

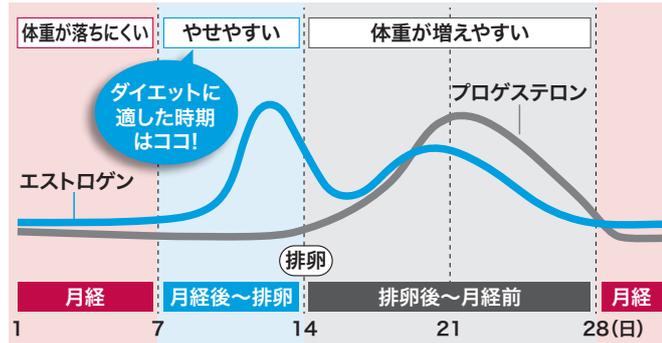
月経周期と ダイエット



月経のある女性には周期的な体質変化があり、体重を落としやすい時期と落としにくい時期があります。減量が必要な人はこのサイクルを利用すると効率的。一時的に体重が増えても、3ヵ月で2kg程度減量できていればOKです。

女性の体質は1ヵ月の中で3段階に変化する

女性の体質は2つの女性ホルモンの変化により、1ヵ月の中で大きく3つの時期に分けられ、心身の状態や体重の落ちやすさに変化があります。



●月経中

からだがかたく、むくみやすく、**体重が落ちにくい時期**。月経痛がある人も多く、運動は不向き。動ける人でもストレッチやヨガなどの軽いものにし、無理をしないこと。食事は出血によって失われた鉄分・たんぱく質を意識してとりましょう。

●月経後～排卵まで

エストロゲンの分泌量が増えて水分が排出され、1ヵ月のうちで最も体重が軽くなり、**ダイエット効果も高い時期**。セロトニンの生成もアップするので、気分も上向きになります。この時期は筋トレなど多少ハードな運動をして筋肉量を高めておきましょう。

●排卵後～月経前まで

プロゲステロンの分泌量が増え、体重が増えやすくなります。**頑張ってもなかなかやせない、リバウンドもしやすい時期**。体重が少し増えても気にしないようにしましょう。PMS(月経前症候群)でイライラ、モヤモヤすることも多くなります。ウォーキングなどの軽い運動は心身のバランスをとるのにも役立ちます。

月経前、過食傾向になるのはなぜ?

プロゲステロンの影響でインスリンが多く分泌されるため、一時的な低血糖症状から過食を招きやすくなります。このようなときは1日の食事は量を変えずに回数を増やすようにします。また、プロゲステロンは脳内のセロトニン活性も低下させるので、セロトニンを増やすもの(甘いものなど)が欲しくなる傾向があります。



子どもの 歯の健康

健康な歯でよくかんで食べることは、脳や運動能力、身体のバランスの向上につながり、育ち盛りの子どものにとってとても大切です。乳歯や生えはじめの永久歯はむし歯になりやすいので、周りの大人が気をつけてあげる必要があります。



子どもは むし歯になりやすい

乳歯は、永久歯に比べてやわらかいためむし歯になりやすく、むし歯になっても痛みを感じる事が少ないために気づきにくいと言われます。

いずれ抜けるからと治療をしないでいると、乳歯の下で成長中の永久歯もむし歯になりやすくなり、歯並びにも影響します。

また、生えはじめの永久歯も未成熟でむし歯になりやすく、とくに乳歯の後ろ側に生える6歳臼歯はみがきづらいので注意が必要です。



むし歯予防 のために

大人からむし歯菌をうつさない

周りの大人は意識して念入りに歯をみがきましょう。
また、乳歯が生えそろう頃までは、スプーンやコップ、食器などは共有しないようにします。

甘いものを食べすぎない

おやつは時間と量を決めて食べるようにします。
糖分を多く含むスポーツドリンクや乳酸菌飲料、ダラダラ食べになりやすいアメやグミなどは控えめにし、飲食後には歯みがきをしましょう。

仕上げみがきをする

自分で歯みがきができるようになって、9歳頃までは仕上げみがきを続けます。フッ素入りの歯みがき剤を使い、デンタルフロスで歯の間もきれいにします。

定期的に歯科健診を受ける

乳歯が生えはじめたら、3~6ヵ月ごとに小児歯科で口の中の状態を確認してもらおうとよいでしょう。
歯を丈夫にし、むし歯を予防するフッ素を塗布してもらってもできます(健康保険の適用外)。