

生理前～生理中のトラブル

生理が近づくと肌やカラダに影響が出て困っている方は多いと思います。不調の原因を知り正しい判断ができるようにしましょう。

肌荒れする

生理前に活性化するホルモンであるプロゲステロンは皮脂の分泌を促す作用があります。そのため生理前～生理中は最も肌トラブルを起こしやすい時期だと言われています。



注意点

- ✓ 過剰な洗顔は禁物。皮脂の分泌が増える原因になるので洗すぎないようにしましょう。
- ✓ 生理中は肌が敏感なので、あぶらとり紙の多用や角質パックはガマンして。

生理痛がひどい

生理時にひどい痛みがあるときは、そのまま様子を見たり、自己判断をしたりするのはキケンです。あまりに生理痛がひどいときは婦人科を受診しましょう。



要注意

日常生活に支障が出るほど生理痛がひどい場合は「月経困難症」の可能性もあります。子宮内膜症、子宮腺筋症、子宮筋腫などの痛みの原因となる疾患がある場合もあるので、婦人科へ相談してください。



不調の原因を知っておくと正しい判断ができるようになります。