

- 睡眠は1日6時間以上とっている
- 夢中になれる趣味がある
- 早寝早起きで12時前に眠ることが多い
- 冷たいものはあまりとらない
- 食事は規則的で朝食も欠かさない
- 歩いたり家事をしたり体を動かすことが好き
- ウォーキングやヨガなどの運動を習慣的にしている
- 何でも話せる家族や友人がいる
- イライラしたり落ち込んだりしても、割とすぐに立ち直る
- マイペースで、人の言うことにあまり左右されない



よりが  多い人は
要注意!

生活習慣をチェック!



- 夜更かしで睡眠不足が続いている
- 朝食をとらないことが多い
- 起床、就寝、食事の時間が不規則
- 運動不足で、体を動かすことが少ない
- 家事や仕事が忙しく、趣味の時間やリラックス時間が持てない
- 家族や友人と語り合う時間が持てない
- 情緒不安定で、気分の変動が激しい
- 落ち込みやすく、ちょっとしたことを引きずってしまう
- 妊娠への焦りを強く感じている

生理痛はないのが普通?!

生理は「痛くない」、もしくは「少し重い・だるい」くらいが本来のかたち。
強い痛みや重い腰のだるさは、何らかのサインです。
経血は濃い目の赤色/塊はなし/5日から7日間くらい続くのが◎。



漢方での「瘀血」と生理

漢方では、生理痛や血の塊は「瘀血」として考えます。
血の巡りの悪さである「瘀血」は、絶対的な血が足りない血虚タイプ
や何でも溜め込む痰湿タイプ、不満・不安で滞った気滞タイプなどに
分かれ、原因はさまざまです。

睡眠不足
運動不足
栄養不足



規則正しい生活や
前向きな考えが妊娠力を高める

卵子の老化を防ぎタイミングよく育てるためには栄養が不可欠。また卵子は睡眠中に育てられます。

本来、生理や排卵も女性ホルモンの周期的な働きによって、規則正しく繰り返されます。規則正しい生活で、身体のリズムを整えることは、ホルモンバランスも整え、妊娠力を高める事にもつながります。

心身が元気なら、子宮・卵巣も元気をキープできる

生理や生活習慣は、 妊娠力を知るヒント!

生理を チェック!

- 生理周期が28~35日以内で整っている
- 生理の日数は4~7日
- 経血量は初日が少なく2~3日目が多い
- 就寝中は夜用ナプキン1枚で足りる
- 経血の色は普通の血液よりやや濃い色
- 大きいかたまりや細かい粒々がない
- 生理前や生理中でもそれほど不調を感じない



より   が多い人は
要注意!



- 生理周期が不安定。短かったり長かったりする。
- 生理の日数が3日以内、または8日以上続く
- 生理痛が強くてつらい
- 経血が多くて、昼でも多い日用のナプキンで2時間もたない
- 経血が少なく、多い日でも普通用ナプキン2、3枚でもってしまう
- 経血にかたまりや細かい粒々が混ざる
- 生理前になると、イライラや頭痛、浮腫みがひどい