

月経周期と 体調変化

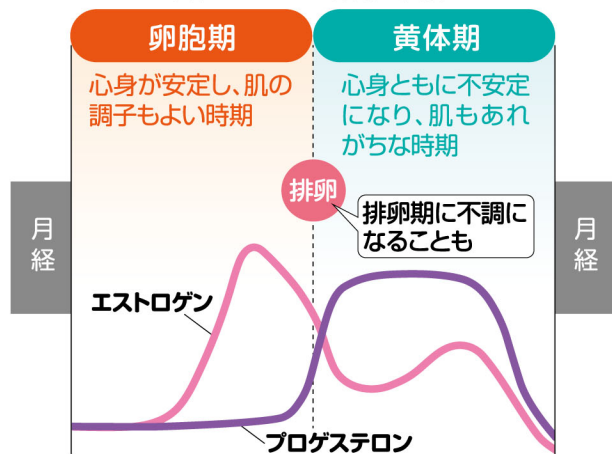
「先週は元気いっぱい肌調子もよかったのに、今週はイライラや肌あれがひどくて…。こんな悩みを抱える女性は多いはず。女性の周期的な体調の変化には、女性ホルモンが影響していることが少なくありません。月経周期と体調変化の関係を knowing、快適な毎日を過ごしましょう。

女性の
健康管理

女性ホルモンの変動が不調の原因

女性ホルモンにはエストロゲンとプロゲステロンという2種類があり、一定の周期でそれぞれの分泌量を大きく変えていきます。そのため、ホルモンバランスが崩れやすく、心身の不調が起こるのです。とくにプロゲステロンの多い時期は頭痛やむくみ、イライラや落ち込みなどの不調が起こりやすく、仕事や家事など生活に支障が出るほどひどい場合はPMS（月経前症候群）と呼ばれます。

●女性ホルモンと体調の関係●



不調を乗り切るために

不規則な生活やストレスは、ホルモンのバランスを崩して不調を引き起こすほか、ビタミンやミネラルが不足していると、不調が強くなりやすくなります。日頃から規則正しい生活と栄養バランスのよい食事をするよう心がけましょう。また、基礎体温をつけると、不調の時期を予測できるので、対策が取りやすくなります。

不調期は、ぬるめのお湯にゆったり浸かったり、軽い運動をしたりして、できるだけリラックスして過ごしましょう。

※症状がひどいときは、女性外来や婦人科で診てもらいましょう。



薬を買うときは
要チェック

市販薬も 減税対象になります！

平成29年1月から、「セルフメディケーション税制（医療費控除の特例）」が新たに施行されることになりました。一定の条件を満たした場合に総所得から税金が控除されるので、OTC医薬品を購入する際は忘れずにレシートをもらうようにしましょう。

対象となるケース

健康増進や健康維持、病気の予防のために、特定健診、予防接種、定期健診、健康診断、がん検診などを受けていて、係わりのあるOTC医薬品※を本人、家計が同じ家族や親族（別居も可）が購入した場合。

セルフメディケーション

税 控除 対象

※製品パッケージにはこのようなマークが印字されます。

対象期間

平成29年1月1日～平成33年12月31日

対象購入額

年間12,000円を超えた場合（上限は88,000円）

備考

申告の際にレシートが必要になるので、保管しておきましょう。また、これまでの医療費控除とセルフメディケーション税制はどちらかしか適用されません。

OTC医薬品とは

薬局やドラッグストアなどで販売されている医薬品です。軽い病気やけがであれば、薬剤師や登録販売者に相談した上で、市販の医薬品を使って対処することもできます。もちろん、自分で判断できない場合はすぐに病院に行きましょう。