



HELLO KITTY meets
GU BODY LAB
FEMALE LIFESTYLE FACT BOOK

目次

01 | 女性のカラダは、変わり続ける

02 | 女性のカラダのサイクルを知ろう

03 | ココロとカラダの変化に合わせて過ごそう

04 | 自分のカラダのサイクルを知ろう

05 | ハタチで既におばあさん超え?! 現代女性の生理の回数

06 | “ふつう”の生理って何?

07 | CHECK SHEET わたしの生理は正常!?セルフチェックしてみよう

08 | 3社の紹介

女性のカラダは、変わり続ける

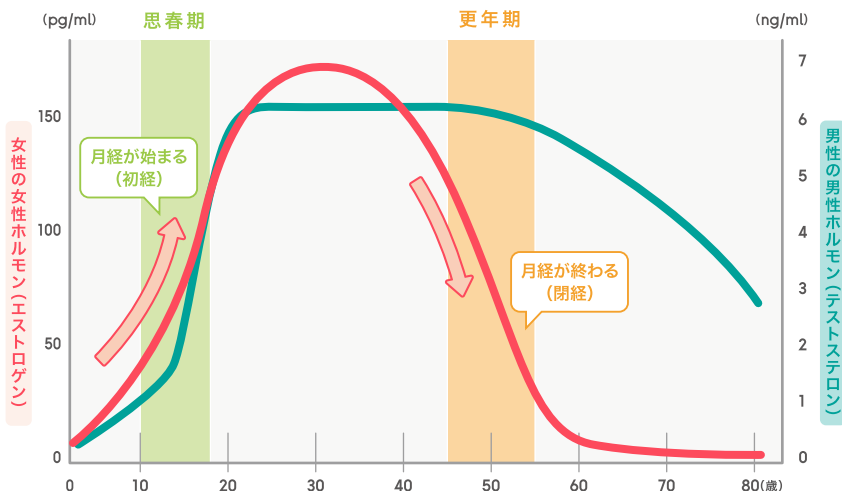
ホルモンの量の変化により、
女性のカラダは一生のうちに大きく変化していきます。



男性と比べると
女性はとっても変化が
大きいんだね

女性と男性のホルモンの変化

グラフ：一生のホルモン量の変化



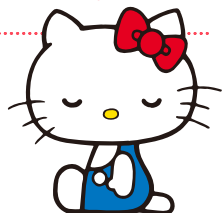
初経 (初めての月経) 年齢は
平均約12歳。
10~15歳で始まる人が多い。

閉経年齢は平均約50歳。
閉経前後5年、
計10年間に「更年期」という。

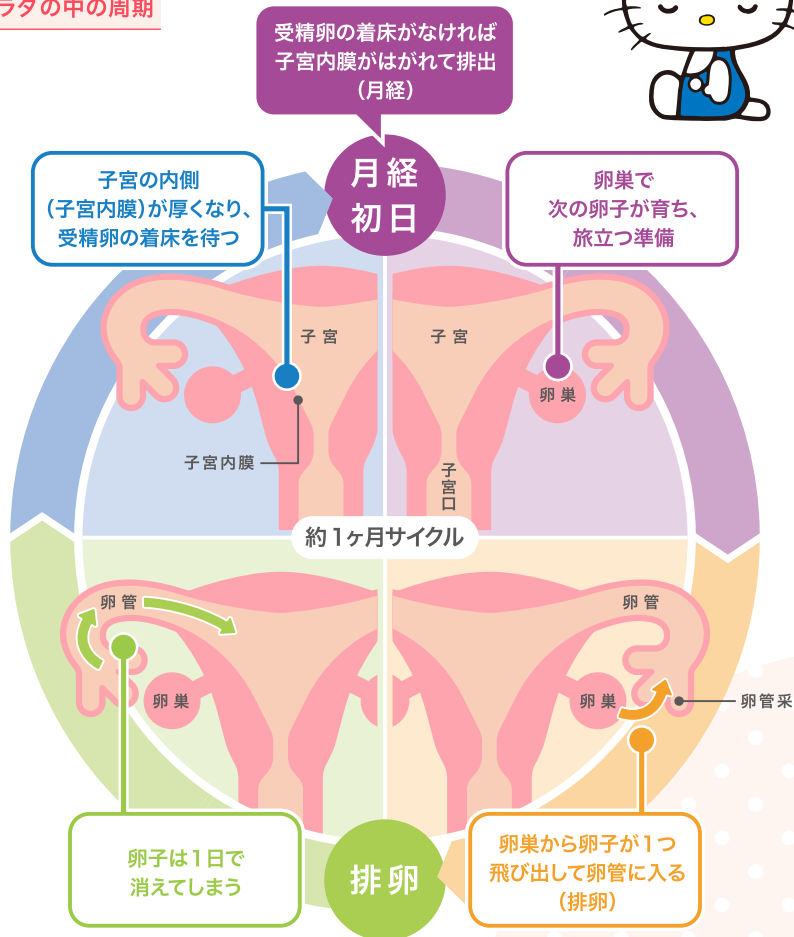
医学監修: 対馬ルリ子 (女性ライフクリニック銀座・新宿伊勢丹 理事長)

女性のカラダのサイクルを知ろう

カラダの中では、1か月ほどで変化が起きています。
生理のはじまりから次の生理が来るまでを「生理周期」といいます。



カラダの中の周期

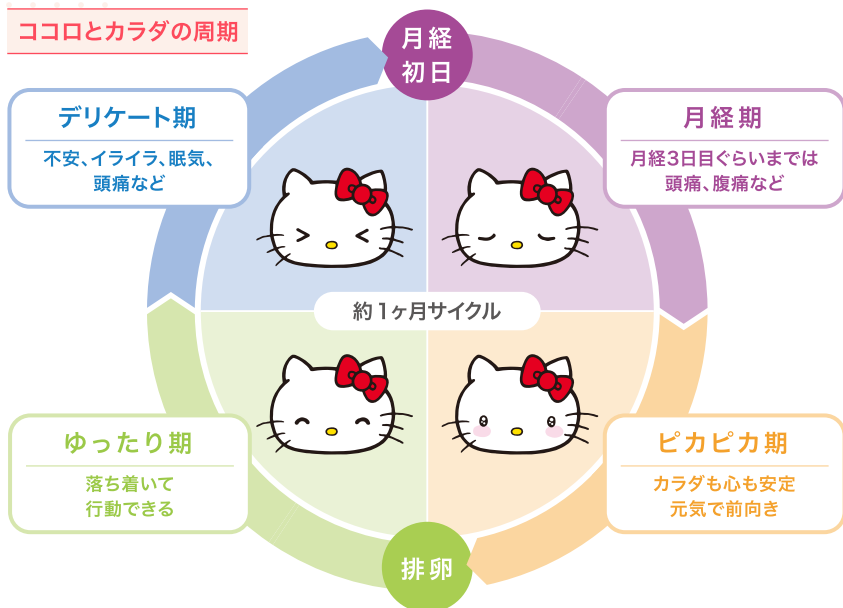


医学監修: 対馬ルリ子 (女性ライフクリニック銀座・新宿伊勢丹 理事長)

ココロとカラダの変化に合わせて過ごそう

カラダの中・ホルモンの変化に合わせて、
心と体調も変化していきます。

ココロとカラダの周期



月経期 生理が始まって5日間程度

- 下腹部の痛みや腹痛が出る人も多く、辛い時期。
- 自分にとってストレスをなるべくためない楽な過ごし方を見つけてみましょう。
- 最近ではいろいろな種類のサニタリーアイテムが出ているので、その中から自分にあったものをみつけてみるのも良いでしょう。

ピカピカ期 生理が終わるころから1週間程度

- 新陳代謝があがるので、アクティブに過ごしてみると◎
- 運動、旅行、お出かけに最適。
- シェイパーなど補正下着も楽しんでみては。

ゆったり期 排卵してから1週間程度

- 肌が敏感な時期なので、肌に優しい下着を選びましょう。
- コットン素材のインナーもおすすめ。

デリケート期 生理が始まるまでの1週間前程度

- イライラしやすい時期でなるべくリラックスして過ごしましょう。
- ナイトブラやナイトショーツなど家でリラックスできる下着で過ごしてみ。

※カラダとココロの変化には個人差があります。
※体調に不安がある場合は自己判断をせず、
必ず婦人科や産婦人科を受診しましょう。

医学監修: 対馬ルリ子 (女性ライフクリニック銀座・新宿伊勢丹 理事長)

自分のカラダのサイクルを知ろう

生理周期に合わせた女性ホルモンの変化は体温の変化となって表れます。

体温を測ってカラダのサイクルを知ろう！

基礎体温の周期

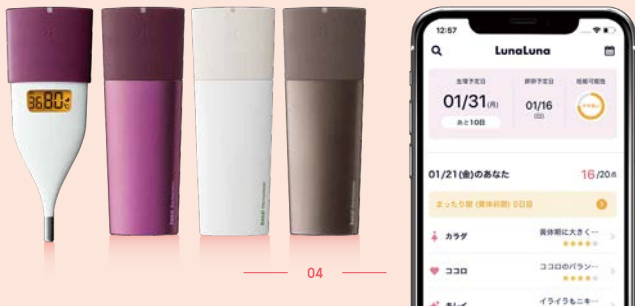


朝体温を測り、記録する習慣をつけよう

医学監修: 対馬ルリ子 (女性ライフクリニック銀座・新宿伊勢丹 理事長)

自分の体調のリズムを把握するためにも、生理のあった日や体調の変化を
記録してみるところから 始めるとよいでしょう

参考: 体調記録できるツール(婦人体温計・体調管理アプリなど)

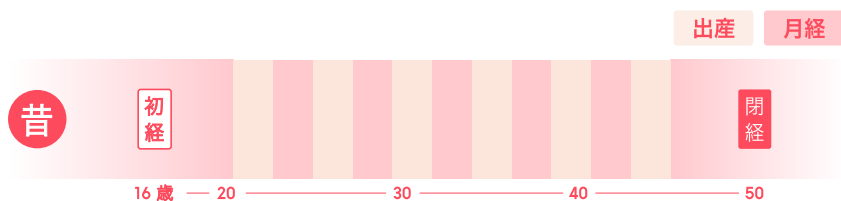


ハタチで既におばあさん超え?!

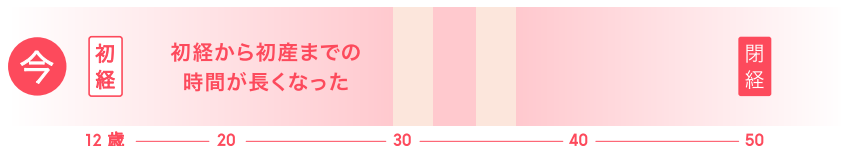
現代女性の生理の回数

昔の女性に比べて、現代の女性は、生涯の月経回数が増えているのです。

昔の女性と現代女性の月経回数の違い



現代女性の月経回数 450~500回

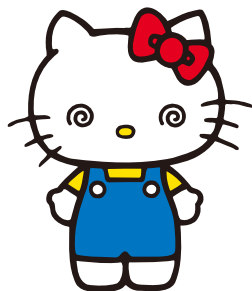


昔の女性の月経回数

50回

現代女性の月経回数

450回~500回



こんなにたくさん
生理を経験するんだね!

医学監修: 対馬ルリ子 (女性ライフクリニック銀座・新宿伊勢丹 理事長)

“ふつう”の生理って何？

生理が正常かどうか、生理周期・生理期間・経血量・生理痛
それぞれで見ていきましょう。



人と比較しづらいから “ふつう”って意外と分からないかも？！

01 | 正常な生理周期は？

一般的には25～38日間の正常な生理周期だといわれています。

ひと月に複数回の生理が来る場合は、頻発月経の可能性があります。そのほか、生理かどうか判別しづらい不正出血の場合もあるでしょう。

逆に生理周期が39日以上の場合は、稀発月経の可能性があります。生理が安定しない思春期は別として、成人女性で生理周期が39日以上の場合は、一度婦人科を受診しておきましょう。

02 | 正常な生理期間はどれくらい？

生理期間は3～7日間が正常とされます。

子宮の大きさ、子宮口の大きさ、子宮を収縮させるためのホルモン量、子宮の位置などに出血期間は左右されます。生理期間2日以内を「過短月経」、生理期間8日以上を「過長月経」と呼び、何らかの異常があることも考えられます。

03 | 経血量はどれくらいが普通？

1回の生理での経血量は20～140mlといわれていますが、普段の暮らしの中で目安としたいのは、ナプキンの交換頻度や生理日ごとの出血量です。一般的に出血量が多い生理2～3日目に、ナプキンを1時間ごとに交換しないと経血がもれてしまう、昼間でも夜用ナプキンでないと受け止めきれない、レバーのような塊がたくさん出てくるといった場合は、「過多月経」かもしれません。反対に、ナプキンを1日に1～2回しか替えなくても済む、褐色のおりもの程度だったりというケースは「過少月経」が疑われます。

04 | 問題のない生理痛、心配な生理痛

不要になった子宮内膜を体外に押し出すために、子宮を収縮させるプロスタグランジンというホルモンが分泌され、生理痛の原因になるといわれています。プロスタグランジンには痛みを強める作用もあり、腹痛だけでなく腰痛、頭痛などを伴う場合もあります。病気が疑われるのは、日常生活が困難なほどの生理痛です。起き上がれない、痛みで脂汗が出る、外出できない、などの症状がある人は要注意です。ときに子宮内膜症や子宮筋腫などの病気の可能性があります。

出典元：ルナルナ コラム / 監修医師：成城松村クリニック 院長 松村 圭子

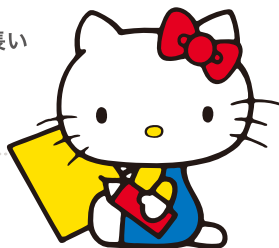
婦人科受診の目安は次ページでチェックしてみよう！

CHECK SHEET

わたしの生理は正常？それとも問題あり？
婦人科受診の目安をチェックしよう

CHECK 01 | 生理周期

- ☐ 生理周期が25日より短い、もしくは38日より長い
- ☐ ひと月に複数回の生理が来る
- ☐ 月経が3ヵ月以上こない



CHECK 02 | 生理期間

- ☐ 生理期間が2日以内、もしくは8日以上続く

CHECK 03 | 経血量

- ☐ 経血量が少なすぎる(ナプキンに付着する程度)
- ☐ 経血量が多すぎる(1時間ごとにナプキン交換しないと漏れる)
- ☐ 年齢とともに経血量がふえてきた

CHECK 04 | 痛みの程度

- ☐ 鎮痛剤を使っても痛みが治まらない



これらの項目にひとつでも当てはまったら要注意。
ホルモンバランスの崩れや病気の可能性があります。

セルフチェックはあくまで目安と考え、
少しでも異常を感じているようなら、
早めに婦人科を受診するようにしましょう。

出典元: ルナルナ コラム / 監修医師: 成城松村クリニック 院長 松村 圭子



詳細はこちら

3社の紹介

GU BODY LAB

カラダに、キレイとハッピーを

「YOUR FREEDOM 自分を新しくする自由を。」がブランドメッセージのジーユーから、ファッションを通してあらゆる女性をエンパワーすることを目的に、2021年3月8日の国際女性デーに「GU BODY LAB」を立ち上げました。

GU BODY LAB とは、女性特有の健康課題に着目し、「女性の健康をサポートする」ことを目的に立ち上がったプロジェクトです。日々お客様から寄せられるお悩みを解決し、また、あらゆる女性がより自分らしく健康的な毎日を楽しめるような知識を、商品と共にお届けします。

LunaLuna

Women's Empowerment Service

これまでもこれからも、女性のカラダとココロに寄り添って

ルナルナは、アプリでの生理日記録管理を中心に、体調やビル服薬の管理から産婦人科受診サポートまでを利用できる女性の健康情報サービスです。初潮から妊娠・出産・育児の時期まで、女性のライフステージに合わせたサービスを提供しています。またFEMCATION(フェムケーション)プロジェクトを通して、多様性のある女性のカラダとココロについて正しく学ぶ機会を創出し、年齢や性別を問わず、社会全体で寄り添いあえる環境づくりのための活動を行っています。

オムロン式美人

「美も健康もちょうどよく。」女性一人ひとりの健康に寄り添うパートナー

オムロン式美人は、女性の社会進出、結婚・出産といったライフスタイルの変化や価値観の多様化に加え、月経や更年期など女性特有の体の変化という条件の両面に対応しつつ、「健康で美しくありたい」という女性たちの健康と活躍を支援するためにオムロンヘルスケア株式会社が2009年より取り組んでいるプロジェクトです。女性ホルモンやストレスの影響で、心やカラダにちょっとした不調を抱えながら日々がんばる女性を支援したい、生涯を自分らしいバランスでいきいきと過ごしてほしいという想いから、女性一人ひとりの美と健康に寄り添い、一生付き合っていく存在になるために商品とサービス開発に取り組んでいます。



OMRON

LunaLuna
Women's Empowerment Service