



今こそ!

生理の4大悩みに立ち向かう!

生理前から生理中にかけて、容赦なく襲いかかってくる不調や悩みの数々。今日から始められる対処法やアイテムを取り入れて、おびえて過ごす日々をサヨナラ!

肌荒れ



いつもの食事で食物繊維を意識。スキンケアは守りに徹すべし

水分や油分をたっぷりため込む黄体ホルモンの影響によって起きる肌トラブルには、食生活での意識も重要。「大人ニキビ対策には、毎日の食事で食物繊維をたっぷりとりと効果的です。逆に、揚げ物など脂っぽいものは控えるよう心がけましょう。また、敏感でゆらぎやすい肌状態になっているので、ピーリングなど攻めのスキンケアは極力控えて、守りのスキンケアを意識するといいですね。肌が荒れやすい周期に合わせて、敏感肌用のアイテムにスイッチするのもありだと思います」



①不安定な状態の肌でも安心して使えて、乾き知らずの肌に。アクセース モイストバランス ローション360ml ¥5500 / アクセース ②女性特有の周期による肌のゆらぎに特化したオールインワン濃厚美容乳液。MIMC GRA CE ウーマンズパワーセラムS 70g ¥8000 / MIMC ③敏感肌の大人ニキビ予防に。ひとつでローション、乳液、美容液、クリーム、化粧下地の役割。メデル ナチュラル オールインワンジェル ローズマリーブレンドアロマ [医薬部外品] 50g ¥1300 / ビーハイ・イー ④すぐれた保湿力と抗炎症作用、ダメージから守るプロテクター機能を持つ高機能デイクリーム。独自のアロマブレンドも心地いい。オルタナ デイバーフェクション30g ¥6000 / オルタナジャパン ⑤ストレスを鎮め、女性ホルモン分泌を促進するといわれる「オーガニック ダマスクローズウォーター」を配合。カティエ スージングデイクリーム50ml ¥3500 / カティエ ⑥業界初! 睡眠不足による肌荒れに対応した夜用美容液。ディセンシー エッセンス [医薬部外品] 30g ¥12000 / ディセンシア

PMS



ストレスや緊張はPMSの好物! ハーブなどを活用してリラックス

「PMSはひとりひとり症状が異なりますが、すべての人に共通する緩和ポイントは、心と体をリラックスさせること。セントジョンスワートというハーブには気持ちをリラックスさせる効果があるので、ハーブティーなどでとるといいですね。一日の疲れを癒す入浴時には好きな香りの入浴剤を使うなど、香りを活用するのもおすすめです。体を動かすことで症状が楽になることも多いので、散歩やストレッチを習慣に。糖分を欲した時は、黒砂糖やあずきなど自然な状態に近いものを選んで」



①クラリセージやゼラニウムなど、女性のゆらぎを考慮してブレンドされたバスソルト。100%天然由来の精油を使用。ドゥーオーガニック アロマソルト フォーバランス300g ¥2000 / ジャパンオーガニック ②心と体の緊張をじんからほくしてくれるダマスクローズ、ゼラニウムのフローラルな香りに包まれる至福のバスタイム。ローズタイプ バスソルト285g ¥2500 / シゲタ ジャパン ③オイル成分をどじ込めたカプセル型入浴剤は、お湯に溶けるとほんのり乳白色に。すっきりとしたラベンダーにカモミールやゼラニウムのやわらかな香り。アロマルセット バスビーズLV&HB (7g×11個) ¥1200 / ハウス オブ ローゼ ④心配ごとや悩みなどで落ち込んだ気分を晴れやかにしてくれるセントジョンスワートのハーブティー。セントジョンスワート20g ¥650 / エンハーブ ⑤リラックス効果が高く、風味豊かなセントジョンスワートに、爽やかなフェネルとオーガニック・ラベンダーをプラス。ヨギティー オーガニックセントジョンスワート (16袋) ¥700 / オーバーシーズ

ニオイ



こまめにナプキンを取り替える&専用のケアアイテムも活用を

「通気性と吸収力の高さをナプキンを選ぶのも大切ですが、肌に触れる面積を減らすこともニオイ対策には効果的なので、その点から見るとタンポンもおすすめです。ただし、ナプキンもタンポンも、2時間に1回程度のペースでこまめに替えるのを忘れずに。また、石けんやビデなどで膣を洗すぎると、常在菌まで落としてしまい逆効果なので注意してください。ソープや出先で使える洗浄シートなど、デリケートゾーン専用のアイテムも多く登場しているので取り入れてみては?」



①デリケートゾーンをやさしくなめらかに清浄して整えるジェルタイプのソープ。弱酸性の処方で合成着色料、紫外線吸収剤などの無添加を実現。トレスマリア ソープ180g ¥3800 / ハルドゥッチ ②経血が絡まりやすいアンダーヘアのお手入れもニオイ予防のポイントに。アルガンオイルでふんわり柔らかに。ピコドンナ ボタニカルソフナー100g ¥2800 / クールプロジェクト ③ペーパーなどに置きかけて使うふき取りローションミストは、デリケートゾーンとボディの両方に使用可能。ウーマンエッセンシャルズ リフレッシュスプレー30ml ¥2400 / BCL ④デリケートゾーンにうるおいを与えながら、気になるニオイを抑えて美白まで叶える洗浄シート。肌にやさしいコットンは、水に流せるので便利。アンティーム ハイジーンシート (12枚) ¥1500 / サンルイ・インターナショナル ⑤膣の中で経血を吸収するから、ムレやニオイが気にならない。最長8時間の高い吸収力でうれしい心配もなし。持ち運びにも◎。ソフィ コンパクトタンポン レギュラー (8個) ¥260 / ユニ・チャーム

生理痛



痛みを我慢するのはナンセンス! 鎮痛薬と“温めケア”で対処を

鎮痛薬=強くて怖い、とネガティブなイメージを持つ人もいるけれど、丸山先生いわく「我慢するのはナンセンス!」。生理中であることを忘れるくらいにストレスなく日常を過ごせる環境づくりが重要。「痛みを我慢して得ることは何もありません。市販の鎮痛薬でもいいですし、生理痛を理由に婦人科受診するのも大歓迎です。むやみに怖がらず、きちんと薬でコントロールしましょう。また、お腹や足首などを温めたり、入浴することで痛みが楽になることも多いので試してみてください」



①イブプロフェンとアセトアミノフェンをダブル配合。クイックメルト処方で、生理痛・頭痛に速く効く。眠くなる成分を含まない新処方。バファリンLuna [第2類医薬品] (20錠) ¥650 / ライオン ②痛みを素早く抑える鎮痛成分を配合。眠くなる成分は含まず、胃を守る成分をプラス。ロキソニンSプラス [第1類医薬品] (12錠) ¥698 / 第一三共ヘルスケア ③伸びのよいスーパープライス素材で体の動きにやさしくフィットしつつ、お腹あったか♡ぬくコレはらまき RP ¥1500 / ワコール ④柔らかなマッシュマロタッチの糸で触り心地もバツグン! アモスタイル ハイ トリンプ 腹巻きボトム ピンク ¥1690 / トリンプ・インターナショナル・ジャパン ⑤肌に当たる部分は吸・放湿性に優れた天然素材のシルクを使用。眠+おやすみ用レグウォーマー シルクタイプ ¥2000 / 小栗 ⑥保温加工を施したふわふわタイプは、お腹もカバーできる超深ばきタイプ。つま先だけカバーがはずせる仕様で体温調節も簡単に。PJ ROOM ホイップリー着圧HARAマキタイプ ¥2480 / PEACH JOHN