

印西市観光協会主催

第 24 回 ふるさと発見フォトコンテスト

いんざいの原風景



◆佳作
◆春爛漫 (吉高)
◆太田 克己(木下東)

(評) 穏やかな陽光と淡い大桜の姿が見る人を優しい気分にする。耕された畑も大地の温もりを伝えてくれる。

いきいき生活情報

月経は女性の体調を知る

大切な手掛かり

女性のからだの変化

女性のからだは、女性ホルモンの働きによって、思春期・成熟期・更年期・老年期と大きく変化していきます。思春期で初経(初めての月経)を迎え、閉経まで周期的に月経と排卵を繰り返していきます。

月経は、デリケートで複雑な仕組みによって調整されているので、精神的ストレスやからだの異常などによって影響を受けます。そのため、月経は、女性の体調を知る大切な手掛かりとなります。

成熟期の女性のからだは、約1カ月のサイクルで変化していきます。正常な月経は25〜38日

間隔で起き、平均的には28日周期です。周期的な体温の変化(0.3〜0.5度)があり、約2週間の低温期の後、高温期が約2週間続き、月経がはじまります。低温期から高温期に移るときに排卵が起こります。

月経でわかるからだの不調

朝、目覚めた後の安静時の体温を基礎体温と言います。基礎体温を測るための専用の体温計を婦人体温計といい、体温が小数点以下2桁まで表示されます。

婦人体温計を枕元に用意しておき、目覚めたら起きあがらずに舌の下(裏)で測定します。測定したらグラフに



元気な食卓 239



印西産のいちごを使ってレンジで簡単に作れます

簡単いちご大福

材料 (5個分)

上新粉60g、砂糖大さじ2、水90cc、あんこ125g、いちご(中粒)5個、片栗粉適量。

作り方

- ①上新粉、水、砂糖をボールで混ぜ合わせる。
②ラップをしてレンジ(700W)で2分加熱し、グルグルかき混ぜて滑らかにする。
③いちごは洗ってよく水気を取り、あんこを5等分していちごを包む。
④まな板の上に片栗粉をまぶして、生地を5等分してめん棒でいちごが包める大きさに伸ばす。
⑤④を伸ばした生地で③を包む。

1人分の栄養価

エネルギー(1個分) 183kcal、たんぱく質3.3g、脂質0.3g、食塩相当量0.3g。

提供…地区健康推進員のみなさん。

月経前のからだの不調

そのほかにも、日ごとの体調不良の原因(月経前の不快症状、排卵日近くの下腹部痛など)の参考にもなります。

グラフをつけて気になる場合や、次のような症状がある場合には、婦人科で相談してみると良いでしょう。

- ナプキンの交換が間に合わないほど出血量が多く、月経が8日以上続く。
●出血量が極端に少なく、月経が2日以内に終わる。

月経前に、「眠くなる」「下腹部痛」「イライラする」「頭痛」「便秘」「乳房が張る」「食欲増進・不振」などの症状を感じる人もいます。

月経の3〜10日前に、からだや精神的に現れる不快な症状を「月経前症候群(PMS)」といいます。

からだと心を大切にすることで、ストレスから解放して、自分が心地良いと思えるようなセルフ

ケアをしてみましょう。

例えば、冷えは好ましくないのでお風呂にゆっくりつかったり、ヨガや軽いストレッチで全身を動かすと血行が良くなり、つらい症状を和らげる効果があります。アロマや音楽など好きな方法でリラックスしましょう。

そのほか、栄養の不足や偏り、運動不足、過重なストレス、姿勢の悪さや体のゆがみがないか、見直してみましょう。

からだの不調はほかの病気が原因で起こることもあるので、症状が強かったり、月経周期と関係なく続く場合には、医師に相談しましょう。



こちら編集室



よく見...よく聞き... 正しくお知らせ

広報広聴課広報広聴班

みなさん、1ページの一番下にある桃色の案内にお気付きでしょうか。印西市は今年4月1日に市制施行20周年を迎えます。この節目の年をお祝いするため、8ページに掲載している出張!なんでも鑑定団や、前号に掲載した中学生海外派遣研修の参加者募集など、記念事業が盛りだくさん。市役所でも20周年記念ののぼり旗が飾られたり、いんざい君ステッカーが配布されたりと、徐々にお祝いムードが高まってきています。お祝いといいますが、小中学生の表彰式では、自ら積み上げた努力が形となった子どもたちの表情が印象的でした。一人ひとりの手で、さらなる発展を目指す印西市。これからどんな未来が待っているのでしょうか。