8　生理前　肩こり

生理前になると一番ひどいのが肩こりなんです

石井

今回は生理前になると肩こりがひどくなるというご相談をいただきました。

お客様

生理前一週間、PMSの症状がでる時期になると一番ひどいのが肩こりなんです。なぜ生理前は肩こりがひどくなるのでしょうか。

石井

女性は、ホルモンの影響を受けやすいことから、不調が多く起こりやすいですね。特に生理前は辛い症状を感じやすくなるようです。

生理前の肩こりの原因は、血の巡りが悪くなるからだといわれています。

お客様

なぜ生理前は血の巡りが悪くなってしまうのでしょうか。

石井

排卵期を過ぎると女性ホルモンの分泌量が急激に変化しますが、その際に脳の視床下部が、ホルモンの変化に対応しきれずPMSのさまざまな不調が起こるのではないかと考えられています。視床下部が対応しきれず自律神経が乱れることで、血流が悪くなって肩こりや頭痛を引き起こしてしまうようです。

そもそも「血行」は、体に血が巡ること。血行が滞ってしまうと、酸素や栄養が全身に行き届かず、老廃物も蓄積していきます。

その結果、肩こりや冷え、むくみ、自律神経の乱れなどの体の不調がでてくるので、血の巡りをよくすることは普段からとても大切です。

また女性はホルモンの影響で、生理前はストレスを感じやすくなったり、イライラするなど精神的に緊張したり不安になりますね。そうすると肩に力が入って、血流が悪くなってします。そのため、生理前に肩こりを感じる人が多いのです。ほかにも女性は冷えから来る肩こりもあります。

お客様

たしかに、生理前はグッと肩に力が入っていることが多いかもしれません。

石井

生理前の肩こりを和らげる方法としては、肩周辺の筋肉をケアすると肩こりの症状を緩和させることが可能です。

肩こりが辛くなってから実施するよりも、生理が近づいた段階でマッサージやストレッチを取り入れてみましょう。

生理前の肩こりは、ストレスから血流が悪くなっていることが多いので、心身をリラックスさせ、そして血流を促進させることを意識しましょう。

■お風呂でリラックス

38～40℃くらいのお湯に、ゆっくりつかりましょう。アロマオイルや好きな香りの入浴剤

入れるのもいいですね。

おすすめのオイルは

ラベンダー：筋肉のリラックス効果果

ローズマリー：筋肉痛の緩和

ユーカリ：鎮痛効果

です。

■息切れしない程度の全身運動

生理前の激しい運動は、PMS症状を悪化させてしまう可能性があるので、息切れしない程度に体を動かしてみましょう。血流がよくなり肩こり緩和に繋がります。

たとえば、テレビを観ながら10分程度の足踏み運動だけでも体がぽかぽかしてきますね。通勤タイムは両手を大きく振って、大股でちょっと早歩きするだけでも全身運動になりますよ。

石井

女性は冷えからも肩こりや頭痛などの辛い症状を引き起こしますので、冷えを取り除くことも大切ですね。

肩こりなどのPMSの症状は自覚するだけで、軽くなるともいわれています。

PMSの期間は辛いですが、自分の心と体と向き合い、適切に対処していけるといいですね。