

生理中のカラダケア〈午後〉

部活から就寝まで、生理中はどのように過ごすかよいのでしょうか。



部活中はなかなかトイレに行けない場面も多いもの。吸収量の多い羽つきナプキンを使用してモレ対策を心がけましょう。生理中は出血とともに鉄分も失われやすく、激しい運動にカラダがついていけず立ちくらみを起こしてしまう可能性もあります。ガマンせずにまわりに相談しましょう。



カラダを温める効果のある、しょうが、ごぼうやニンジンなどの根菜類を使った味噌汁やスープなど温かい料理を取り入れてみましょう。生理痛を和らげる効果があります。むくみが出やすいので味付けの塩分は控えめに。お肉やお魚もなるべくしっかり摂ってください。



生理中に湯船につかることは問題ありません。全身を温めることで生理痛の緩和にもつながりますので、ぜひゆっくり入浴されることをおすすめします。ただ、頭痛がある場合に入浴すると血管が拡張されて痛みを助長することもあるので半身浴だけで済ませるのがよいかもしれません。



生理中は日中の眠気に悩まされることがある方は、体内時計のリズムを整えるためになるべく睡眠時間を一定に保つようにはしていきましょう。平日と休日の睡眠時間をずらさないこともリズムの調節に役立ちます。



不調をやわらげるためには、カラダを温めてゆっくり休めることが一番です。