

## 女性の性周期

人の身体には自然のリズムがあります。

特に女性は初経から閉経までおよそ40年間妊娠授乳の一時期を除き月経があります。卵巣から分泌されるホルモンにより子宮内膜が周期的に剥離して排出される出血が月経です。

月経に伴うさまざまな心身の変化、月経時の下腹部痛や腰痛（生理痛）、月経前の精神的な落ち込みやイライラ（月経前緊張症）、乳房の張りなど大なり小なりあることでしょう。これも卵巣から分泌される女性ホルモンによるものです。ホルモンを作るにも運ぶにも血流をよくすることが重要で、この自然のリズムを大切に生きていくことが健康の基本です。

### 〈基礎体温を測定しましょう〉

基礎体温は必要最低限のエネルギーしか使っていないときの体温のことです。朝目覚めてすぐのまだ身体を動かす前に舌の下で測ります。月経開始と排卵日を境に体温は2相になっており、0.3～0.5℃体温差があります。月経異常がある場合など基礎体温をつけているとよい情報になります。婦人体温計を購入すると記録用紙が添付されています。

## 過換気症候群

### 〈過換気症候群とは〉

呼吸過多で苦しくなる

過換気症候群とは、ストレスなどの原因で呼吸過多になり、頭痛やめまい、手の指先や口のまわりのしびれ、呼吸困難、失神など、さまざまな症状を起こすものです。

呼吸が速く浅くなって、空気を吸い込みすぎの状態になり、血液中の二酸化炭素が少なくなって起こります。

呼吸をしているのに空気が吸い込めないと感じて、「このまま死ぬのでは…」といった恐怖にかられます。

### 〈何が原因？〉

不安、興奮、緊張などが引き金に

発作のきっかけは、心にかかえている不安や興奮、緊張、恐怖といったもので、これが自律神経や呼吸中枢に影響します。時には肉体的な疲労から起こることもあります。

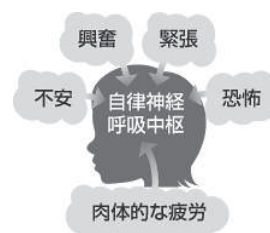
呼吸が苦しいと感じてしまうと、その不安感からよけいに呼吸をしようとします。それがさらに症状を重くするといった悪循環をもたらします。

日本医師会「健康の森」参照

### 〈発作が起きたら？〉

発作と上手くつきあう

発作を何度も経験した人は、どんなことがきっかけになって、どんなふうになるかが自分でわかってきます。一度うまく対処できれば、それが自信につながり、徐々に発作も軽くなっていきます。



### 〈対処法〉

- ◇周囲に人が大勢いると余計に不安を招くことになるので、人払いをする。看病する人は一人もしくは二人で、出来れば静かな場所へ移動させる。
- ◇「大丈夫だよ」と安心できるよう呼びかける。
- ◇ゆっくりと腹式呼吸をするよう一緒になって呼吸指導をする。(息を吐くことを意識させるように「ゆっくり息を吐いて～」と声をかけながら)