事の量は 通常と比べてどの程度でしたか？	3.4% (いつも通り) 51.9% (やや低下する) 44.7% (かなり低下する)	3.5% (いつも通り) 49.9% (やや低下する) 46.6% (かなり低下する)	2.7% (いつも通り) 67.1% (やや低下する) 30.1% (かなり低下する)
PMS症状を感じる時、勤務時間内に達成できた 仕事の質は 通常と比べてどの程度でしたか？	4.5% (いつも通り) 60.2% (やや低下する) 35.3% (かなり低下する)	4.6% (いつも通り) 58.9% (やや低下する) 36.6% (かなり低下する)	4.1% (いつも通り) 69.9% (やや低下する) 26.0% (かなり低下する)
PMS症状を感じる時、勤務時間内に達成できた 仕事の効率性は 通常と比べてどの程度でしたか？	7.4% (いつも通り) 67.6% (やや低下する) 24.4% (かなり低下する)	7.7% (いつも通り) 66.7% (やや低下する) 25.4% (かなり低下する)	5.5% (いつも通り) 74.0% (やや低下する) 16.4% (かなり低下する)

さらにPMS症状を感じながら仕事をすると…

	全体	看護師	他職種
ミスを起こしやすい	15.6%	14.8%	21.9%
生産性が上がらない	22.6%	21.9%	27.4%
集中力が低下する	63.9%	64.5%	60.3%
何をするにもおっくうになる	47.4%	49.0%	34.2%
感情的になりやすい	39.5%	40.4%	32.9%

PMSにより働く女性の仕事のパフォーマンスが低下する!

ミスを起こしやすい、集中力が低下する、感情的になりやすい…PMSは仕事への影響が大きいことが示唆されました。特に集中力が低下するとの回答は6割を超えた結果となりましたが、PMSの時期はこういう症状がでるなど、自分のPMSのパターンを受け入れておくだけでも少しココロが軽くなるかもしれません。体調やPMSの症状をメモし、自分の体のリズムを把握してみませんか。P22、23のPMS記録ワークシートを活用しましょう。

PMSと働く女性 生活習慣との関連

生活習慣では、睡眠とストレスがPMSに深く関連がみられました。

睡眠状況では、睡眠に問題を抱えていない人に比べて、寝つきの悪さ、途中で目が覚める、早朝に目が覚めると回答した人はPMS症状を抱えやすいという傾向が見られました。特に途中で目が覚めやすい人はそうでない人に比べて、オッズ比2.05倍と有意な差が認められました。深夜・交代勤務がある人は特に睡眠のリズムは崩れやすいものです。睡眠時間の確保はできていても睡眠の質が良くないと心身に不調をきたします。PMS症状改善のためにも睡眠の質を意識した生活を心がけましょう。

睡眠状態



働く女性のための睡眠を良質に保つポイント

カフェイン(紅茶、コーヒー)摂取を控える。

→ 敏感な人は夕方以降飲まないようにする。

禁煙または寝る前のタバコは控える。

→ ニコチンが眠りを妨げる。

寝る前のスマホ、PC操作は控える。

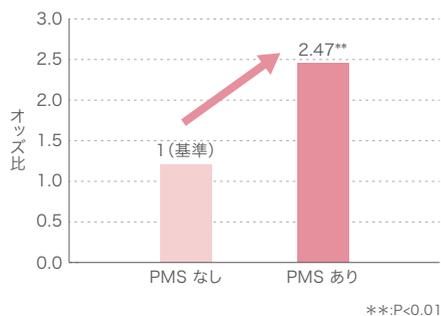
→ 脳が覚醒しやすい。

寝る直前の食事は控える。

→ 睡眠の質に影響する。

ストレス状況では、約90%の働く女性が仕事でのストレスを抱えているという回答が得られ、PMS症状に関連することが明らかとなりました。食べることやお酒を飲むことでストレスを解消する方法もありますが、ダイエットや健康を考えるとなるべく遠ざけたいものです。ストレスの解消法がないという人は生活を一度ふり振り返り、自分自身が楽しめるものを見つけてみてはいかがでしょうか。

仕事のストレス



働く女性のストレス解消法は？

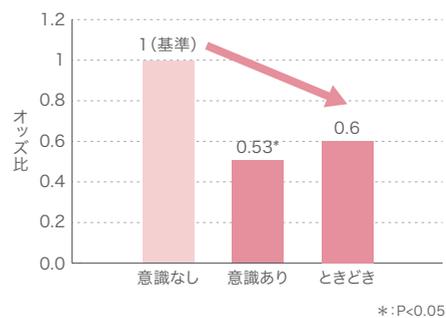
ストレスの解消法があると回答した人は72.5%。ストレスの解消には、寝る、読書、旅行、おしゃべり、買い物、ライブ、カラオケ…という回答が得られました。一方、ストレスの解消法がないという回答はおおよそ3割。子育て中の働く女性にストレス解消法がない傾向がみられました。

PMSと働く女性 食習慣との関連①

食習慣では、薄味の意識、主食主菜副菜を揃えた食事、清涼飲料水、コーヒーの摂取頻度に関連がみられました。

薄味を意識している人ほど、PMS症状が低い傾向が認められました。

食習慣：薄味の意識



外食や中食利用が多い人は特に注意。 忙しい人のための減塩アイデア

- サラダを食べる際は、ドレッシングをかけすぎないように。塩分だけではなく、エネルギー高いドレッシングもあります。(左下図参照) 使いすぎに注意し、酢(バルサミコ酢やりんご酢)を利用してみるのもよいでしょう。
- めん類(ラーメン、パスタ)ばかりに偏らない。塩分のとりすぎだけではなく、野菜やタンパク質不足につながることも。
- 外食や中食(総菜)は塩分が多いものも。頼りすぎないように。
- 調味料(ソース、しょうゆなど)の使用は控えめに。
- 調味料なしで食べてみて。

マヨネーズや ドレッシングの エネルギーと塩分 (いずれも大さじ1あたり)

	エネルギー	食塩相当量
マヨネーズ	80kcal	0.2g
和風ドレッシング	40kcal	0.6g
フレンチドレッシング	50kcal	0.4g
ごまドレッシング	60kcal	0.5g
シーザードレッシング	70kcal	0.4g

塩分の摂りすぎは体のむくみにもつながります

塩分を排泄する効果のあるカリウム(野菜、大豆、海藻、きのこ)が豊富な食材をたっぷりとりましょう。

カリウムたっぷりコンビニサラダ

海藻とミックス豆のサラダ



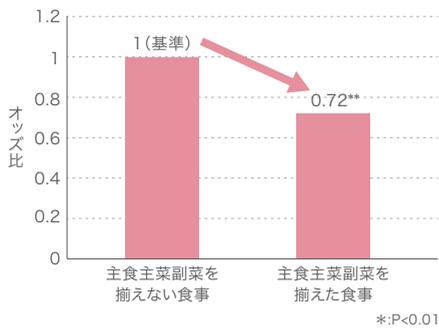
アボカドと豆腐のサラダ



食習慣との関連②

食事のバランスだけでなく何気なくとっている飲み物もPMSと関連が。1日に主食・主菜・副菜を揃えた食事の回数が多い人ほどPMS症状が低く、糖分が入った清涼飲料水、コーヒーの摂取では1日の摂取回数が多い人ほどPMS症状が高い結果となりました。

食習慣：主食主菜副菜を揃えた食事の頻度

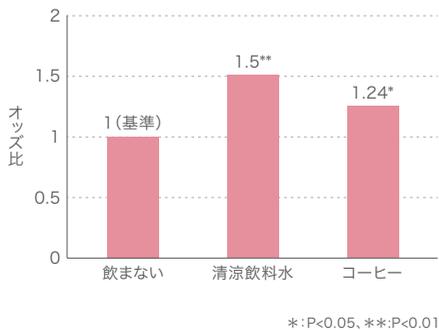


主食・主菜・副菜を揃えた食事を意識しましょう

主 食：ご飯、パン、麺類
 主 菜：肉、魚、卵、大豆製品(豆腐、納豆)
 副 菜：野菜、きのこ、海藻類
 もう一品：汁物、果物、乳製品等。
 ※主食、主菜、副菜だけでは補えなかった栄養素を“もう一品”で補給します。



食習慣：糖分入り飲料やコーヒーの摂取頻度



コーヒーに含まれるカフェインやタンニンは鉄の吸収を妨げるといわれています。ノンカフェインのお気に入りの飲み物を探し、コーヒーの飲み過ぎには気をつけて。

低カロリーや糖質オフといった清涼飲料水でも中にはエネルギーが高く、糖質が含まれているものもあります。働く女性が手にとりやすいカフェラテやミルクティなども摂りすぎには注意しましょう。

ノンカフェインの飲み物

麦茶・こぶ茶・甜茶・そば茶・ルイボスティー・
 ローズヒップティー・カモミールティー・コーン茶・黒豆茶など

PMS 食事からのアプローチ法

「仕事が忙しいので、自炊をがんばって食費を節約したり、献立を考えたりする時間も気力もない。」
 東京都内で一人暮らしをする会社員女性(34)は、昼も夜も外で食べたり、弁当や総菜を買ったりしているといいます。コンビニやスーパーのお総菜など調理済みの食品を家などで食べる「中食(なかしょく)」や「外食」を利用する人が増えています。働く女性は時間に追われ、自炊をする時間はなかなかとれないかもしれませんが、せめて週に1日ぐらいは自炊を試みてはいかがでしょうか。

次のページでは簡単に作れるレシピやコンビニメニューの選び方をご紹介します。今、食べているものは将来の健康、美しさにつながります。ぜひ参考してみてください。



食事で改善するなら
レシピ編①

前のページでもお伝えしたように減塩や主食主菜副菜を揃えた食事がPMS軽減に関連があることが示唆されました。料理をする時間がない、料理をしても材料をムダにしてしまうのが気になる。と思われる人もいらっしゃるでしょう。本ページでは、手軽に簡単にそして栄養バランス満点のレシピをご紹介します。まとめて作っておけば、夜遅い食事や朝食にもおすすめのレシピです。料理をする人も料理を普段しない人も気軽にチャレンジしてみましょう。



大豆とひじきの玄米おにぎり

[1人分] エネルギー 372kcal | 塩分 16.4g

[材料2人分]

- 玄米ご飯（炊いておく）……………300g
- 乾燥ひじき（水でもどしておく）……………大さじ3
- 水煮大豆……………80g
- 豚ひき肉……………100g
- しょうが……………ひとかけ
- しょうゆ……………小さじ2
- 砂糖……………小さじ1



[作り方]

- ① フライパンにみじん切りにしたしょうが、豚ひき肉を入れてよく炒める。
- ② ある程度火が通ったら、ひじき、砂糖を加えて炒める。
- ③ 玄米ごはんには水煮大豆、②を混ぜ合わせ、おにぎりにしたら出来上がり。

食事で改善するなら
レシピ編②

3種きのこの豆乳みそ汁

[1人分] エネルギー 55kcal | 塩分 1.0g

[材料2人分]

- しいたけ……………2個
- しめじ……………1/2パック
- えのき……………1/2パック
- 豆乳……………1/2カップ
- 水……………1カップ
- だし……………小さじ1
- みそ……………小さじ2



[作り方]

- ① しいたけは石づきをとり、3mm程度にスライスする。しめじは石づきをとり、手でほぐし、えのきは石づきを落として1/2にカットする。
- ② 鍋に水を入れて火にかけ、①のきのこをいれる。火がとおってきたら、だし、みそを入れ溶かし、豆乳を加えひと煮立ちしたらできあがり。

column

料理で役立つ減塩アイテム!

減塩を意識したいとき、役立つのは薬味。ねぎ、しょうが、にんにくなどが定番ですが、そのほかにも無塩で味にアクセントを添えるアイテムがたくさんあります。減塩生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

酸味アイテムで減塩

- かんぎつ類のしぼり汁（レモン、かぼす、ゆず）など
- 酢（黒酢、バルサミコ酢）など

引き立つ香りで減塩

- ねぎ、青じそ、しょうが、にんにく
- スパイス（こしょう）など

香ばしさで減塩

- ごま油 ●ごま（いりごま、すりごま）
- ナッツ（アーモンド、ピーナッツ）

辛味でピリッと減塩

- とうがらし ●粉ざんしょう
- カレー粉 ●ラー油

手軽な練りがらしや練りわさびはチューブタイプのものなどは使いやすいのですが、少なからず塩分が入っています。調味料でも塩分が多い商品もあるので注意しましょう。

食事で改善するなら
コンビニ編①

コンビニはここ数年で健康志向の商品がたくさんでてきましたが、コンビニの商品をよりヘルシーに食べるとするなら組み合わせ力が必要です。とはいえ、主食主菜副菜を揃えた食事を組み合わせるのめんどろ。という人もいるかと思いますが。

コンビニでは単品でも主食主菜副菜をカバーできる商品もあります。手軽に栄養バランスが整うおすすめの商品をご紹介します。

ほうれん草のパスタサラダ

パスタサラダは今や豊富なバリエーションで展開されています。主食にあたるパスタ、主菜にあたるサラダチキンやたまご、魚介、副菜にあたる野菜、海藻など1品で栄養バランスを確保したい人にはおすすめです。時間に追われ慌ただしいときや夜遅めの食事におすすめです。塩分が気になる人は付属のドレッシングを少なめに利用したり、オリーブオイルや酢を利用して食べるとよいでしょう。



エネルギー	タンパク質	炭水化物	脂質	食塩相当量
372kcal	16.4g	35.6g	18.0g	2.3g



エネルギー	タンパク質	炭水化物	脂質	食塩相当量
388kcal	19.4g	59.7g	8.1g	4.3g

あさりのスープパスタ

あさりには女性に不足しやすい鉄やタンパク質を含み貧血予防にも役立ちます。さらにパスタに野菜がトッピングされていれば、バランスがとれた1品になります。あさりを使ったパスタはトマトソースのボンゴレなどもあり、コンビニでよく見かける商品です。働く女性があさりや貝類を食べる機会は少ないと思われます。見つけた時は積極的に食べてみてはいかがでしょうか。

食事で改善するなら
コンビニ編②

野菜たっぷり生姜スープごはん

何種類もの野菜がとれるスープごはんは、夜遅めの食事にもおすすめです。さらに生姜などを使った料理は体を温める効果があります。さらに栄養バランスを上げたい場合は、温泉卵やゆで卵のトッピングでタンパク質がアップします。サイドメニューとして、ヨーグルトやチーズを組み合わせると、タンパク質のアップだけでなく、カルシウムもアップします。



エネルギー	タンパク質	炭水化物	脂質	食塩相当量
280kcal	16.0g	45.4g	3.2g	5.1g

column

ヘルシースイーツを選ぶならコレ!

働く女性はチョコレートをよく食べるという調査データがあるほど、働く女性に甘いものは欠かせない存在かもしれません。ときには糖分や脂肪に偏ったスイーツばかりではなく、ヘルシーさを意識できたらよいですね。

ビタミン、ミネラル、タンパク質などが意識できるヘルシーデザートをご紹介します。



165 kcal

抹茶プリン

女性が不足しやすい栄養素、カルシウム、鉄、ビタミンCを含みます。またアンチエイジングに役立つカテキンも豊富です。



196 kcal

牛乳寒天

牛乳はタンパク質、カルシウムを多く含みます。丈夫な骨づくりを意識したい人におすすめ。



167 kcal

きなこわらびもち

きなこは鉄、カルシウムなどのミネラルや食物繊維が豊富です。大豆製品が不足しがちな人におすすめ。

今日からできるむくみケア

朝はいていた靴が夕方にはキツキツ、なんていう経験はありませんか。PMSで起こるむくみは、月経開始4～5日前から全身や顔のむくみがおこることがあります。個人差もありますが、むくみによって体重が増える人もいて、洋服がきつくなることもあるようです。また、冷え性により下半身の血液の流れが悪くなり、足にむくみが出ることもあります。

次ページではむくみケアとしてマッサージやその場でできるちょこっと体操をご紹介します。すきま時間に、コーヒープレイクの合間にぜひ取り組んでみてください。



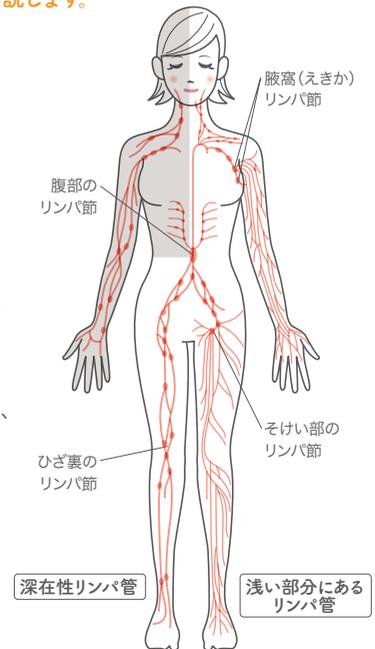
むくみを知る

むくみとは、余分な水分や老廃物が体内（皮膚の下）に溜っている状態のことです。何らかの原因で静脈やリンパ管の流れが悪くなってしまうことで、水分や老廃物は回収されずに行き場を失ってしまい、皮膚の下に溜ってしまいます。月経前・月経中のむくみは、月経に伴うホルモンの増減により下腹部を中心に水分を身体にため込むようになってしまうことが原因と言われています。月経ではない時期にも脚のむくみがある方は、立ち仕事の時間が長かったり、座りっぱなしの時間が長かったり、慢性的に血流が滞りやすい状態があることが原因かもしれません。

むくみとリンパ液の流れ

「リンパドレナージ」や「リンパマッサージ」という言葉をよく耳にします。「リンパ」とは何でしょう？むくみ予防・むくみケアをより効果的にするために少し解説します。

ヒトの身体には、リンパ管という管が皮膚のすぐ下で網目のように張り巡っています。リンパ管には、余分な水分や老廃物を運搬するリンパ液が流れています。リンパ管には弁があるため流れは一方通行です。リンパ管の集まるポイントが身体の少し深層にあり、ここをリンパ節と言います。これらを例えるならば、高速道路がリンパ管、サービスエリアがリンパ節、高速道路を走行する車がリンパ液となります。高速道路では、サービスエリアが混み合ったり道路が狭窄したりすると交通渋滞が起こります。リンパの動きも同様で、リンパ節のつまりやリンパ管の活動低下によりリンパ液の渋滞が生じ、これが皮膚の下で起こることで「むくみ」になるのです。脚のむくみを予防・ケアするには、お腹の中心にある「腹部リンパ節」、両脚のつけ根にある「鼠径（そけい）リンパ節」、両膝の裏側にある「膝窩（しつか）リンパ節」のつまりを除去して流れやすくすることが大切です。



リンパ液の流れを促すからだの動き

皮膚の下や血管周りがあるリンパ管は、血管の活動と共働しています。リンパ液の流れを促すことは、血流を促すことと考えてよいでしょう。以下の4つの活動は普段から意識することでむくみの予防にもなります。

- ①皮膚への刺激
- ②深呼吸
- ③消化管の動き
- ④筋ポンプ・関節運動

むくみケア その① やさしいマッサージ

自分でできる簡単なむくみケアとしてマッサージをご紹介します。マッサージは、「リンパ液の流れを促すからだの動き」の①皮膚への刺激(P15参照)をサポートします。以下の1～5の順番で行いましょう。

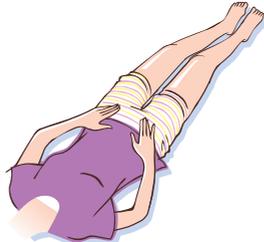
1.深呼吸をする
(腹部リンパ節を刺激する)



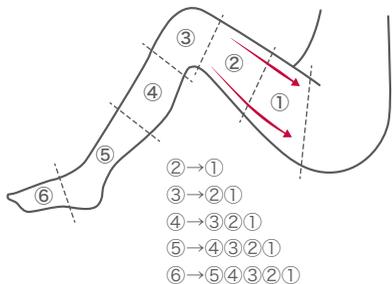
2.肩甲骨を回す
(腋下リンパ節を刺激する)



3.脚のつけ根を軽く抑える
(鼠径リンパ節を刺激する)

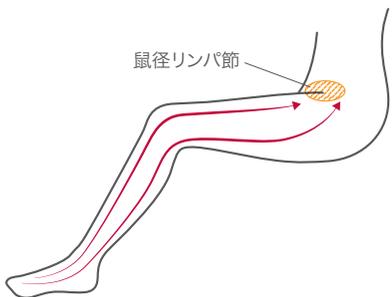


4.脚をつけ根から足先に向かう順番で6つの区画にわけ、順番に①に向かって流す
(脚全体の皮膚の下にたまった水分を鼠径リンパ節まで移動させる)



リンパ液を効率よく移動するコツは、上流から順番に開放していくことです。また、リンパ液を流す手の力は、ボディクリームやボディソープなどを皮膚に塗るような軽いタッチが丁度よいです。脚のつけ根に近い箇所(6つの区画の①や②)に水分がたまっては、いくら下流側(④・⑤・⑥)をマッサージしても鼠径リンパ節に流れていきません。②から①へ流し、②を解放したら③から①へ、③を解放したら④から①へ、のように上流から順番に流していきましょう。

5.足先から鼠径リンパ節に向けて一気に流す
(4でひとつひとつ解放していき、全体から鼠径リンパ節に流して仕上げる)



4.で⑥から①へ流し終わったら、最後に足の指先から鼠径リンパ節まですーっと流します。最後まで軽いタッチで行うことが上手にリンパ液を移動させるコツです。マッサージの後は、なるべくトイレに行き、流した水分や老廃物を身体の外に排出しましょう。

むくみケア その② その場でできるちょこっと体操

マッサージをすることも大事ですが、身体を動かさない時間が続くことを予防することもむくみケアになります。ちょっとした隙間時間に、コーヒブレイクの合間に、その場でできるちょこっと体操をご紹介します。ちょこっと体操は、「リンパ液の流れを促すからだの動き」の④筋ポンプ・関節運動(P15参照)をサポートします。

かかと挙げとつま先挙げ

足指の関節と足関節を動かし、ふくらはぎやすねの筋肉のポンプ運動を促します。座っていてもできますし、立つて行うこともできます。関節がしっかり動いていること、筋肉がしっかり収縮していることがコツです。



1. 足指がしっかり床をとらえることを意識してかかとを挙げて、2～3秒キープ。



2. かかとを下ろして深呼吸。



3. かかとを床につけたまま、できるだけしっかりとつま先を挙げて、2～3秒キープ。

1～3を4～5回繰り返す。

足指広げと足首回し

片脚のくるぶしがもう片脚の太ももに乗るような姿勢で行うストレッチです。椅子に座ってでも床に座ってでもできます。ストレッチしている脚は脱力していることがコツです。



1. 裸足になれる環境であれば、足指の間に手指を入れて指の間を広げる。



2. 足指の間に手指を入れたまま手を手前に引き、もう片手で足首の少し上を持って固定し、5秒かけてすねを伸ばす。



3. 足指の間に手指を入れ、もう片手で足首の少し上を固定したまま、手で足首をできるだけ大きく回す。左右1回ずつでもよい。

むくみケア 自宅や職場でできる セルフケア

むくみの予防に最も大切なことは「リンパ液を滞らせない対策」をすることです。つまり、血流を滞らせないことも言い換えられます。セルフケアとしてマッサージや体操もおすすめですが、下記にある対策で効果的にケアしてみませんか？

着圧ソックス・着圧タイツ・着圧ストッキング

日中用や就寝時用など、用途や使用時間によって形状や着圧に工夫がされた商品がたくさんあります。これらの商品は、「リンパ液の流れを促すからだの動き」の①皮膚への刺激と④筋ポンプ(P15参照)をサポートしてくれるものです。ドラッグストアや通販などでも購入できるため、手に入りやすい商品ではありますが、選び方や履き方には注意が必要です。特に、「膝窩リンパ節」を圧迫しないことが大切です。サイズが合わないソックスを履き、膝のあたりで履口が丸まってしまうと、生地が折り重なってしまったりすると、膝窩リンパ節を圧迫してしまいむくみ予防どころか余計にむくませてしまうこともありますので、要注意です。同様に足首辺りで生地が折り重なってしまうことも要注意です。自分に合った着圧具合、サイズ、使用時間帯で商品を選ぶようにしましょう。

からだを温める



リンパ液の流れは血流の流れと共働です。ヒトの身体は、冷えると感じると心臓や脳を守るために、一番遠い手や足の血管を収縮し、身体の内側に血液を集めようとする働きがあります。また、身体を動かさない時間が続くと、筋肉が収縮することが少なくなるために血流が滞り、いわゆる「コリ」が生じます。これは、筋ポンプを活用した血液・リンパの流れが活用できずに滞りを生じさせるとともに、身体の内側も冷えて生じさせています。食べることや飲むことは「リンパ液の流れを促すからだの動き」の③消化管(P15参照)の動きをサポートします。消化管が活動することで、「腹部リンパ節」が刺激されます。また、胃や腸に近いリンパ管も刺激を受けてリンパ液の流れを促します。ただし、消化管を冷やす食べ物や飲み物は身体の内側を冷やすことにもなりますので、注意しましょう。むくみを予防するには、温かい物の摂取がおすすめです。温かい飲み物を飲んで消化管を温めると、ココロも身体もリフレッシュに。ほかには腹巻やひざかけの活用、足元の冷えを予防する靴下や靴の選び方なども試してみるとよいでしょう。

PMSと向き合おう

PMSの症状は人それぞれですが、自分がどのようなときにどんな症状がやすいか、記録して初めて見えてくることもあります。基礎体温を計測し、しっかりと管理できればよいのですが、働く女性の朝は時間に追われ、計測の時間をとるのも難しいかと思えます。

しかしながら、あまりにもつらい症状が続く場合は、受診を検討し、どのような症状(下腹部痛、頭痛、腰痛など)で、その期間や程度も合わせて正確にメモして、医師にきちんと説明できるように準備しておく必要があります。

このワークシートの目的は自分のPMSの状態(体や心の状態)を客観的にみるためのものです。忙しい時は2~3日まとめて記入してもかまいません。まずは1ヶ月、記録してみてはいかがでしょうか。



PMS記録ワークシート (サンプル)

PMSと生活習慣の関連が深いことを本冊子で報告してきました。本ページでご紹介するワークシートは、本冊子の内容をぜひ実践していただきたい、という思いから作成しました。「PMSはつらいけれど、どうしたらよいかわからない」という人はとても多いと思います。そんな人にこそ、このワークシートを活用し生活習慣改善を行うことで少しでもお悩みのPMS症状が改善できたらと切に願います。また自分がどのようなPMS状態なのかこのワークシートを用いて傾向を知ることによってPMSに対する対策もとりやすくなることでしょう。くり返し使えるように、コピーして書き込んでいただくのがおすすめです。また記入したものを撮影し、下記QRコードに記載のアドレスに送付していただくと管理栄養士からメッセージとアドバイスが届きます。ぜひ本ページを参考にP22、23のワークシートをご活用ください。

記入例：～初めて1ヶ月目～

◎ 症状が強い場合 ○ 中 △ 弱

日付	月	4									
日	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
薬の服用	あり=○	○	×	○	×	○	×	×	×	×	×
月経	あり=●	×	×	×	×	×	×	×	●	●	
からだの症状	下腹部痛	◎	◎	◎	◎	◎	◎	○	○	×	×
	腰痛	○	○	△							
	頭痛	◎	△	△		◎					
	眠くなる	◎					◎	◎	◎		
	乳房の張り	○									
	肌の不調										
	食欲	△		◎	◎	◎					
	疲れる										
	むくみ	△					△	△	△		
	こころの症状	いらいら	○	△		◎	◎				
怒りやすい		◎			△	△					
ゆううつ							◎	◎	◎		
無気力				◎							
集中力低下				◎							
悲しくなる		△									
その他・出来事		寝込んだ				頭痛薬を利用した					

記入例：～2ヶ月目～

生活習慣に関する目標を設定し、PMS改善に取り組みましょう。目標は本冊子に記載されている食事や運動、睡眠などを参考に生活習慣に関する目標を設定しましょう。

日付	月	5									
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
薬の服用	あり=○	○	×	○	○	×	×	×	×	×	×
月経	あり=●	×	×	×	×	×	×	×	×	×	●
目標1		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
目標2		○	○	×	○	○	×	○	○	×	○
目標3		×	×	×	×	○	○	○	○	×	×
からだの症状	下腹部痛	◎		◎							
	腰痛	◎		◎			○				
	頭痛	△	△	△			△				
	眠くなる						◎	◎	◎	◎	◎
	乳房の張り						○	○	○	○	
	肌の不調	○	○	○	○						
	食欲							◎	◎	◎	
	疲れる										
	むくみ										
こころの症状	いらいら						◎	◎	◎		
	怒りやすい						◎	◎	◎		
	ゆううつ	○	○								
	無気力										
	集中力低下										
	悲しくなる			○	○	○					
その他・出来事									仕事のストレス	仕事のストレス	

目標1：朝食を食べる

目標2：甘い飲み物を飲まない

目標3：8000歩以上歩く

目標例：主食主菜副菜を揃えた食事1日1回以上

目標例：減塩を意識する

目標例：寝る前にストレッチをする

○ 実施できた × 実施できなかった(しなかった)

本冊子を参考に生活習慣を改善し、PMS症状を和らげていきましょう

次ページ(P22、23)のワークシートをQRコードに記載されているアドレスまたは、yobou-eiyou@tokyoh.johas.go.jpにご提出いただくと、後日、生活習慣に関するアドバイスなどをお送りさせていただきます。



