

A pregnant woman is shown from the chest down to the thighs. She is wearing a blue and white vertically striped, short-sleeved top with a gathered neckline and beige-colored pants. Her hands are gently resting on her pregnant belly. The background is a plain, light blue-grey color.

# 生理痛に対する食事指導

# 生理痛に対する栄養指導のポイント

- 貧血の有無
- たんぱく質は足りているか
- 基本的に低栄養ではないか
- 脂質とプロスタグランジン
- 血流対策はできているか
- デトックス

# そもそも生理痛には2タイプ

タイプ1:子宮そのものが痛む生理痛

- ・ホルモンの影響によって子宮の過剰収縮による痛み
- ・子宮内膜がはがれて排出される過程で起きる痛み
- ・子宮内膜症(病院に行くべき)

タイプ2:生理によって起きる周辺症状

- ・頭痛・腰痛・下肢のだるさ・胃部不快感

- **生理前の痛み**

生理開始の3-7日前から下腹部痛の他に頭痛、むくみ、イライラ、不安、胃腸の不調などが起こるのがPMS(月経前症候群)。

- **生理前半の痛み**

生理直前から生理初期には、子宮内膜を剥がすためのホルモン(プロスタグランジン)が分泌される。このホルモンは子宮を収縮させ、子宮内膜を外へ排出する役割があり、痛みを感じさせるホルモンでもあるため、この量が多すぎると収縮が強すぎて痛みが発生する。また、血管を収縮させるので、腰のだるさや冷えも起こってきます。

- **生理後半の痛み**

後半の痛みは、血液のめぐりが悪くなって起こる下腹部の鈍痛や腰痛が主になってきます。

# 生理を成立させるために行う事

1: 血液を用意する

2: 血液の流れを補償する

3: 生理に必要な体の材料を揃える

4: 生理を成立させるためのエネルギーを作り出す

# 1. 血液を用意する

- まず貧血の有無を確認  
血液データで

数値落ちる順番が、  
1フェリチン(貯蔵鉄)  
2血清鉄  
3ヘモグロビン

婦人科に行くとフェリチンまで血液検査で見ってくれるので一度確認

# 鉄が足りない貧血の場合(鉄欠乏性)

鉄が足りないと鉄欠乏貧血になることは一般の方でも知られている

加えて、鉄が足りないときエン酸回路(細胞がエネルギーを作る回路)がうまく働かなくなるためエネルギー不足になりやすい。

1: 血球の減少による酸素不足⇒解糖系(酸素を必要としない)に依存したエネルギー生産。

2: 鉄(補酵素)の不足によるエン酸回路(酸素を必要とする)回路の機能低下によるエネルギー不足

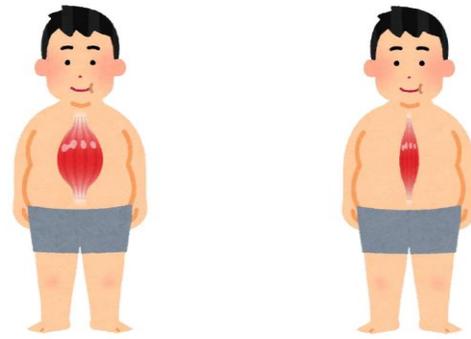
# ビタミンB12不足(巨赤芽球貧血)

ビタミンB12が不足することでおきる貧血の場合、胃液の不足や偏食が疑われる。

⇒生理痛を訴える女性の多くには偏食が多いのが事実。ほとんどの場合バランスの良い食事(ほんとに当たり前の食事)を指導することで改善するが多い。

⇒胃液が出せないほど虚弱になっている場合にはいきなりビタミンB12の豊富な肉や魚を消化できない場合もあるので調理方法に注意が必要。

# タンパク質不足



血液を作るのにもたんぱく質はとても重要で、もちろんエネルギーを作り出すのにも細胞を作り出すのにもたんぱく質は欠かせない栄養となるが、最近の女性にはダイエットを頑張るあまりたんぱく質不足の女性が多い。

⇒つまりここでも結局偏食が問題になっている。

特にエネルギー生産が上手く行かないことで糖質に依存した食事などを続けていると筋量が減少し、たんぱく質貯蔵量(アミノ酸プール)が枯渇していることも多いので注意が必要。

若い女性にはすでにサルコペニアになっている女性も多い。

# 鉄の吸収の問題

鉄を摂取しても消化・吸収できないことで逆に体調を崩してしまうケースが多い。

ポイント1: 逆流性食道炎などで胃酸を止めていないか？

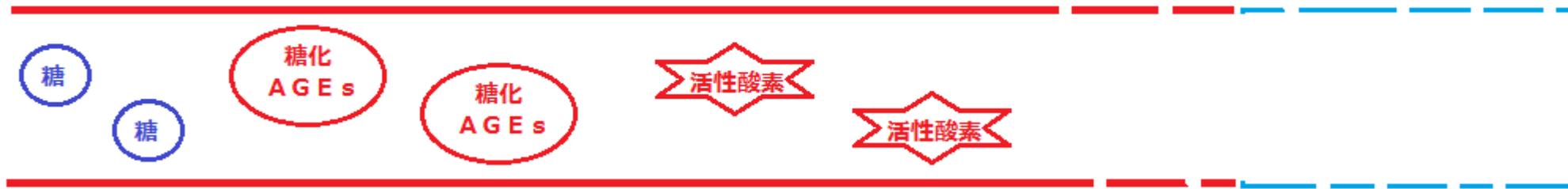
ポイント2: 腸が荒れていて鉄のキレート作用が低下していないか？

## 2. 血液の流れを補償する

- そもそも脱水である女性がほとんど、飲んでいる水が冷たい水分を一日に少量。トイレも午前にも2回ほどしか行かないなどの水分摂取に対する価値観が血流を阻害。
- 高血糖・糖化・酸化  
過剰な糖質摂取により、余った糖が糖化し活性酸素を発生。末梢血管を破壊し細胞まで血液の流れが届きにくくなる。
- 消化不良  
食生活の乱れから腸粘膜に炎症が起きていると腸粘膜から未消化の食べ物が血液中に漏れ出し、赤血球同士をくっつけてしまい血球の流れを阻害する(ルロー・アグリゲーション)

# 血流イメージ

余った糖がたんぱく質と結合し糖化を起こす、糖化したたんぱく質は活性酸素を発生し、血管内皮細胞を破壊  
末梢血管の血流を低下させる。



正常末梢血管と赤血球



末梢血管とルローを起こした赤血球



# 3 生理に必要な材料を揃える

## 必要な材料

1. 血液
2. たんぱく質
3. 粘膜を作り出すのを助けるビタミンA

たんぱく質は消化吸収が難しかったり、たんぱく質の種類の問題や量の問題が出てくるため丁寧に指導が必要。

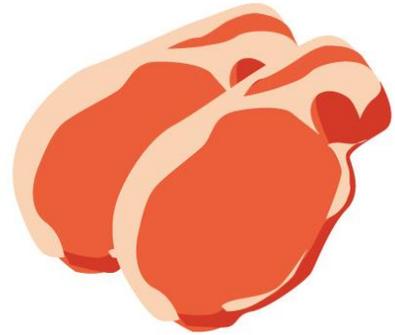
## 4. エネルギーを作り出すためには

- ミトコンドリア機能を活性化
- 解糖系からクエン酸回路を機能させる
- クエン酸回路を活性化させるためには？
  - ① 補酵素をとる(ビタミンB群・Mg・Fe)
  - ② デトックス(代謝を阻害する重金属・化学物質の排泄)
  - ③ 腸内環境の改善
    - ⇒ 腸のバリア機能を改善し毒を体に入れない
    - ⇒ 腸の排泄機能を改善し毒素を排泄する機能を高める

# 生理活性物質：プロスタングランジンの種類

発痛・炎症

プロスタングランジンE2



アラキドン酸



リノール酸



炎症抑制

プロスタングランジンE3



$\alpha$ リノレン酸



EPA

