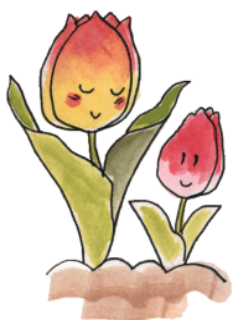


別冊「ナプフリへの道」

月経痛・PMS・PMDD 編

～ 至福の月経を目指して ～

第2版



企画・発行 木の香治療院
光田 大輔

はじめに

2004 年 12 月 7 日付の日本経済新聞によると、女性の約8割に月経痛が見られ、このうち3分の1余りは鎮痛剤を飲みながら何とか日常生活を送っている、と言います(参考:松田麻美子 著「女性のためのナチュラル・ハイジーン」)。また 2000 年に実施された厚生科学研究によれば、20～49 歳の女性を対象にしたアンケートで、月経痛のある人は 78.6%にのぼり、そのうち鎮痛剤を服用しても日常生活に支障を来たす人は 6%、寝たきりになってしまう人は 2%いました(参考:ウィメンズヘルスを研究する女性家庭医グループ 著「月経困難症に悩む女性の支援ガイド」)。

1990 年に松本ら(MSG研究会)が行った調査研究によると、20 代以降の成熟期の女性で月経前に身体的不快な症状を持つ人は 85%以上、その症状がやや苦痛な人は 50%、気分の変化のある人は 65%で、その変化がやや苦痛な人は 40%であることが報告されています(参考:松本清一 監修「月経らくらく講座」)。

女性は、生殖可能年齢にある期間、約 28 日サイクルでホルモン・バランスが変化し、それに合わせて女性特有の身体的変化が表れます。そのため、上述のアンケート結果にあるように、月経に関わる諸症状が発生し、人によっては日常生活さえ困難な状況に陥ります。

しかし、月経は人間が生物(霊長類)として持つ当然の生理現象であり、次の妊娠(排卵)に向けた準備及びデトックス(血液浄化)であると言う月経の本質を考えると、多少の身体的・精神的な変化はあったとしても、日常生活に支障を来たす程の不調が訪れることは、本来はあり得ないことと思われます。しかしもし表れたとしたら、それは何かしら生活に無理(歪み)があることを示唆しているのではないのでしょうか。

経血の排泄を自分の意思でコントロール(ナプフリ)できる方は、「生理は楽しみ、待ち遠しい」と話されています。また普段から健康的な食生活を心がけている人は、月経痛等の症状がない、もしくはほとんど気にならないと言います。つまり、ナプフリと言うある種原初的な能力を賦活できるような生活を送っている人、食生活を含め健康的な生活を心がけている人は、月経に関わる身体的・精神的な不調は発生しない、もしくは非常に軽微なのだと思います。

「女は毎月生まれ変わる」(ビジネス社)の著者であり、運動科学総合研究所所長の高岡英夫氏は、月経を通して宇宙とつながる柱が出来ると話されています。恐らく月経は、肉体的変化のみならず、精神的な至高体験をも経験出来る場なのかもしれません。

ではそのような「楽しみ」の存在であり至高体験が出来るはずの月経において、何故多くの方が不調を訴えているのでしょうか。それはやはり、日常生活に何かしら無理(歪み)を来たしているからなのだと思います。そしてその不調は、「もう少し自分をいたわって下さい」と言う、体からのメッセージなのでしょう。

「女性のためのナチュラル・ハイジーン」の著者 松田麻美子さんは、若い頃、これらのメッセージを無視して鎮痛剤でごまかす生活を送っていました。すると気付いた時には、大きな子宮筋腫ができていて、34歳の時に子宮摘出と言う悲しい結末を迎えるに至りました(松田さんも著書の中にも書かれていますが、食事等の生活習慣を改善したり、代替医療を併用したりすることで、手術をしなくても子宮筋腫を消えないしは縮退させた治験が少なからずあります。勿論、個人差はあると思いますが、試してみる価値はあると思います)。

そこで当冊子では、体からのメッセージである月経に関わる諸症状(月経痛、PMS、PMDD)が何故起こるのかを解き明かすと共に、その対策についてお伝え致します。

なお時間的な制約のため、今回は割愛した内容があります。それについては、来年の2月1日発行予定の第2版に掲載したいと思います。

最後になりますが、著述に当たり、プロスタグランジンの生合成及び生理作用については、「アントロポゾフィー医学のための医師会※」のドクターに色々ご教授頂きました。この場を借りてお礼申し上げます。

2009年11月1日

光田大輔

※アントロポゾフィー医学は、ルドルフ・シュタイナー博士(1861~1925)によって始められたアントロポゾフィー(人智学)と呼ばれる精神科学を基盤として、イタ・マリア・ヴェークマン医師(1876~1943)の協力の下に創始されました。アントロポゾフィー医学は、精神の内なる発展と魂の変容、そして健康と病気に関する認識と理解を深めることで、今日の医学研究を真にホリスティックな取り組みへと拡充し導きます

第2版 まえがき

第1版で書き切れなかった以下の点について、修正・追記いたしました。

- 7 頁「2) 毒素の摂取を原因とする月経痛」の追記
- 19 頁「(4) 10 代の月経痛」の追記
- 40 頁「コラム3 ～ 生体内電流」の追記
- その他誤字脱字、おかしい表現等につきましては、全般的に加筆・修正しております

2010年2月1日

光田大輔

目 次

はじめに	… 1
第2版 まえがき	… 3
1. 月経について	… 5
2. 月経痛	… 6
3. PMS・PMDD	… 21
4. 総括	… 42
参考文献一覧	… 45

コラム

コラム1 月経時の洗髪	… 14
コラム2 月経痛の対処法	… 20
コラム3 生体内電流	… 40

1. 月経について

子宮は、内側から子宮内膜、子宮筋(層)、子宮漿膜の3層からなります(右図)。このうち子宮内膜は、女性ホルモンの作用により、約1ヶ月サイクルで、形態を以下のように変化させます。

①増殖期

子宮内膜は、機能層と基底層の2層からなりますが、月経が終了すると、女性ホルモンの1つであるエストロゲン(卵胞ホルモン)の作用により、機能層が増殖・肥厚し始めます

②分泌期

その後、排卵が起こると増殖・肥厚は最大限に達し、もう一つの女性ホルモンであるプロゲステロン(黄体ホルモン)の作用により、機能層は妊娠(着床)に適した形に変化(脱落膜様変化)します

③月経期

妊娠が行われない場合は、肥厚した子宮内膜(機能層)が剥がれ落ち、その際の子宮内膜の動脈(らせん動脈)からの出血と共に、経血として排泄されます。これを月経と呼びます

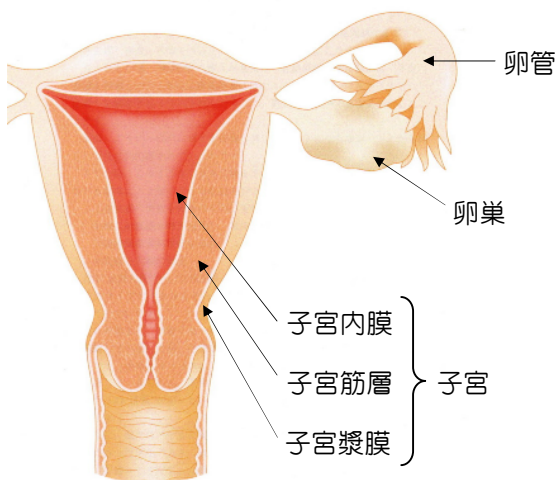


図1 子宮の構造

(「病気が見える⑨ 婦人科・乳腺外科」
(メディックメディア)より転載)

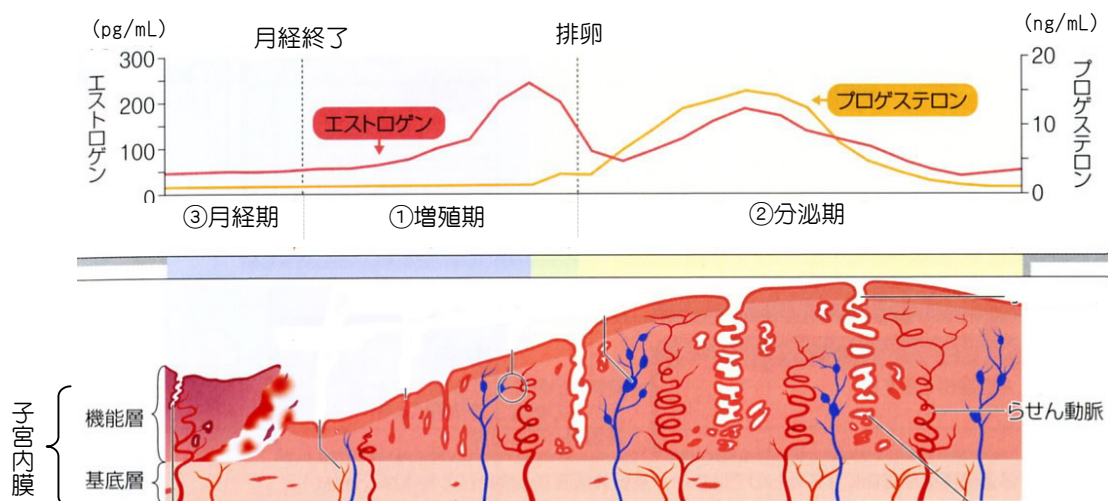


図2 子宮内膜の変化

(「病気が見える⑨ 婦人科・乳腺外科」(メディックメディア)より転載)

2. 月経痛

月経痛は、月経期間中に起こる痛み（下腹部痛、腰痛、頭痛 等）を言い、子宮内膜症などの器質的な疾患がある場合は別として、子宮筋層内の血液循環が滞り（阻血）、子宮が栄養されない（酸素不足）ことにより発症すると考えられています。この阻血が起こる原因として、以下の3つが考えられます。

- ・子宮筋の異常収縮
- ・血液循環の不良
- ・心的要因による子宮筋層内血管の異常反応

以降、それぞれの詳細について説明します。

(1) 子宮筋の異常収縮

子宮筋が異常収縮し、筋層内の血管を押しつぶすことで阻血が起こり、月経痛が発症します。子宮筋が異常収縮する原因として、以下の2つが考えられます。

- ・プロスタグランジン E_2 、 $F_{2\alpha}$ の過剰産生
- ・マグネシウム不足

① プロスタグランジン E_2 、 $F_{2\alpha}$ の過剰産生による月経痛

先述の通り、月経は、子宮内膜が剥がれ落ち、それが子宮内膜内の動脈からの出血と共に、経血として排泄されることで起こりますが、この月経開始の主な要因の1つと考えられているのが、ホルモン様物質であるプロスタグランジン E_2 及びプロスタグランジン $F_{2\alpha}$ です。

排卵後に妊娠が成立しないと、エストロゲン及びプロゲステロンの分泌量は減り子宮内膜の維持が出来なくなります（前頁の図2参照）。同時に子宮筋収縮、血管収縮、炎症の作用を持つプロスタグランジン E_2 、 $F_{2\alpha}$ ^{*1}が産生され、子宮内膜の動脈が痙攣（けいれん）性収縮を起こし虚血が起こり、子宮内膜が栄養されず壊死し剥離して排泄されます^{*2}。また子宮筋も収縮して、剥離された子宮内膜の排泄を促します。

この時に、何かしらの原因によりプロスタグランジン E_2 、 $F_{2\alpha}$ が大量に産生されると、子宮筋の収縮も著しくなり子宮筋層の動脈も阻血し、またその炎症作用も手伝い、下腹部痛が起こります。更にプロスタグランジン E_2 、 $F_{2\alpha}$ が血流に乗って体内の各組織に運搬されれば、頭痛や悪心等の諸症状を発生させる要因となります。

プロスタグランジン E_2 、 $F_{2\alpha}$ が過剰産生される原因としては、「エストロゲンの過剰」、「毒素の摂取」、「プロスタグランジン E_2 、 $F_{2\alpha}$ の生成元となる食材の大量摂取」の3つが考えられます。

※1 プロスタグランジン E_2 と $F_{2\alpha}$ は厳密には生理作用が異なり、 $F_{2\alpha}$ は子宮筋の収縮作用がより強く、 E_2 は炎症作用がより強いとされています。

※2 子宮内膜が崩れ落ちる(月経が起きる)要因として、この他にも、「プロゲステロンの作用により子宮内膜の細胞内に誘導されていたタンパク質分解酵素が、プロゲステロン濃度の低下と共に細胞内から放出されて、細胞の融解や壊死を起こす」、「ホルモンの低下が、予め子宮内膜細胞自身にプログラムされていた細胞死(アポトーシス)を引き起こす」等の要素も考えられています。

1) エストロゲンの過剰を原因とする月経痛

プロスタグランジン E_2 、 $F_{2\alpha}$ が過剰に産生される主な原因の一つに、エストロゲンの大量摂取があります。肉、牛乳・乳製品等のエストロゲンを大量に含む食事、また農薬、洗剤、プラスチック等に含まれるエストロゲン様作用を持つ環境ホルモンを、食事や呼吸、経皮吸収により摂取することで子宮内膜が異常肥厚し、月経時にそれを剥離するために過剰のプロスタグランジン E_2 、 $F_{2\alpha}$ が産生されます。

また、夜中遅くまで起きていることもエストロゲンの増加をもたらします。メラトニンと言う視床から分泌されるホルモンは、日没後夕方頃から分泌し始め、夜中に最大に分泌されます。しかし、その時間帯に電灯(特に蛍光灯)やテレビの光を浴びると、その分泌が抑制されます。メラトニンは、睡眠誘導作用の他、抗老化ホルモンとしても知られていますが、メラトニンの分泌不足は、エストロゲンの過剰生成も促します。

実際、夜型の女性はそうでない女性に比べ、生理周期が不規則で、生理痛や後述の月経前症候群(PMS)の症状が重い傾向にあることが、確認されています。

従って、月経痛を予防するには、食事は肉、牛乳・乳製品等の動物性食品を控え、夜は早めに就寝する(出来るだけ24:00前には就寝)等の生活習慣の改善が望まれます。

2) 毒素の摂取を原因とする月経痛

月経の作用の一つとして排毒があります。文明とは程遠く、環境汚染や添加物・農薬等の食事とは無縁な生活を送っている女性、例えばアメリカのナバホ族やグレートプレーンズのネイティブの女性たちは、月経の出血量は非常に少なく、ほとんど気付かない程度だと言います。また、オーストラリアの奥地に済む部族の女性たちの月経期間はおよそ20分で、出血量は大きい一杯ほどだそうです。勿論、それでも妊娠・出産し、子孫を増やしてきています(参考:松田麻美子 著「女性のためのナチュラル・ハイジーン」)。

つまり体内毒素が少なく、経血として毒素を排泄する必要のない場合は、経血量は限りなく少なくなるのです。これは即ち、月経が排毒の作用を持っていることを意味しています。

日常的に添加物・農薬を使った食品を摂取していたり、合成洗剤等の使用により体内毒物が多い場合には、それを経血として排泄させるために子宮筋を過剰に収縮させる必要が生じ、プロスタグランジン E_2 、 $F_{2\alpha}$ が大量に産生されることになるでしょう。

生理用品を布ナプキンに変えて生理痛が消失ないしは軽減することがありますが、これは使い捨て生理用品に比べ化学物質の含有量が著しく少ないからです。使い捨て生理用品にはダイオキシン類をはじめ様々な化学物質が含まれているため(詳細は「ナプフリへの道」を参照)、それを体内に吸収させないようにプロスタグランジン E_2 、 $F_{2\alpha}$ が大量産生され、月経痛が起こるものと思われます。

3) プロスタグランジン E_2 、 $F_{2\alpha}$ の生成元となる食材の大量摂取による月経痛

プロスタグランジンは、プロスタグランジン E_2 、 $F_{2\alpha}$ 以外にも、20種類近く見つかっています。その内、月経痛の発症及び抑制に関係すると考えられている主なプロスタグランジンが E_1 、 E_2 、 $F_{2\alpha}$ 、 E_3 で、それぞれ体内では、大豆(油)やえごま(油)等に含まれる脂肪酸を材料に、下図に示す過程で生成されます。

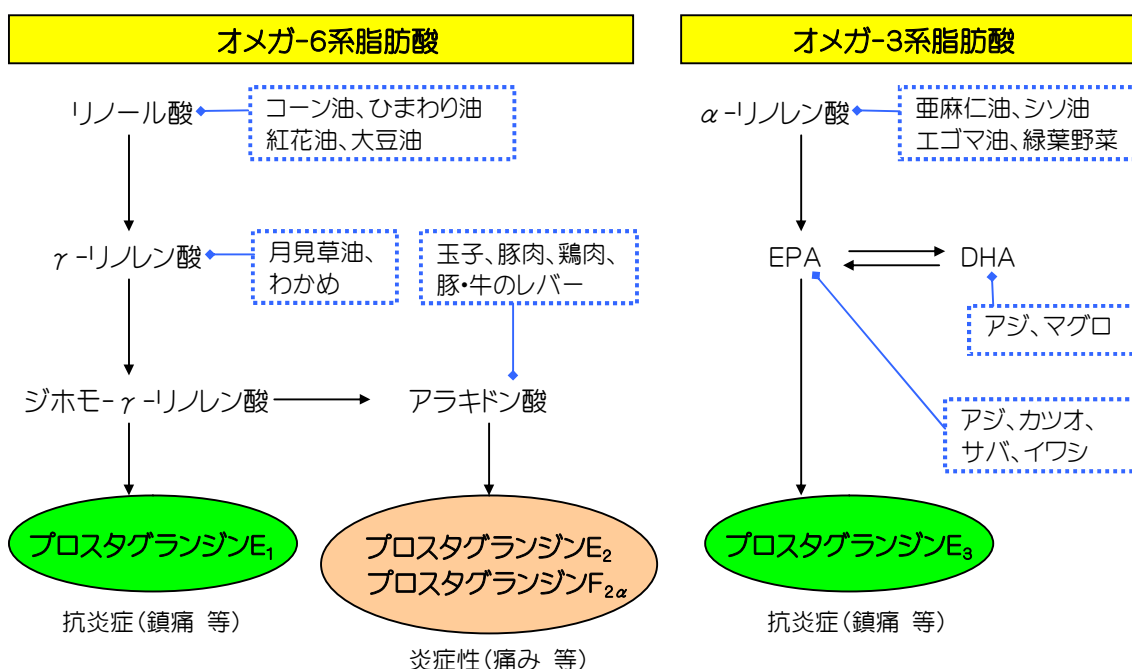


図3 プロスタグランジンの生成経路

※それぞれの合成過程に、酵素、ビタミン、ミネラル(マグネシウム、亜鉛 等)が必要

※トランス脂肪酸(マーガリン、ショートニング 等)、(過剰の)飽和脂肪酸(肉類)、化学物質(添加物、農薬)等があると、上記の合成がうまく進まない

※プロスタグランジンは上図では炎症性、抗炎症性に分かれていますが、人体にとっては両者とも必要で、一方が過剰になる時に問題となります。またそれぞれの生理作用も、「炎症、抗炎症」以外に、血管収縮・弛緩、利尿、胃分泌抑制等の様々な作用を持っています

※プロスタグランジン E_2 と $F_{2\alpha}$ は、7頁の注釈の通り、厳密には生理作用が異なります

この図からも分かる通り、プロスタグランジン E_2 、 $F_{2\alpha}$ は肉・玉子類に多く含まれるアラキドン酸から生成されます。従って、これらの食事を多く摂取するとプロスタグランジン E_2 、 $F_{2\alpha}$ も大量に生成され、月経痛の要因となります。また通常は、プロスタグランジン E_2 、 $F_{2\alpha}$ と拮抗作用（抗炎症作用）を持つプロスタグランジン E_1 、 E_3 により月経痛は抑制されるのですが、その原料であるリノール酸、 γ -リノレン酸、 α -リノレン酸、EPA・DHAの摂取が少なかったり、生成がうまくなされないと、これらのプロスタグランジンが産生されず、月経痛が起こります。

東ペンシルバニア精神医学研究所の元所長であるドナルド・ラディン博士は、現代の食事はオメガ-3系の脂肪酸が不足していると指摘し、オメガ-3系の脂肪酸とオメガ-6系の脂肪酸を1:1～1:4の割合で摂取するよう勧めています^{※3}。実際臨床において、そのような割合で各脂肪酸をミネラルやビタミン豊富な植物性食品と共に摂取することで、月経痛やPMSが消失・軽減した治験が報告されています。但し、脂肪（抽出した油）の取り過ぎは弊害があることをラディン博士も指摘しており、その人に適した量を摂取すべきと述べられています。

また、プロスタグランジン E_1 の原料となる γ -リノレン酸を含む月見草油やわかめなども、月経痛の軽減に有効と考えられています。

なお、現代の食生活において、 γ -リノレン酸の前駆物質であるリノール酸が不足することはまず考えられません。リノール酸から γ -リノレン酸が生成される際、マグネシウムを含めた各種ミネラル、ビタミン類、酵素が必要になります。また、マーガリン等のトランス脂肪酸、添加物・農薬等の化学物質は、 γ -リノレン酸への生成を妨害します。現代のミネラル不足ないしはミネラル消費を促す食事（精製・加工食品）、及びトランス脂肪酸や添加物等の妨害因子の影響により、 γ -リノレン酸への合成がなされず、月経痛を抑制するプロスタグランジン E_1 が十分に生成されていないのでしょう。

更には、リノール酸の過剰摂取は、 α -リノレン酸から（DHAを経て）プロスタグランジン E_3 への生成を阻害します。

従って月経痛を抑えるためには、リノール酸や γ -リノレン酸の摂取を増やすのではなく、 α -リノレン酸等のオメガ-3系の脂肪酸とバランスを取りながら、ミネラルやビタミン等を多く含む食事を心がけるべきだと思います。

※3 脂肪酸を摂取する場合は、それを含む植物をそのまま食するのが理想です。もしドレッシング等により油の形で摂取する場合は、植物を化学薬品により溶解し抽出した安価な（健康に悪影響があると考えられている）油でなく、低温圧縮等の昔ながらの製法で作られた油を使うようにしましょう

② マグネシウム不足による月経痛

子宮筋が異常収縮するもう一つの要因として、マグネシウム不足が挙げられます。子宮筋を含む全ての筋肉の収縮は、カルシウムの作用下に行われるため、その拮抗作用を持つ（筋を弛緩させる）マグネシウムが少ないと、筋収縮がずっと続いた状態になってしまいます。

体内マグネシウムの減少は、以下の要因で起こります。

- ・マグネシウムを含む食材（海藻、豆類、種子類、ごぼう、未精製穀物 等）の摂取不足
- ・農薬、化学肥料により土壌が枯れ、そこで栽培された野菜のマグネシウム含有量が少ない
- ・精製・加工により食材からマグネシウムが失われる → 以下の%のマグネシウムが減少
（玄米 → 白米 83%、全粒粉 → 小麦粉 80%、粗塩 → 食塩 99%、糖蜜 → 白砂糖 99%、ジャンクフードや加工食品 → 加工の過程で多量のマグネシウムが喪失）
- ・砂糖（お菓子、ケーキ、清涼飲料水 等）の摂取
→ 砂糖の消化に体内のマグネシウム（カルシウム等の他のミネラルも）が消費される
- ・添加物、農薬、薬剤等の化学物質の（肝臓での）解毒に、大量のマグネシウムが消費される等

カナダ自然療法医科大学の元理事であり、30年近く健康問題の最前線に立って障害や慢性症状の治療に取り組んでいるキャロライン・ディーン博士は、その著書「奇跡のマグネシウム」（熊本出版文化会館 発行）の中で、「ヨーロッパの一連の研究において、生理痛に苦しんでいた女性たちが、マグネシウムの大量投与で相次いで症状が軽癒している」と報告しています。

また、高濃度のエストロゲン状況下にあっては、マグネシウム濃度が減少することが認められています。本来、月経中はエストロゲン濃度が低い状態にありますが、エストロゲンを多く含む乳製品や肉類等の食事の摂取、及び環境ホルモンを含む洗剤や使い捨て生理用品等を使用していれば、例え月経中であってもエストロゲンは高い状態となります。エストロゲンが高濃度であればマグネシウムも不足した状態となり、子宮筋が緩まず緊張状態が続き、月経痛を起します。

従って、月経痛を予防するには、マグネシウム不足を起こさないようにすると言う観点からも、自然農法（自然栽培）・有機農法ないしは天然の植物性食品を精製・加工せずに食し、洗剤等の日用品は、無添加のものを使用するよう心がけるべきでしょう。

（2）血液循環の不良

子宮筋の異常収縮以外にも、各種の要因により子宮筋層内の血液循環が滞り（阻血）、月経痛が発生します。

① 冷えによる月経痛

冷えもまた月経痛の要因となります。冷えにより血行が悪くなれば、血の滞り、即ち東洋医学で言う瘀血（おけつ）が生じ、痛みを発症し得ます。また、冷えは子宮筋腫等の婦人科疾患の発症にも深く関わりと考えられ、臨床上も、例えば下腹部の疾病（子宮筋腫、子宮癌 等）には下肢及びお尻の冷え、乳癌の場合は二の腕が冷えていることが多く見られます。

冷えの原因として以下のものが考えられます。

- ・運動不足（熱の産生器官である筋肉が少ない）
 - ・衣服（薄着、化繊、締め付けの強い衣服 等）
 - ・使い捨て生理用品
 - ・喫煙
 - ・過度の冷房
 - ・冷たいものの飲食
 - ・不適切な食事
 - ・酸素不足（浅い呼吸、睡眠時の口呼吸）
- 等

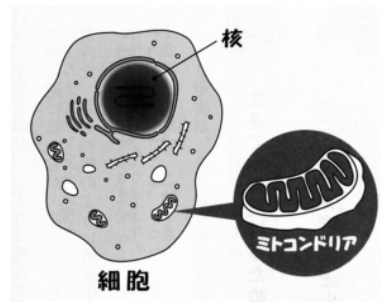


図4 ミトコンドリア
（「不老ノススメ」(パレード)より転載）

使い捨て生理用品に使われる高分子吸収ポリマーは、冷却材としても使用され、水分（経血や汗）が気化する際の吸熱作用によって体温も奪われます。これが冷えとなり、血液循環の阻害（阻血）を起こし、月経痛の要因となります。

喫煙は血管収縮を引き起こし、血液循環を阻害します。またタバコに含まれるタールは、発癌物質としても知られています。

食事については様々な考え方がありますが、一般的には、暑い地域で取れる食材や、旬が夏季の食材は体を冷やすと考えられています。また不適切な食事内容も、体を冷やす大きな要因となります。体内における熱の産生は、細胞内のミトコンドリアと言う微小器官（上図）で行われますが、その際に必要となるのが、食事より得られたブドウ糖、ミネラル、ビタミン、酵素等です。従って、これらがきちんと摂取できる食事をしていないと、熱産生はうまく行われず、冷えの原因となります。

更には、ミトコンドリアのエネルギー産生には、酸素も必要となります。ストレスや感情の乱れ等により呼吸が浅くなったり、睡眠時に口が開いていることで気道が狭まると、空気（酸素）の摂取量が少なくなり、ミトコンドリアのエネルギー産生が正常になされなくなります。

冷えの対処法としては、上述の各原因を解消することにあります。具体的には次の対策が考えられます。

- ・運動 → ウォーキング、ヨガ、ラジオ体操、やきとりじいさん体操 等
※適度な運動は、体内の過剰なエストロゲンを排泄する効果があります
- ・衣服 → 薄着をしない、化繊を避ける、締め付けのきつい服は避ける 等
- ・布ナプキンの使用
- ・禁煙
- ・適切なエアコン温度
- ・冷たいものの飲食を避ける、
- ・適切な食生活（詳細は、43頁の「食事のあり方」を参照）

- ・十分な酸素摂取 → 丹田呼吸（詳細は「ナプフリへの道」を参照）、
睡眠時口呼吸の改善（下記参照）
- ・半身浴、足浴、日光浴、湯たんぽ
等

睡眠時口呼吸の改善方法

睡眠時の口呼吸の改善には、医療機器Mパタカラ（Medical
パタカラ）がお勧めです（右図）。

唇の周りには、口を閉じるための口輪筋と言う筋肉がついており、それが弱っていると寝ている間に口が開き、口呼吸になってしまいます。

Mパタカラは、口輪筋を鍛える器具ですので、筋力が付いてくると口呼吸は治ります。口呼吸がおさまれば、それを原因とする（酸素不足による）冷えの改善も期待されます。

実際、Mパタカラの実践により、月経痛、生理不順、更年期障害の諸症状が改善された例が数多く報告されています。但しこの理由は、口呼吸の改善と言うよりも、下述の自律神経の調整による効果かもしれません。



図5 Mパタカラ

※Mパタカラは、全国の歯医者さん
で取り扱っています。
詳細は、下記ウェブをご覧ください
<http://mpatakara.com/>

口輪筋の回りには、様々な顔の筋肉（表情筋）が付着しており（下図参照）、Mパタカラを実践することで、表情筋も活性化することができます。

そのためMパタカラは、（医学的な理由は解明されていませんが、恐らく表情筋が発生的に内臓由来の筋肉であることから）自律神経の調整にも良い効果を発揮しています。

2007 年に行われた岩手県遠野市の市の職員 32 人によるMパタカラを用いた研究では、Mパタカラ実践3ヵ月後、便秘のある6人のうち5人に改善が見られ、睡眠障害を持つ23人のうち19人に改善が見られました。

なおMパタカラは、表情筋の活性による副次的な効果として、美容面（リフトアップ、肌の張りの改善 等）にも良い影響がみられます。

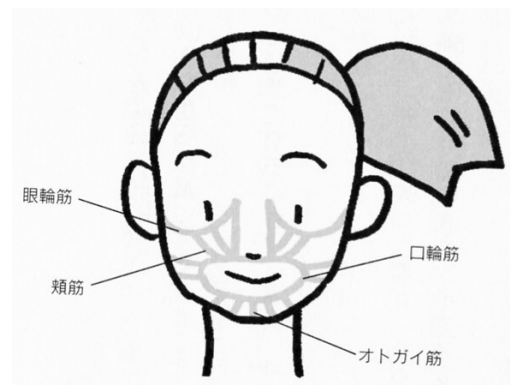


図6 表情筋群

（「健康美人への道」（日経BP 発行）より転載）

先述した通り睡眠時に口呼吸だと、気道が狭くなり酸素の摂取量が低下します。酸素は、人間が生きていく上で、食べ物よりも水よりも睡眠よりも何よりも大切な存在です。そんな酸素の摂取不足は、様々な病気の発症につながります。睡眠時の口呼吸が疑われる場合は、是非Mパタカラを実践してみましょう。

参考までに、口呼吸が疑われる徴候について、以下に示します。

① 普段気が付くと口が開いている
② 目が覚めた時、くちびるが乾いている
③ 目が覚めた時、口がネバネバしている
④ 目が覚めた時、のどがヒリヒリする
⑤ 目が覚めた時、のどにタンがからんでいる
⑥ 目が覚めた時、口臭を感じる
⑦ 歯をちゃんと磨くのに、出血したり歯石がたまる
⑧ 歯をちゃんと磨くのに、前歯が薄茶色に変色する
⑨ 口内炎がしやすい
⑩ 歯をちゃんと磨くのに、虫歯がしやすい
⑪ 歯並びが悪い
⑫ 風邪をひきやすい
⑬ 鼻がつまりやすい
⑭ 手が荒れやすい
⑮ 横向き、うつ伏せで寝る

表1 口呼吸チェックリスト
(「(株)パタカラ」のホームページより転載)

※上記チェック項目に3つ以上該当する方は、口呼吸である可能性があります

☆ コラム1 ～ 月経時の洗髪 (1/2) ☆

古来より月経中は、髪は洗ってはならないとされて来ました。中国漢方や東洋医学では、頭を濡らすことは冷えにつながり、血液を凝固させ、血の道が滞るとされているからです。

かつて中国では、子宮に関する大出血をした時、「止血剤や止血の処置をしても出血が止らない時は、髪の毛をバラバラにさばいて冷たい水の中に頭を浸けると、子宮が収縮して出血が止まる」と言うことで、応急処置としてこう言う方法がとられていました。

私の知人も、月経時の洗髪を止めたら、生理痛がなくなったと話していましたので、やはり迷信だけでは片付けられない何か真実があるのでしょうか。

インドの生命医学 アーユルヴェーダにおいても、月経時の洗髪は禁止されています。体内における物質運搬や循環、細胞や物質の分解作用を担う気のエネルギー(ヴァータ)が乱れ、頭と繋がる子宮に影響を与えると考えるからです。

恐らく東洋医学と同様な考えで、ヴァータが乱れることで血液循環を阻害し、血液が凝固して、経血の排泄がスムーズに出来なくなると解釈しているのでしょうか。

また西洋医学的に考えると、月経中は黄体期(4頁の分泌期)からの影響があり、にきびや肌荒れを起こしやすいと同時に、肌が乾燥しやすく敏感になっている時期なので、強く洗うような洗髪は、頭皮を傷つけてしまうかもしれません。

以上様々な観点で月経時の洗髪の弊害を述べてきましたが、現代生活を送る上で、洗髪せずに1日を過ごすと言うのは辛いことかもしれません。一つのやり方としては、消毒用アルコールを温めて脱脂綿につけて、髪の毛のつけ根を分けながらよくすりこんだ後、ブラッシングするという方法があります。それが難しい場合には、洗髪後はタオルドライをして十分に水分をとり、短時間でドライヤーを使って乾かすことを心がけるのが良いかもしれませんね。

参考までに、タオルドライ及びドライヤーのかけ方について次頁に掲載します(山崎伊久江 著「髪質は変えられる」より転載)。



タオルドライ



ドライヤー

② 骨盤の動きが悪いことによる月経痛

子宮や卵巣は、骨盤に付着する靱帯や筋肉によって支えられています。そのため骨盤の動きが悪いと子宮の柔軟性も低下し、血行の流れも悪くなると推察されます。

ヨガや整体の実践・指導者であり、中心感覚研究会の代表 岡島瑞徳氏は、「月経（経血排泄）は、骨盤の開閉運動により行われる。月経初日から2日にかけて骨盤が開き、月経が終わると閉じていく」と話されています。そのため、骨盤の開きが悪いと（柔軟性が悪いと）、スムーズな経血排泄が出来ず、生理痛発生の要因となり得ます。

骨盤の動きを良く方法として、「ナプフリへの道」に記載した「四つ葉のクローバー描き体操」や「四つん這いお尻回し運動」などがあります。四つ葉のクローバー描き体操は、実践されている女性から「子宮が温くなる」と言う話も聞いているので、特に下腹部に疾患のある方にはお勧めしています。

また、「真向法」と言う股関節を柔らかくする体操があり、床の上に座った状態で出来ますので、膝に負荷を掛けられない場合は、こちらもお勧めです（詳細は、真向法協会のホームページをご覧ください）。

③ 歯の噛み合わせ異常による月経痛

左右の歯の噛み合わせが悪いと、月経痛のみならず、PMS、頭痛、肩凝り、腰痛、便秘、難聴、肌荒れ、高血圧等、様々な身体的症状を引き起こすことがあります。

例えば、右側の歯ばかりで噛んで食事をしたり、（歯科治療で詰めた金属の高さが合わず）右側の歯が高かったりすると、右側の咀嚼筋（噛む時に使う筋肉）が過緊張し、図7のように顔が歪みます（顔の右側が狭く、左側が広くなる）。その影響で、首（頸椎）も歪み、右肩が上がり、更には胸（胸椎）、腰（腰椎）も歪み、全身の骨格がアンバランスな状態になります。そのため、臓器にも負荷がかかり（圧迫され）、血液循環が阻害されます。



図7 咬合不正による顔の歪み
（「歯はいのち」（文芸春秋 発行）より転載）

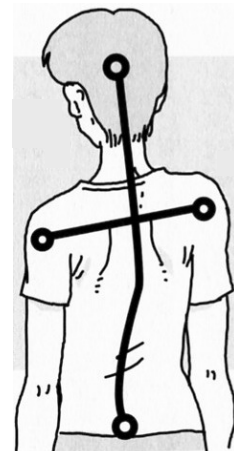


図8 咬合不正による全身の歪み
（「歯と口を治せば、からだの不調は治る」（主婦と生活社 発行）より転載）

背骨(脊柱)の中には、脳と末梢神経を連絡する脊髄があります。末梢神経は、脳からの命令を筋肉に伝える運動神経、体の感覚を脳に伝える感覚神経、内臓の働きを支配する自律神経からなります(右図)。また脊髄の中は空洞になっており、髄液と言う、脊髄を栄養する液体が流れています。

従って、背骨が歪(ゆが)むと脊髄も歪み、髄液の流れが悪くなって脊髄の機能が障害され、抹消神経の働きにも影響を及ぼします。

更には、ホルモンの統括器官である下垂体は、下垂体窩と呼ばれる頭蓋骨底面の窪みの中に存在するため、骨格(頭蓋骨)が歪むと下垂体にも余分な負荷がかかり、ホルモン・バランスが崩れます。

以上の理由により、歯の噛み合わせの不正は、月経痛やPMS、その他全身症状を発症させる要因となります。

噛み合わせの不具合を治すには、片咬みの癖を直し、過緊張にある顔の筋肉(咀嚼筋)をマッサージしたり、首や肩を軽くマッサージするのが良いでしょう(首のマッサージは、人によっては体調を悪くすることがあるので、施術にあたっては注意が必要です)。

また、足首をほぐしたり、竹踏み、M/パタカラ、更には鍼治療等の専門家の施術を受けるのも有効です。但し、歯科金属(詰め物)の高さ不正による噛み合わせの不具合の場合は、歯科医の治療が不可欠となります。

なお、これまで歯科金属として使われて来たアマルガム(銀、すず、銅の合金で、水銀で練り合わせたもの)が、長年の使用により微量に溶け出し、口から消化器を通して全身に巡り、体に悪影響を及ぼすことがあります。

食事改善や運動、M/パタカラ等、様々な取り組みを行っても症状が改善しない場合は、歯医者に行くことを検討されるのも良いでしょう。

(3) 心的要因による子宮筋層内血管の異常反応

内臓の働きを司っている自律神経には、リラックスや消化(促進)に関わる副交感神経と、覚醒や活発な身体活動に関わる交感神経からなり、お互いがバランスを取りながら、生体機能を維持しています。

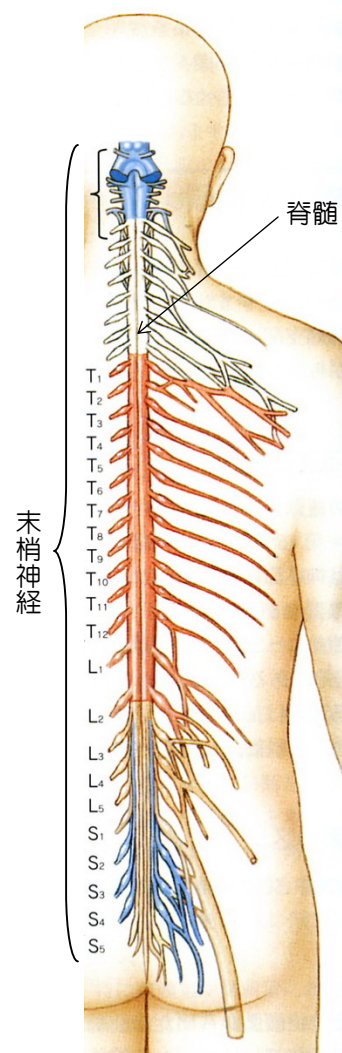


図9 脊髄及び各種神経
(「カラー 人体解剖学」
(西村書店 発行)より転載)

ストレス等により交感神経が優勢になり自律神経のバランスが崩れると、自律神経による血管収縮調整作用も失調するため骨盤内が充血を起こし、子宮筋層内の阻血が起こって月経痛を発症させます。また、これらのストレス的要因により痛みを感じ易くなる(痛みに対する感受性が高くなる)ことも、月経痛の要因となります。

初経の時に、不安や驚きを感じた人に月経痛を持つ人が多いことや、偽薬を服用(薬効のないもの、例えば単なる水を薬と偽って服用させること = プラシーボ)させて、3~4割の人に症状の消失が見られた事実を考えると、月経に対する不安、嫌悪、緊張などの心理的要因も、月経痛の要因になり得ると考えられます。

ストレスを感じると副腎から抗ストレスホルモンが分泌されます。5頁で説明した女性ホルモンの一つであるプロゲステロンは、卵巣からだけでなく副腎からも分泌されますが、ストレス状態においては、副腎でのホルモン産生は、プロゲステロンでなく抗ストレスホルモンを産生する方向に傾きます。

プロゲステロンはエストロゲンに対して拮抗作用を持つため、プロゲステロンが十分に産生されない、エストロゲンの作用を抑制できず、これも月経痛の要因となります。

ストレス対策として、散歩、運動、映画、読書、芸術、丹田呼吸、落語、カラオケ等、様々あり、個人の状況に合わせて実施していけば良いと思います。なお、怒り、悲しみ、トラウマ、ストレス等の心理的トラブルを解消する有力なツール^{※4}もありますので、必要に応じて実施するのもよいでしょう。



なお肝臓は、過剰のエストロゲンを代謝(解毒)する機能を持っていますが、肝機能が弱まると代謝がうまく行われず、エストロゲンの過剰状態が続いてしまいます。肝機能を低下させる要因として、「食べ過ぎ、飲みすぎ、薬、農薬(野菜)、食品添加物」等がありますが、東洋医学的な観点から考えると、ストレス(特に怒り)や目の使い過ぎ(パソコン、テレビ 等)も肝機能低下の要因となります。

従って、それらの要因を可能な範囲で避けると共に、目の使い過ぎの場合には、目の上に蒸しタオルを当てたり、目の回りをマッサージしたりすると、肝臓にも良い影響が得られます。

※4 タッピング・セラピーと呼ばれ、代表的なものにTFT(Thought Field Therapy :思考場療法)と EFT (Emotional Freedom Therapy :感情開放療法)があります。それぞれマニュアルが出版されていますので、詳細はそちらをご覧ください

(4) 10代の月経痛

子宮はナスのような形をしていて(5 頁の図1参照)、上の方は広いのですが、下の方の頸部(頸管)は細くて内腔は狭い状態にあります。月経の時に子宮から出た経血は、この狭い所を通って外に出てきますので、10代の特にまだ子宮の発育が不十分な場合には、頸管が非常に狭くて通りにくかったり、頸部が不均衡に長すぎたりして、経血が通過する際に子宮筋を異常に収縮させて痛みを起こすと考えられています。

確かに10代の月経痛について、上記も原因の一部と考えられるとは思いますが、それ以上に、現代の食生活の崩壊や、携帯メール等により深夜遅くまで起きていると言った生活習慣の乱れの方が、より大きな要因になっているのではないのでしょうか。

日本人女性の初潮年齢は、1950年に平均15.2歳でしたが、現在は平均12歳と、3歳近くも若くなりました。思春期の性成熟にはエストロゲンが関与しているので、この初潮の低年齢化は、幼い頃から動物性食品を常食し、過剰なエストロゲンに晒されている生活が原因と思われます。このような初潮の低年齢化は、本来備わった身体的成長よりも早く性成熟がなされ、体に余計な負担がかかり、それが10代における月経痛を引き起こしているのかもしれませんが。勿論、これまで述べてきたように、動物性食品の常食は、10代に関わらず月経痛の要因となります。

月経とは本来人間に備わった当然の生理的現象です。そうであるならば、例えば10代の未成熟な状態であっても、多少な身体的不調があったとしても、我慢できないような月経痛があったとすれば、それはやはり生活の中に無理(歪み)があるのだと思われます。

☆ コラム2 ～ 月経痛の対処法 ☆

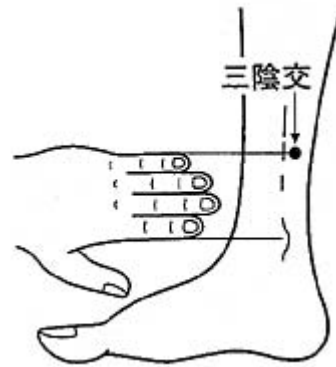
月経痛が起きた時、薬に頼る前に、次のことを試してみましょう。必ずしもではありませんが、良い効果が多くの方にみられています。

◆ ツボを押す

三陰交と言うツボがあります。足の脛(すね)の内側にあるツボです。うちくるぶしの最も高いところから指幅四本上で脛の際にあります。

三陰交の「三陰」とは、肝臓を担う経絡(気の通る道)、腎臓を担う経絡、膀胱・脾臓を担う経絡の三つの経絡の意で、「交」は交わるの意です。三陰交は、このツボ一つで三つの経絡の効果が期待できる重要なツボと位置づけられています。

女性の健康維持・増進に欠かせない大切なツボで、女性の諸症状にも効果的なことから「婦人の三里」といわれています。



(「京都新聞」のホームページより転載)

月経痛のある時は、右の親指で右の三陰交を、左の親指で左の三陰交を、両側一辺にぐっと押し暫くそのままにします。もし可能であれば、薬局でせんねん灸*を買ってきて、三陰交に5～7回施灸(症状に応じて増減)すると更に効果的です。

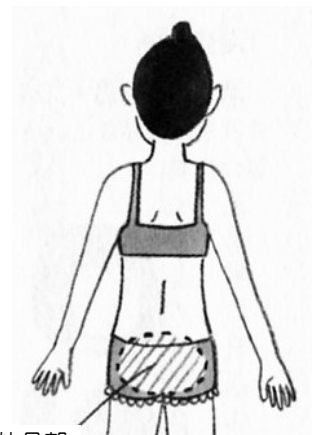
なお、PMSやPMDDについては、症状に応じたツボを撰ぶのが理想ですが、三陰交の押圧や施灸も、やってみる価値はあると思います。

※せんねん灸は、火力の強さに応じて5種類存在します。どれを選ぶかは症状や熱感の好み等によると思いますが、一番弱い「竹生島」か、2番めの「伊吹」で十分なのではと思います。

◆ 温める

下腹部及び仙骨部(お尻側の尾骨の少し上あたり。右図参照)を温めます。

家に居る時は、湯たんぽやお湯を入れた(耐熱性の)ペットボトルで温めます。外にいる場合は、ホカロン等を当てておくのも良いでしょう。



仙骨部

『湯たんぽ』を使うと美人になる」
(マキノ出版)より転載

3. PMS・PMDD

PMS(月経前症候群)とは、月経の3～10日前頃から始まる痛み、イライラ等の身体的・精神的な症状で、月経開始ないしは月経終了までに治まるものを言います。また、著しいうつ気分等のPMS症状の重たい状態を、PMDD(月経前不快気分障害)と呼びます。

(1) 概要

症状

PMSの症状は多岐に亘り、以下のような症状が認められています(参考: 丸本百合子著「PMSとうまくつきあう」、リネヤ・ハーン著「PMSを知っていますか」、松本清一監修「月経らくらく講座」)。

○ 身体症状

下腹部が張る・痛い、乳房が張る・痛い、頭痛、腰痛、腰が重い、関節痛、便秘、下痢、吐き気・嘔吐、味覚の変化、低血糖、むくみ、疲労、ニキビ、肌荒れ、蕁麻疹、ヘルペス、めまい、冷え症の悪化、のぼせ、冷や汗、動悸、アレルギーが出る(アトピー等の悪化)、喘息、息が苦しい、耳鳴り、体臭、てんかん様発作 等

○ 精神症状

怒り、イライラ、興奮、不安、気分の落ち込み、孤独感、恐怖心、自信喪失、絶望感、涙もろくなる、妄想、猜疑心、頭の混乱、理性の失調、神経過敏、パニック 等

○ 行動における症状

食欲増進・減退、甘いもの・塩分・アルコールが欲しくなる、過眠・不眠、性欲減退・増加、無気力、無関心・無感動、集中力・判断力低下、引きこもり、自虐・自傷癖、他人を罵る・殴る 等

このように症状は多岐に亘り、特に攻撃的になるタイプにおいては人間関係の破綻を招くこともあり、PMSが原因で離婚に至ったケースも最近では珍しくありません。イギリスでは女性犯罪の減刑理由の一つとして認められているほど、発症者本人のみならず、社会として対応を考えていくべき問題として認知されています(参考: キャサリーナ・ダルトン著「PMS バイブル」、矢崎智子著「なぜあなたは食べ過ぎてしまうのか」)。

なお、PMS症状の重いもの、例えば「著しい不安や抑うつ気分を感じたり、(自制がきかず)他人を激しく罵ったり、子供をきつく叱ったり」する状態をPMDD(月経前不快気分障害)と呼び、PMSとは別の病気として定義されています(上記の例では、PMDD症状も記載しています)。

米国精神医学会による「精神疾患の診断・統計マニュアル第4版(DSM-IV)」では、PMDDは「特定不能のうつ病性障害」に分類されており、日本では、月経のある女性の約5%が発症していると言われています。参考までに、DSM-IVにおけるPMDDの定義(研究用基準案)を次頁に示します。

A 過去1年間の間の月経周期のほとんどにおいて、以下の症状の五つ（またはそれ以上）が黄体期の最後の週の大半の時間に存在し、卵胞期の開始後2～3日以内に消失しはじめ、月経後1週間は存在しなかった。（1）、（2）、（3）、または（4）のいずれかの症状が少なくとも一つ存在する。

- （1）著しい抑うつ気分、絶望感、自己卑下の観念
- （2）著しい不安、緊張、“緊張が高まっている”とか“いらだっている”という感情
- （3）著しい情緒不安定性（例：突然、悲しくなるまたは涙もろくなるという感じ、または拒絶に対する敏感さの増大）
- （4）持続的で著しい怒り、易怒性、または対人関係の摩擦の増加
- （5）日常の活動に対する興味の減退（例：仕事、学校、友人、趣味）
- （6）集中困難の自覚
- （7）倦怠感、易疲労性、または気力の著しい欠如
- （8）食欲の著明な変化、過食、または特定の食べ物への渴望
- （9）過眠または不眠
- （10）圧倒される、または制御不能という自覚
- （11）他の身体症状、たとえば、乳房の圧痛または腫脹、頭痛、関節痛または筋肉痛、“膨らんでいる”感覚、体重増加

注：月経のある女性では、黄体期は排卵と月経開始の間の時期に対応し、卵胞期は月経とともに始まる。月経のない女性（例：子宮摘出を受けた女性）では、黄体期と卵胞期の時期決定には、循環血中性ホルモンの測定が必要であろう。

B この障害は、仕事または学校、または通常の社会的活動や他者との対人関係を著しく妨げる（例：社会的活動の回避、仕事または学校での生産性および効率の低下）。

C この障害は、大うつ病性障害、パニック障害、気分変調性障害、またはパーソナリティ障害のような、他の障害の症状のたんなる悪化ではない（ただし、これらの障害のどれに重なってもよい）。

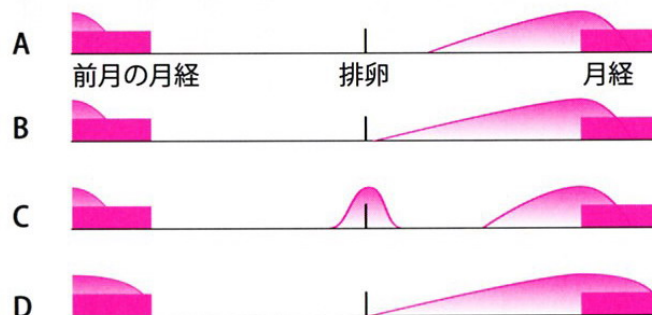
D 基準A、B、およびCは、症状のある性周期の少なくとも連続2回について、前方視的におこなわれる毎日の評定により確認される（診断は、この確認に先立ち、暫定的に下されてもよい）。

表1 DSM-IV による PMDD の定義（研究用基準案）

（「月経の前だけうつ病になってしまう女性たち」（講談社）より転載）

発症時期

PMS (PMDD) の症状が現れる時期は人によって様々で、下図のように主に4タイプに分けられます。



- A: 月経の1週間くらい前から始まり、月経が始まるとまもなく消失する。
B: 排卵直後から始まり、月経が始まるとまもなく消失する。
C: 排卵の前後にも症状が見られる。
D: 月経終了まで症状が持続する。

図11 PMS (PMDD) の発症時期
（「PMS とうまくつきあう」(保健同人社 発行)より転載)

原因

PMS・PMDD の発病のメカニズムは、今のところはっきりとは分っておらず、次のような様々な説が考えられています(参考: 丸本百合子著「PMS とうまくつきあう」、山田和男著「月経の前だけうつ病になってしまう女性たち」)。

- エストロゲン過剰説
- プロゲステロン欠乏説
- 性ホルモン感受性説 (女性ホルモンに対する感受性が異常に高い)
- アレルギー説 (排卵以降に増加する女性ホルモンに対してアレルギー症状を起こす)
- ビタミン・ミネラル不足説 (特にビタミン B₆ とマグネシウム)
- セロトニン欠乏説 (特にうつ症状に対して)

等々

そこで以降は、これまでの治験及び疫学的な結果に基づき、PMS及びPMDDの原因と対策について考察いたします。なおPMDDは、各種治験においてPMSの症状の重いものとして捉えられているため(PMDDとして切り離されて考えられていない)、以降の記述においても、そのような認識の基に議論を展開していきます。

(2) 原因及び対策

① 食事との関連

1) ミネラルとビタミン ～ マグネシウムとビタミンB₆

マグネシウムは、体内の 325 種類以上にも及ぶ酵素を制御しており、身体のほとんどの生理活動、即ちエネルギー (ATP) の産生・搬送・貯蔵・利用、細胞の新陳代謝 (修復、生まれ変わり)、神経作用の調整、神経筋伝導、筋・血管収縮調整等に関して、重大な役割を担っています。従って、マグネシウムが不足すると、あらゆるタイプの症状が発症しうる可能性があります。

ある研究では、エストロゲン及びプロゲステロンの濃度が高い状態の時、マグネシウム・イオンのレベルが減少することが認められています。つまり、月経前のように両者のホルモンが高くなる状態においては、マグネシウム・レベルは減少の方向に傾きます。

PMS の患者に赤血球マグネシウム検査 (赤血球中のマグネシウム含有量) を行くと、多くの場合、マグネシウム・レベルの低下が見られます。更にはある40人のグループでは、月経直前の週に入ると、血清マグネシウムが顕著に減少しているのが分りました。この血清マグネシウムは、身体内の深刻なマグネシウム欠乏の場合にのみ低下を示す指標です。

メルヴィン・ワーバック博士の研究によると、PMS のために 1 日 400mg のマグネシウムを服用していた 192 人にうち、95%が胸の痛みの軽減を実感し、体重増加が減りました。また 89%で神経緊張が軽減し、43%に頭痛の減少が見られました。ワーバック博士は、PMS の治療として、マグネシウムの経口投与に加え、その吸収率を高めるためにビタミンB₆の摂取を推奨しています。

マグネシウムやビタミンB₆を含めた各種ミネラル、ビタミン類の体内減少は、10頁に示した各種要因によって起こります。特に、精製・加工食品、砂糖の摂取は、体内マグネシウム (ミネラル) の枯渇の最大の原因となります。実際、PMSの女性の食事は、そうでない人と比べ、次のような内容であることが多いとされています (アメリカでの統計)。

- ・精糖 (砂糖) の量が275%も多い
 - ・精製炭水化物の量が63%も多い
 - ・乳製品の量が79%も多い (乳製品の影響は、30頁の「5) 動物性食品」を参照)
- 等

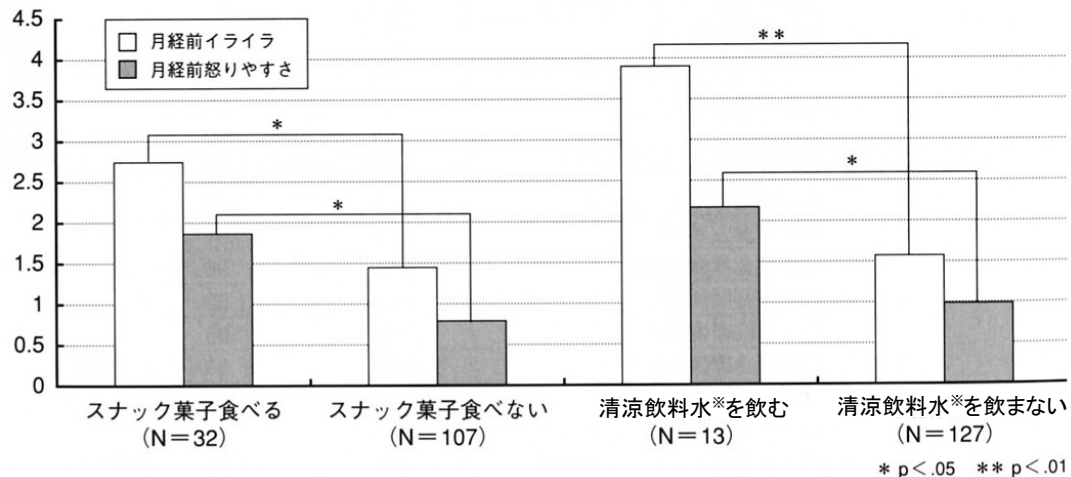
以上より、PMSの改善には、精製・加工食品、砂糖の摂取を控え、ミネラルやビタミンの豊富な野菜を、精製・加工せずに食べるのが良いということが分ります。

なお月経前に無性にチョコレートを食べたくなる人がいますが、これは、チョコレートの主原料であるカカオ豆に大量のマグネシウムが含まれている為、本能的に欲しくなるのかもしれませんが。しかしチョコレート (菓子) には、多量の砂糖や添加物を含んでいることが多いので、それらの消化や解毒に、含有されている以上のマグネシウム (ミネラル) を消費してしまうでしょう。

2) 砂糖及び精製炭水化物 ～ 低血糖症

砂糖及び精製炭水化物の弊害については前項でも一部触れましたが、適正な血糖値を乱すという観点からも、その害は認められます。

20代後半から40代前半までの141名の成熟期の女性を対象とした森らの実験研究によると、スナック菓子と清涼飲料水(大量の砂糖とカフェイン入り)を飲食する習慣のある人は、そうでない人に比べ、PMS症状、特にイライラ、怒りやすさが起こりやすいことが分りました(下図)。



※清涼飲料水 : 糖分とカフェインを大量に含む大手飲料水メーカーの炭酸飲料

図12 適正でない食行動によるPMSへの影響
(「月経らくらく講座」(文光堂 発行)より転載)

勿論スナックは、砂糖以外の要素、例えば植物油脂や添加物、その他の成分も影響しているでしょうし、清涼飲料水の場合はカフェインの影響もあると思われます。しかし、砂糖単独の害もかなりあると考えられます。

砂糖摂取による身体・精神的変化

お米や小麦と言った炭水化物は、様々な消化酵素の働きにより細かく分解され、最終的には単糖類であるブドウ糖となって腸から体内に吸収されます。砂糖や小麦粉等の精製炭水化物、特に砂糖はこの消化吸收の過程が未精製炭水化物に比べ著しく短時間に行われる為、食後の血糖値(血液中のブドウ糖濃度)が急激に上がります。すると、血糖値を下げるために膵臓からインシュリンが大量に分泌され、低血糖状態となります(右図)。

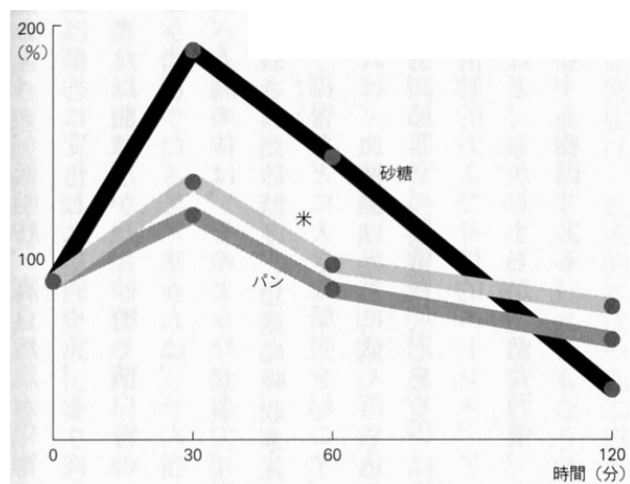


図13 炭水化物を食べた後の血糖値の変化
(「食事崩壊と心の病」(第3文明社 発行)より転載)

私達の体は、ブドウ糖をエネルギー源としています。特に脳はブドウ糖を唯一のエネルギー源としているので、低血糖状態に陥った場合、脳が全身の機能を司っているがゆえに、様々な身体・精神的症状を引き起こします(参考: 矢崎智子 著「なぜあなただは食べすぎてしまうのか」)。

○ 低血糖による症状

うつ、やる気がわからない、集中力低下、記憶力低下、頭の回転が鈍い、だるい、疲れやすい、眠い、ボーっとする 等

また私達の体は、低血糖を解消するために、血糖値を上げる作用を持つアドレナリンやノルアドレナリンを副腎髄質から分泌します。これらのホルモンは血糖値上昇以外にも種々の作用を持ち、その作用により私達の感情は、次のように変化します(参考: 矢崎智子 著「なぜあなただは食べすぎてしまうのか」)。

○ アドレナリンにより起こる感情の変化

イライラ、怒り、キレる、憎しみ、敵意、暴力、完璧主義、異常なこだわり 等

○ ノルアドレナリンにより起こる感情の変化

不安感、恐怖感、自殺観念、強迫観念、焦燥感、落ち込み 等

これらのインスリンによる低血糖の症状、アドレナリン、ノルアドレナリンによる感情の変化は、まさしく PMS・PMDD 症状と一致します。

通常血糖値は、身体が持つ調整作用により 100mg/dl 前後に保たれています。しかし、砂糖等の精製炭水化物の常飲・常食により乱高下が日常的に続く場合には、低血糖状態が恒常的に続く低血糖症となります^{*1}。そして低血糖を解消するために、アドレナリン、ノルアドレナリンも絶えず放出されるようになります。つまり、上述した各種症状が、日常的に表れるようになります。

アメリカのステファン・ガイランド医師の 600 人以上の治療経験に基いた臨床研究によると、低血糖症の患者に以下の症状が認められましたが、これらの症状も、PMS・PMDD に見られる症状と一致します。

「神経過敏、怒りっぽい、極度の疲労、無気力、ふらふら、ふるえ、冷や汗、脱力発作、うつ、めまい、眠い、頭痛、消化障害、忘れっぽい、不眠、たえず悩む、わけのわからない不安、精神的混乱、内的震え、心悸亢進、頻脈、筋肉痛、感覚麻痺、決断できない、非社会的、反社会的、発作的に泣く、性衝動欠如、アレルギー、協調運動不能、脚のひきつれ、集中力欠如、目がかすむ、筋肉のひきつりや不随意運動、皮膚がかゆい、何かがはうような感覚、息がきれる、息がつまる発作、よろめき、ため息とあくび、インポテンス、意識がなくなる、夜の恐怖、夜驚、恐怖症、神経性皮膚炎、自殺志向、神経衰弱、痙攣」(参考: 大沢博 著「食事崩壊と心の病」)

砂糖を減らすことによる効果

砂糖が身体・精神に与える影響を、2つの治験から紹介します。

ショーエンセラーは、北カリフォルニアの 3,399 名(そのうち女子 578 名)の少年施設収容中の非行少年少女に、砂糖とスナック、それに添加物を減らした食事を与えました。その結果は、自殺未遂はゼロ、自傷を防ぐための拘束具使用は75%減、混乱とばかさは42%減、乱暴となぐりあいには25%減となりました(参考: 大沢博 著「食事崩壊と心の病」)。

歯科医の後藤美基氏は、暴走族と呼ばれる少年たちと3ヶ月間、山の中で共同生活をしましたが、その期間中、彼らには清涼飲料水、チューインガム、菓子類をはじめとして、砂糖の入っているものを一切与えませんでした。彼らは、以前は粗暴で落ち着きがなく、自分さえよければ他の人がどうなろうと構わないといった態度をとっていましたが、1ヶ月ほどたつとすっかり落ち着きを取り戻し、3ヶ月経った頃には、以前とはまるで正反対の態度を示す青少年に変わったと述べています(参考: 幕内秀夫 著「粗食のすすめ」)。

以上は精神面全般に関する治験ですが、PMS についても同様な影響(効果)があります。

クリニック・ハイジアーの院長 矢崎智子氏は、その著書「なぜあなたは食べ過ぎてしまうのか」の中で、低血糖症を起こしうる精製炭水化物の摂取を控え、ビタミン・ミネラルの豊富な食事を行うことで、PMS の症状が大幅に改善されると述べています。

PMS・PMDD の発症機序

ここで、砂糖や精製炭水化物の摂取と PMS・PMDD の関係について考察します。

PMS・PMDD は、症状が月経開始の 10～3日ほど前から始まり、月経開始ないしは終了までに終わるものを言います。この時期が他の時期と異なるのは、エストロゲンとプロゲステロンの両ホルモンが高まることにあります。これらのホルモンが高まると、先述したようにマグネシウムの消費が加速されます。マグネシウムはインスリンを制御しているので、マグネシウムが欠乏すると低血糖症状が発現します。

また神経伝達物質であるセロトニンの欠乏は、精神症状、特にうつ病と深い関係があります。排卵は、セロトニン・レベルが抑制される(分泌量が低下する)ことを端緒として起こるので、排卵後のセロトニン・レベルは、排卵前に比べ少なくなっています(実際は、セロトニンから合成されるメラトニンのレベルが減少することで、排卵が誘発されます)。

セロトニンは、大豆やイモ類に多く含まれるトリプトファンと言うアミノ酸から作られますが、この時、マグネシウムやビタミンB₆等のミネラル、ビタミンが適量存在しないと、合成がなされません。従って、砂糖や精製炭水化物を摂取することで、これらのミネラル、ビタミンを消費してしまうと、セロトニンの合成がなされず欠乏状態となります。

PMS のうつ症状の強いもの、及び PMDD の薬剤による治療には、抗うつ剤の SSRI(選択的セロトニン再取り込み阻害薬)が処方されます。これは、セロトニンが細胞内に吸収されるのを防ぐことでセロトニン欠乏を改善するものです。このことから、セロトニン欠乏が PMS や PMDD 症状を発生させている要因であることが分かります。

PMS 症状の一つに睡眠障害(不眠、過眠)があります。メラトニンは、睡眠を誘導するホルモンとして知られていますが、セロトニンから合成され、光の減少(日没)と共に分泌量が増えます。従って、昼間のうちに十分の量のセロトニンが合成されていないと、メラトニンの合成量も少なくなり、睡眠障害を発症させます。

以上より、砂糖や精製炭水化物の摂取は低血糖症やセロトニン欠乏を引き起こし、PMS・PMDD を発症させる大きな要因となることが分ります。

なおセロトニン・レベルが低い時、脳がトリプトファンを取り込むには(体内にあるトリプトファンを脳まで運搬するには)、インシュリンの増加が必要となります。これが月経時に甘い物(炭水化物、アルコールも含む)を摂りたいと言う欲求となります。しかし先述したように、砂糖を含め精製炭水化物の摂取は、インシュリンの増加とともに低血糖症状を引き起こし、PMS・PMDD を悪化させます。

従って、もし甘いものがどうしても欲しくなったら、未精製炭水化物である全粒穀物やイモ類、果物を食べるのがいいでしょうし、そもそもセロトニン・レベルが必要以上に下がらないように、普段からトリプトファンの原料である大豆やイモ類、そしてセロトニン合成に必要なビタミン、ミネラルを多く含む野菜を食べるのが望まれます。

対策

PMS・PMDD の要因となるミネラルやビタミン欠乏、低血糖症、セロトニン欠乏を防ぐためにも、砂糖や精製炭水化物、スナック、清涼飲料水等の摂取は控える必要があります^{※2}。

なお、トリプトファンからセロトニンを合成するには、マグネシウムやビタミンB₆以外にも、光(太陽光)やナトリウムなども必要となります。光はトリプトファンのセロトニンへの転化を促進します。ナトリウムは個々の細胞内でのセロトニンの活動を保つのに必要で、恐らくこれが月経前に塩辛いものが欲しくなる理由なのでしょう。

しかし、だからと言ってナトリウム(いわゆる食卓塩と言われる精製塩)の摂取は、高血圧やむくみ等の原因になります(他のミネラルも含む粗塩の場合は、大量に摂取しない限り、このような弊害は見られません)。従って、塩辛いものが欲しい場合は、ナトリウムを多く含む海藻や野菜を食べたり、粗塩(天日干し、または釜炊きのもの)を少量舐めたりするのが良いでしょう。

※1 この状態が更に続くと、生体のインシュリンへの感受性低下や、インシュリンの分泌量低下が起こり、常時高血糖状態となり、いわゆる糖尿病になります。現在、日本人の糖尿病患者は予備軍も含めると、1,000 万~2,000 万人いると言われています

※2 ここで言う砂糖とは、白砂糖だけでなく、グラニュー糖、ブドウ糖、麦芽糖、果糖、三温糖等のいわゆる精製された糖全般を指します。また人工甘味料も弊害があり、ブドウ糖果糖液糖は砂糖以上に吸収が早いので、低血糖状態が著しく促進されますし、それ以外の人工甘味料(アスバルテム等)も、PMS 症状を悪化させるとする報告があります。

3) カフェイン

25頁の図2でも示した通り、カフェインを摂取している人は、PMS 症状が強い傾向にあります。アメリカのジョンス・ホプキンス大学の研究者たちは、「カフェインは、細胞へのメッセージ伝達を遅くする神経伝達物質(アデノシン)を阻止する」と言うことを発見しました。つまり、カフェインを取ることで、神経受容体は活動過多になったり受容過多になったりして、精神的なストレスが助長されるようになります。例えば落ち込む時は更に落ち込み、イライラがある時はその度合いが強くなります。つまり PMS 症状としての精神的症状が、カフェインを取ることで助長されるようになります。

また、カフェインは不眠(夜眠れなくなる)の原因となることが知られていますが、PMS 症状の1つである睡眠障害(不眠)も、カフェインの摂取により悪化します。

4) 脂質

PMS・PMDDの発症機序と各種脂肪酸の関係は、いま一つ確かなことが分っていません。恐らく月経痛の章で述べた、炎症性プロスタグランジン E_2 、 $F_{2\alpha}$ の過剰分泌や、抗炎症作用を持つプロスタグランジン E_1 やプロスタグランジン E_3 の欠乏が、PMS・PMDDの発症に関係していると思われます。

日清オイリオグループ(株)の研究では、PMSを持つ女性は、そうでない女性に比べ、プロスタグランジン E_1 の生成元である γ -リノレン酸及びジホモ- γ -リノレン酸の血中濃度が低いことを確認しています。そこでPMSを持つ女性に γ -リノレン酸のサプリメントを投与したところ、PMSの症状が全般的(特にイライラ、怒りやすい)に改善され、 γ -リノレン酸及びジホモ- γ -リノレン酸の血中濃度も多くなり、非PMS女性の濃度に近づきました。

この効果は、プロスタグランジン E_1 が持つ、「体内における水分貯留や食欲の変化などに関連する中枢神経系の調節、イライラなどの気分の変化に影響する脳や神経機能の調節」などの作用によるものと考えられています。

また別のモニター試験では、PMSの女性に γ -リノレン酸を服用させたところ、約半数の人に、からだのだるさ、頭痛、腰痛、乳房の痛みなどの軽減が認められました(右図)

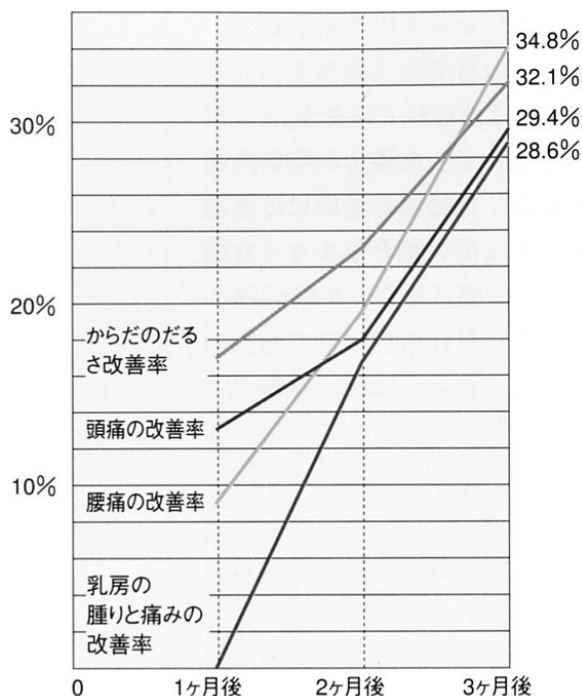


図14 γ -リノレン酸のPMSへの改善効果
(「よみがえれ、あなたの細胞力」(東洋出版)より転載)

但し、先述したように現代の食生活において、 γ -リノレン酸の前駆物質であるリノール酸が不足することはまず考えられません。恐らく、リノール酸から γ -リノレン酸が生成される際に必要な各種ミネラル、ビタミン類、酵素の摂取不足が原因なのでしょう。詳細は8ページをご覧ください。

先述した、東ペンシルバニア精神医学研究所の元所長 ドナルド・ラディン博士は、適量のミネラル・ビタミン類の補給と共に、オメガ-3 系の脂肪酸の摂取させることで、PMS症状を軽減させています。はっきりとした理由は分からないそうですが、恐らくオメガ-3 系の脂肪酸から生成されるプロスタグランジン E_3 の作用によるものと考えられています。

また先述したキャロライン・ディーン医学博士の治験においても、「不安、イライラ、むくみ、甘い物の渴望、腹部膨満、乳房痛、頭痛」のPMS症状のあった女性に、ドナルド・ラディン博士と同様な治療により、PMSを治癒に導きました。

オメガ-3 系の脂肪酸ないしはプロスタグランジン E_3 が、アレルギー、うつ・イライラ等の精神症状、悪性腫瘍、脳卒中、その他病気全般に良い治療・予防効果を発揮していることを考えると、私達の現代の食事はそもそもオメガ-3 系の脂肪酸が不足しており、それが PMS のみならず、現代病と言われる多くの疾患の発症要因になっているのかもしれません。

なおアラキドン酸を含む玉子、肉等の動物性食品を摂取すると、炎症性プロスタグランジン E_2 、 $F_{2\alpha}$ が作られます。従って、日常的な動物性食品の摂取もまた、PMS・PMDD の原因となり得ます。

体内に必要な量のアラキドン酸は、リノール酸からの合成経路で作られます。従って、アラキドン酸を摂取するには、動物性食品を取るのではなく、リノール酸と、アラキドン酸を生成するために必要なミネラル、ビタミンを含む植物性食品を摂取すれば、問題ありません。

以上より、PMSの改善には、ミネラルやビタミンが豊富で、オメガ-6系の脂肪酸とオメガ-3系の脂肪酸をバランスよく取れるような食事を心がける必要があると思われます。

なお勿論のことですが、マーガリンやショートニング、お菓子・加工食品等に含まれる植物油脂(トランス脂肪酸)は摂取しないようにします。トランス脂肪酸は、その毒性の為、ニューヨーク市では全ての飲食店で使用が禁止され、ヨーロッパでは削減・追放運動が進められています。

5) 動物性食品 ～ ホルモン・バランス

月経痛の章でも述べたように、牛乳・乳製品、肉等の動物性食品には、エストロゲンが大量に含まれています。従って、これらの食品を日常的に食べていると子宮内膜が異常増殖・肥厚し、それを剥離するために月経前から過剰のプロスタグランジン E_2 、 $F_{2\alpha}$ が産生され、PMS・PMDD 発症の要因になると考えられます。

また農薬、洗剤、プラスチック等に含まれるエストロゲン様作用を持つ環境ホルモンを、食事や呼吸、経皮吸収により摂取することは、動物性食品と同様な機序により、PMS・PMDD の原因になり得ると考えられます。

月経前に分泌量が多くなるプロゲステロンは、エストロゲンと協調的に働きながらも拮抗作用を持ち、それぞれが過剰作用しないようにお互いを抑制しつつ働いています。しかし、現代の食生活や生活習慣のようにエストロゲンが過剰になりがちな状況においては、プロゲステロンの作用を過度に抑制し、エストロゲン優勢に起因する乳房や下腹部の痛み、むくみ、抑うつ、不安、発疹、手足の冷え（甲状腺機能低下による）等の PMS 症状のみならず、乳がん、子宮頸部異型性（前癌状態）等をも発症しやすくなります。

ヤマイモや大豆から抽出してつくる天然のプロゲステロン^{※3}があります。イギリスの婦人科医キャサリン・ダルトン博士や、ホルモン研究の第一人者ジョン・R・リー医学博士は、このプロゲステロンを用いて（注射ないしはクリーム状にして経皮吸収）、多数のPMS患者を治癒ないしは軽減させています。このことから、プロゲステロンの低分泌（エストロゲンによる機能抑制）が、PMSを発症させる要因となっていることが分ります（体内プロゲステロン濃度は、血液でなく唾液の方が、より正確に測定できると考えられています）。

プロゲステロンの低分泌は、エストロゲン優勢だけが原因ではありません。プロゲステロンは、卵巣の中の黄体^{※4}から作られますが、砂糖の摂取や化学物質・農薬等の影響により、正常な黄体が形成されないと、プロゲステロンは十分に産生されなくなります。また、副腎でもプロゲステロンは生成されますが、過剰のストレスを受けると副腎はプロゲステロンでなく、抗ストレスホルモンである糖質コルチコイドがより多く産生されるようになります。

なお PMS 症状が、布ナプキンに変えて軽減される人がいます。想像ですが、使い捨て生理用品に含まれるダイオキシン類が月経の都度体内（脂肪）に蓄積され、それが次回以降の月経時（月経前）に悪影響を及ぼしていたのが、布ナプキンに変更することで、それらの化学物質の蓄積が起こらなくなり（経血とともに少しずつ排泄され）、月経前の痛み等の症状が消失・緩和するのかもしれない。

※3 天然のプロゲステロン（クリーム）は、日本では販売されていません。日本の病院で処方されるプロゲステロンは、化学的につくられたホルモン（プロゲステン）であり、女性が体内でつくるホルモンとは化学式も生理作用も異なります

※4 卵子は、卵胞と言う殻の中に包まれて卵巣の中に存在しています。卵巣の中には100万～200万个の卵胞が存在し、排卵近くになるとそれらのうち数十個が成熟し、更にその内の一つの卵胞から卵子が飛び出して（排卵）、卵管に移動し、受精を待つことになります。卵子が飛び出て空となった卵胞は、そのまま卵巣の中に残って黄体となり、プロゲステロンを産生し、妊娠の為の準備をします

② 光との関連

私たち人間は、空気（酸素）、水、食物をエネルギー源（栄養）として生きています。同様に、太陽の光も私たちが生命活動を営む上で、必要不可欠なエネルギー源の一つです。

1年のうち半分近く太陽を見ることの出来ない北極では、太陽が出ない期間、女性は月経が止まり、男性は性的衝動が止まります。これは、太陽光の不足によって生体のホルモン系に影響が出たことを示唆しています。また、日照量が減少する秋から冬にかけて発症する、「季節性うつ病」と言う病気がありますが、これは、太陽光の不足が自律神経系や精神活動に色々な影響を及ぼすことが原因です。

先述したように、その欠乏がうつ症状と関係するセロトニンは、光(太陽光)の存在下でトリプトファンからの転化が促進されます。また、日没後にセロトニンから生成されるメラトニンの不足は、不眠の要因ともなります。

排卵を迎えると、セロトニンのレベルは排卵前に比べて少なくなります。普段から少ない状態にあると、排卵後のレベルは必要以上に少なくなり、ホルモン・バランスや精神活動を乱すこととなります。

カリフォルニア大学サンディエゴ校のバーバラ・バリ博士は、PMSと光の相関関係を実証しました。博士によると、南カリフォルニアのある女性は、夏はPMS症状が出ないのに、冬になると毎年発症することが分りました。冬は日照時間が短く、陽射しも弱く、また寒いので屋内にいたことが多いので、夏に比べ日に当たる時間が短くなります。

更にバリ博士は、その女性にまぶしい光を当てるとPMS症状が消えることを発見したので。つまり、日中に十分な光(太陽光)を浴びていないと、PMSを発症し得ることが分りました。

また、赤道に近い日光がさんさんと降り注ぐ地域では、PMSはあまり見られません。

では光なら何でも良いかというと、そうではありません。基本は太陽光、つまり(赤外線、)可視光線、紫外線を含んだフルスペクトル光が必要となります。

紫外線は、美容や皮膚癌の観点から敬遠される傾向にありますが、ビタミンDの産生による免疫力の向上、コレステロールの低下、高血圧を下げる、ホルモン分泌の活性化等、特筆すべき作用があります。また皮膚癌にいたっても、オフィスワーカーの方が、日光浴をよくする人たちよりも、2倍も皮膚癌の発生率が高いことがわかっています。

ドイツでは、病院や医療施設で白色光を使うことは違法で、フルスペクトル光を使わなければなりません。また、照明の生体への影響に関する第一人者であるジョン・オットー博士のマウスの実験では、証明の違いによるマウスの生存率は、次のような結果となりました。

照明の種類	生存率
普通の蛍光灯	8.2 ヶ月
フルスペクトル光の灯	15.6 ヶ月
自然光	16.1 ヶ月

表2 照明の違いによるマウスの生存率
(「PMSを知っていますか」(朝日出版社)より転載)

以上より、PMS・PMDD の改善には、太陽光（フルスペクトル光）に当たる必要があります。勿論、PMS・PMDD だけでなく健康な生活を送るには、日の光が必要です。仕事で室内にいたことが多い場合には、昼休みは外に出る、朝の通勤時間は屋外を歩くなどして、生活の中に、出来る限り日の光（特に朝の太陽光）を取り入れていくのが良いのでしょう。

参考までに、自然光（太陽光）、フルスペクトル光、普通の蛍光灯の分光分布図を示します。

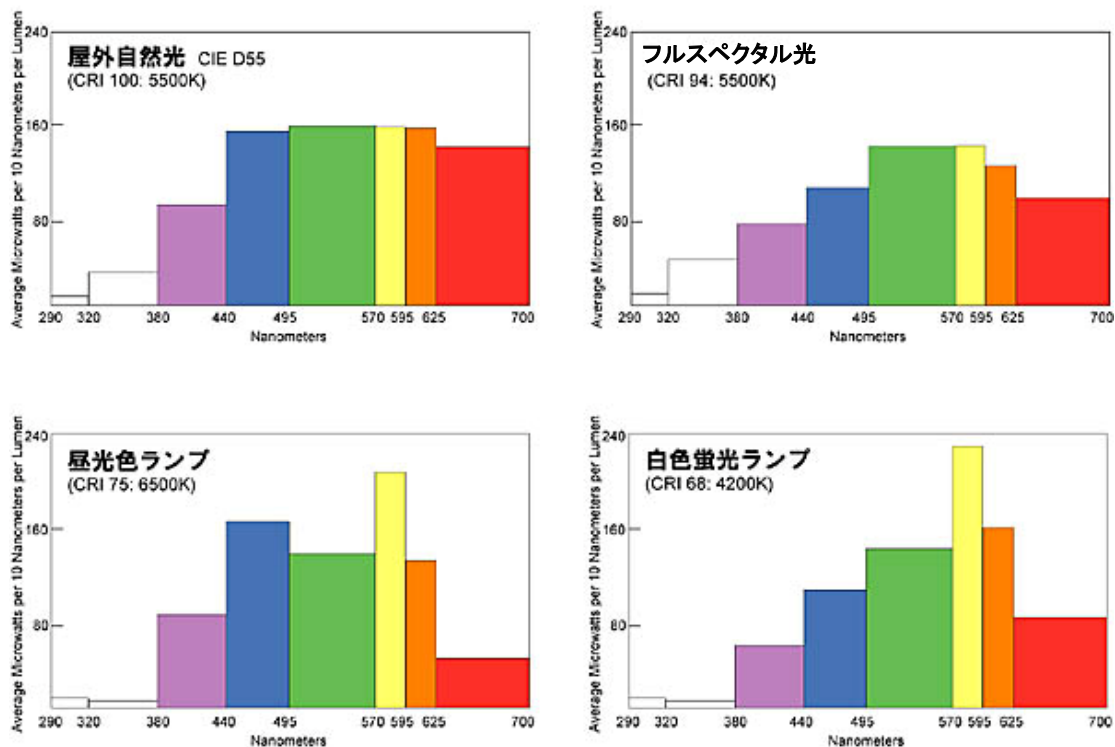


図14 各種光源の分光分布図

(「インポートライトジャパン(株)」のホームページより転載)

※フルスペクトル光が、最も自然光（太陽光）に近いことが分ります

なお、光を十分に浴びることは大切ですが、例えフルスペクトル光であっても、夜遅くまで浴びている（起きている）ことは逆にマイナスになります。睡眠や生殖機能に関わるメラトニンの分泌が低下しますし、睡眠不足は免疫力低下、細胞修復の阻害等、様々な弊害があります。

また東洋医学では、生命の根源であり生殖器官に関わる腎が休息するのは夜中の 12 時前後とされ、遅くとも 12 時前には就寝するよう勧められています。

③ 運動との関連

運動（特に有酸素運動）は、感情状態を改善し、精神神経活動の調節作用を持つエンドルフィンを分泌させると考えられています。定期的に運動する女性は、そうでない女性に比べてPMS症状が少ないことを、幾つかの研究が示しています。

スティープとブレメンタールは、エアロビクスによって、月経前期のうつを始めとする多くの症状が改善されたことを報告しています。またアガノフとボイルも、定期的な適度の運動によって、集中力低下、ネガティブな感情、行動変化、痛みの症状が減少したことを報告しています。

その他にも運動は、過剰のエストロゲンを代謝し、ホルモン・バランスを整える働きがあります。また血液循環をよくすることで、血の滞りを防ぐことができます。東洋医学では、血や気の滞り（瘀血）が月経痛やPMSを引き起こすと考えますから、東洋医学的な観点においても運動はPMSの良い予防・改善手段となります。

更には、運動により筋肉が増量すれば、自発的熱産生量も増え、血液の循環改善と相俟って、体温上昇が見込まれます。入浴習慣のある人は、そうでない人よりPMS症状（月経前の乳房の張り）が少ないことが確認されていますから（下図）、低体温もまたPMSの要因であるとともに、体を温めることがその予防・改善に繋がることが分ります。勿論、入浴の効果は、体を温めるだけでなく、リラックスによるストレス軽減の効果もあると思います。

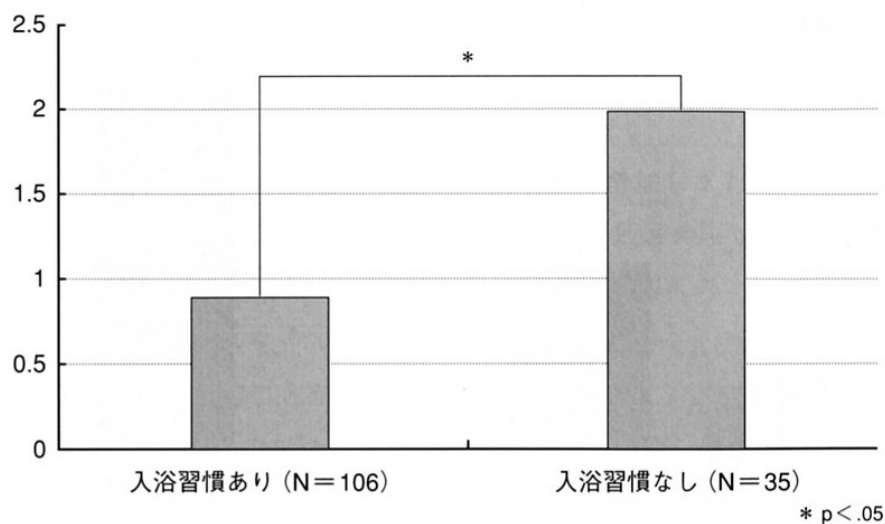


図14 入浴習慣によるPMS症状(乳房の張り)の差
(「月経らくらく講座」(文光堂)より転載)

現代人は、体を動かす機会が極端に少なくなっています。従って、このこともPMS発症の要因となっているのでしょう。

運動不足の解消には、ウォーキング、ヨガ、ラジオ体操、エアロビクス、やきとりじいさん体操等、自分の好みと生活習慣にあった適度な運動を、生活の中に取り入れていくのが良いと思われます。

なお、月経は排泄の意味もあるので(体を休めて体内毒素の排泄を促す)、この期間はいつもより軽めの運動を心がけるようにしましょう。

④ ストレスとの関連

ストレスもまた、PMS発症の要因となります。生化学や生理学的な観点からすれば、ストレスにより体内マグネシウムは減少しますし、副腎からのプロゲステロン産生が少なくなり、ホルモン・バランスが崩れます。また交感神経を刺激して血管を収縮させれば、血液循環が悪くなりますし、アドレナリンやノルアドレナリンの放出により血糖値が上がれば、血糖値のバランスが崩れます。

デュースターらは、18～44歳の無作為抽出による874名の女性への電話調査から、ストレスを感じている女性は、感じていない女性と比べてPMSの確率が3.7倍も高いことを示しました。

また、森らの141人の女性を対象にした調査研究では、ソーシャルサポートのいる人(必要な時にサポートしてくれる人がいる)は、そうでない人に比べ、月経前のイライラが少ないことが確認されました。心理学の研究において、ソーシャルサポートの存在は、ストレス緩衝効果を持つことが認められています。

ストレス対策としては、月経痛の章でも述べましたが、散歩、運動、映画、読書、芸術、丹田呼吸、落語、カラオケ、TFT、EFT等様々あり、個人の状況に合わせて実施していけば良いと思います。私自身の経験で言えば、屋外の散歩をすると(特に晴れている時)、気分の落ち込みが一掃されますし、TFTやEFT等を併用することで一層効果が高まります。

また先述したMパタカラも、自律神経の調整に良い効果(治験)がありますので、実践してみるのも良いと思います。実際、月経に関する症状が消失・軽減している人が少なからずいます。

なおPMSメモリーと言う、PMS症状を日記のように記録する手法があり(次頁の図15を参照)、自分の月経周期の特徴や、月経周期に同期した症状とそうでない症状の違いが把握できるようになります。

PMSメモリーをつければ、例えば外出・旅行、行事への参加などのスケジュール調整、また仕事であれば渉外や会議等の重要な要件は月経前に入れない等、生活スタイルを自分の月経周期に合わせて組み立てることが出来ます。そして不測の事態を避けることができ、月経での不快な経験や悪影響を軽減することができるようになります。

PMSメモリーは、PMSを解決する本質的な手段ではないですが、自己を把握することで、上述したように不測の事態を避けることができますし、またセルフケアの焦点を明確にすることが出来るので、実践も良いかもしれませんね。

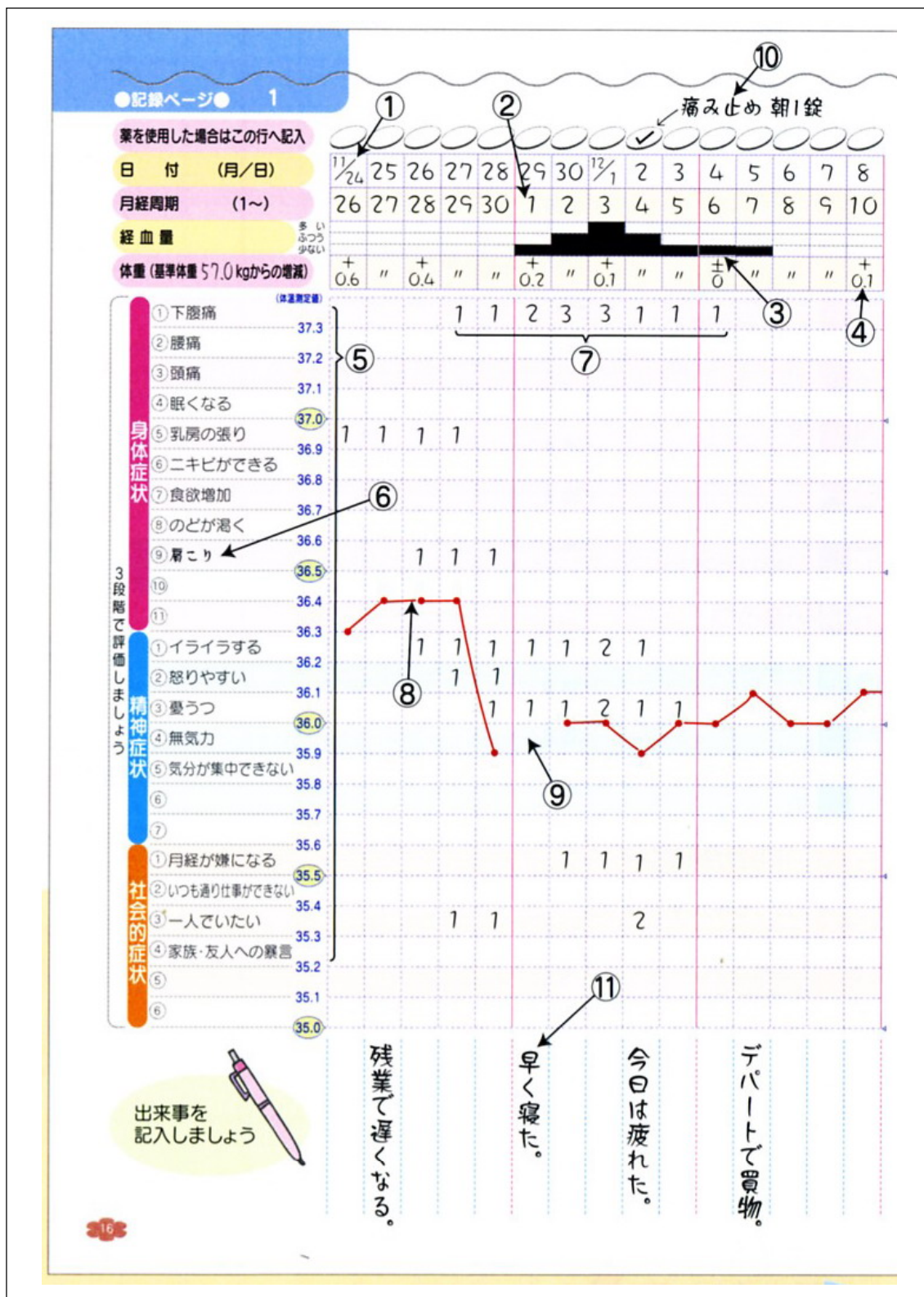


図15 PMSメモリーの記入例

(「新版・PMSメモリー」(日本家族計画協会)より転載)

※PMSメモリー(PMSの記録ノート)の購入は、以下にお問い合わせ下さい

社団法人 日本家族計画協会(JFPA) <http://www.jfpa.or.jp/>

⑥ 体のバランス ～ 咬み合わせと骨盤

咬み合わせの不具合や、骨盤の動きが悪かったりズれていたりして体のバランスが整っていないことも、PMS・PMDD の要因となりえます。

咬み合わせ不正により頭蓋骨(下垂体窩)にズレがあると、ホルモン統括器官である下垂体に負荷がかかり、ホルモン・バランスが崩れます。また、骨盤の動きが悪かったりズれていたりすれば、子宮や卵巣に負荷がかかりますし、卵巣(卵胞)はホルモンの産生器官なので、ホルモン・バランスを崩す要因となり得ます。

更には、咬み合わせや骨盤の問題は、体全体(脊柱)のバランスを崩すことにもなりますので、髄液の流れが悪くなったり、脊柱(脊髄)から出る自律神経の機能にも悪影響を及ぼす可能性があります。実際、咬み合わせの調整や骨盤を整えることで、月経に関わる諸症状が消失・軽減することが見られています。

具体的な調整の方法については、生理痛の章をご覧ください。噛み合わせについては、Mパタカラの実践である程度調整が可能です。

なお、歯の詰め物(アマルガム)もまた PMS 症状を引き起こすことがありますので、必要の際は、歯科治療を受けましょう。

⑥ その他

これまで掲げてきた要因以外にも、以下のように PMS・PMDD を発症しうる、または症状を助長させるものがあります。

- 1) 食物アレルギー
- 2) 化学物質過敏症
- 3) ガンジタ症

1) 食物アレルギー

食物アレルギーと PMS 発症の関係についてよく分かっていませんが、食物アレルギーのある人は、その食べ物を摂取することで PMS 症状が強くなる傾向にあるようです。排卵前と排卵後ではホルモン・バランスが変わりますが、食物アレルギーのある人は、人体に無害であるはずのホルモンがアレルギーを誘引(助長)し、PMSを発症させてしまうのかもしれませんが。あたかも花粉症における花粉のように。

また、食物アレルギーではありませんが、アトピーや喘息等のアレルギー症状が、月経前にひどくなる場合があります。

アレルギーを引き起こすアレルゲンは、食物そのものと食物に添加されているものの、2つに分けて考えることができます。例えば小麦粉の場合、小麦粉そのものがアレルゲンである場合と、小麦に使われる農薬がアレルゲンである場合があります。玉子の場合は、玉子そのものがアレルゲンである場合と、鶏の飼料に含まれる農薬やホルモン剤等の化学薬品がアレルゲンとなる場合もあります。

更には、食べ方がアレルギーを起こすことがあります。例えば、小麦粉でアレルギーを起こしても、麦(小麦の外被)も含めた全粒粉の形で小麦を食べる場合、アレルギーを起こさないことも少なからずあります。

基本的に食物アレルギーは、誤った食生活(砂糖や精製・加工食品、農薬・添加物、トランス脂肪酸等の摂取)によるのですから、アナフィラキシー・ショックを起こすほどの重篤なものは別として、これまで述べてきた食生活の改善を徹底し、素材には自然農法(自然栽培)や有機農法で作ったものに厳選していけば、大概は収まってきます。勿論、アレルギーを起こす食べ物は、暫くの間(PMS 症状がなくなるまで)は敬遠しておいた方が無難です。

2) 化学物質過敏症

シックハウスを筆頭に、生理用品、シャンプー、洗剤、農薬・添加物、壁クロス中のカビ等、私たちは様々な化学物質や有害微生物(カビ)に囲まれて生活しています。これが大気、水、土壌を汚し、呼吸、食事、肌(経皮吸収)を通じて、私たちはこれらの化学物質やカビを体内に取り込んでいます。

この取り込みが日常的に行われると、人によっては科学物質過敏症を発症し、頭痛、湿疹、イライラ、不安、むくみ、下痢・便秘、ほてり、冷え、かすみ目等の PMS・PMDD にも表れる症状や、その他、生理不順、咳、鼻水、小腸・大腸炎、喉頭浮腫、腎臓傷害等、非常に多岐にわたる症状(病態)を引き起こします。

化学物質過敏症と PMS・PMDD の関係は不明ですが、化学物質の体内への蓄積が、PMS・PMDD を発症しやすくしているのかもしれません。

対策としては、出来る限り化学物質に触れないことが基本となります。窓を開放し、小まめに掃除して、寝室には空気清浄機を設置し、水道には浄水器を取り付けます。シャンプーや洗剤は無添加のものを使い、食べ物は、農薬・添加物を含まない自然農法(自然栽培)や有機農法で栽培されたものを中心に食べます。

また、蓄積された有害物質を体内から排除するために、ミネラルや食物繊維の多い食事を取り、運動や半身浴によって代謝を上げて尿や汗等から排泄するようにします。また断食や半断食も、体内浄化に非常に効果的です(断食を行う場合は、専門家の指導を仰ぎましょう)。

なお、口呼吸もまた、大気の汚れを体内に吸収してしまう要因の一つとなります。鼻呼吸であれば、眉毛や鼻粘膜の分泌物に大気中の汚れが吸着し、鼻水として外に排泄することが出来ます。しかし口呼吸の場合は、大気の汚れが直接気道に入り込んでしまいます。

起きている時は意識して鼻呼吸が出来ると思いますが、就寝中は、口輪筋の筋力が弱いと、どうしても口呼吸になってしまいます。そのような場合には、Mパタカラによって口輪筋を鍛え、口呼吸を改善するようにしましょう。

3) カンジダ症

私達の体の粘膜部分（腸、膣、副鼻腔 など）にいる常在菌のカンジダ菌が、免疫力の低下によって体内にあちこちに発生し、それが死滅する際に毒素を排泄し、神経、筋肉、呼吸器、ホルモンや免疫組織に作用して、うつ、疲労、喘息、発疹、痛み等の症状を引き起こすことがあります（カンジダ症）。

プロゲステロンはカンジダ菌の増加を促す性質がありますが、排卵後にプロゲステロンの増加によってカンジダ菌が増え、月経前にプロゲステロンの分泌量が低下することでカンジダ菌が消滅しやすくなり、大量の毒素が排出され、PMS 症状を引き起こすものと思われます。

カンジダ症は、免疫力の低下により起こるので、食生活の乱れや運動不足等、免疫力を下げる様々な要因によって起こります。しかし、以下のような状況があると、更にカンジダ菌の増加を促す可能性が高くなります。

- ・抗生物質の使用
 - ・ステロイド剤の使用
 - ・避妊ピルの使用
 - ・大量の糖分摂取 （カンジダ菌は、糖を栄養分とする）
 - ・重度のストレス
- 等

カンジダ症を治すには、上記のものを避け、原因である生活習慣を正すことにあります。特に徹底して食生活を改善することが重要なキーとなります。

上述したように、カンジダ菌が死滅する時に毒素を出すので、治癒の過程において体調が悪化することがありますが、続けていくと治まってきます。また、カンジダ症を完治させるには、6 ヶ月～10 ヶ月の期間を要します。

なお、カンジダ菌の感染症にカンジダ膣炎がありますが、膣感染なしにカンジダ増加が起こることもあるので、カンジダ膣炎でないからと言って、カンジダ症でないとは言えません。

☆ コラム3 ～ 生体内電流 (1/2) ☆

人間の体は電気伝導体であり、電気が流れていることが知られています。神経細胞内の情報伝達は電子の移動によって起こりますし、血液中をイオン化した原子や分子^{*1}が流れれば、そこに電流が発生します。従って何かしらの要因により、この電気の流れが障害されれば、神経伝達や血液循環が障害されます。

また、皮膚(表皮)は通常プラスに帯電していますが、右手(人差し指)と左手(人差し指)でその大きさが異なり、個人差はあるものの、左右間でだいたい数ミリボルトの電位差(電圧勾配)があります。そしてこの電位差は安定しており、通常はあまり変化しませんが、女性は排卵期において一時的に高値になることが、動物実験及び私たち人間で確認されています(参考 :ハロルド・サクストン・バー 著「新版 生命場の科学」)。

このような電圧勾配の変化が何故起こるのか、科学的には分っていません。排卵期におけるホルモン・バランスの変化により、体内のイオン分布に変化が生じて電圧勾配が高値となり、それが排卵を誘発をしているのかもしれませんが。

一方電圧勾配は結果でなく、電圧勾配がホルモン・バランスの変化を起こさせている可能性もあります。つまり、何かしら外的な力(例えば月の光や引力 等)が働き、電圧勾配の一時的な高値を招き、それが端緒となってホルモン・バランスを変化させ、排卵を誘発させているのかもしれませんが。

いずれにしても、この電圧勾配の一時的な高値は、排卵に密接に関わっており、言い換えれば、この高値がなければ排卵は起こらないと考えられています(参考 :ハロルド・サクストン・バー 著「新版 生命場の科学」)。従って、何かしらの要因により、この電圧勾配の変化を妨げられたとしたら、排卵は起こらないかもしれませんが、月経に関しても生理不順やPMS等のトラブルが発生するかもしれません。

体内電気発生の源はイオン化した分子や原子ですが、それは食事によって体内に取り込まれます。従って、これらの分子や原子(ミネラル類 等)を多く含む植物性食品を精製・加工せずに食することが、体内電気を正常な状態に保つ1つの重要な要素となります。また、これらのイオンを体の隅々まで運ぶためには運動も大切ですし、ストレスはミネラル類の消費や循環阻害につながるので、適度なストレス・マネジメントも必要となります。

更に、テレビ、パソコン、電子レンジ、携帯等、家電等から発せられる電磁波もまた、体内電気の流れに障害をもたらすと考えられます。実際、電磁波を浴びることの弊害は、多くの疫学調査で、明らかにされています。

スウェーデンでは25万世帯に及び調査により、子供の白血病と電磁波の関わりを発見し、テレビやパソコン・モニターの電磁波規制を世界に先駆けて行い、その後、携帯電話に対しても同様な規制を行いました(参考: 小澤徳太郎 著「スウェーデンに学ぶ『持続可能な社会』」)。

☆ コラム3 ～ 生体内電流 (2/2) ☆

またチェコのプラハで開催された電磁波過敏症ワークショップでは、頭痛、疲労、睡眠障害、皮膚障害(皮膚がチリチリする、湿疹 等)、筋肉痛等と電磁波の関係が指摘されました。更にニューヨーク州立大メディカルセンター ロバート・O. ベッカー教授は、電磁波は腫瘍形成、免疫低下、精神不調を始めとした様々な心身の不調を発症し得ると報告しています(参考: 大久保貞利 著「電磁波過敏症」、ロバート・O. ベッカー 著「クロス・カレント」、加藤やすこ 著「電磁波・化学物質過敏症対策」)。

現代社会を生きる上で電磁波被曝を完全に避けることは不可能ですが、(信頼のおける)電磁波対策グッズを施したり、部屋の四隅に炭を置いたり、テレビであれば見る距離を遠くし見る時間を短くしたり等、何かしら対策を取るのとは必要なことと思われます。

また、体内の電気の流れを正常化するために、植物に触れたり、時には土や芝生、砂浜の上を素足で歩くのも良いでしょう。勿論、電磁波によって壊れた細胞の修復は、食事から得た栄養素を基に行われるのですから、適切な食事が重要であることは言うまでもありませんし、細胞修復において重要な役割を果たす睡眠も十分(適度)にとる必要があります。

理想の全てを追及することは難しいとは思いますが、出来る範囲の中で実施していくことが大切であると思われます。

※1 イオン

体内で電気を発生させる源はイオンです。物質の構成単位である原子や分子が、別の分子や原子から電子を受け取ったもの(状態)をマイナスイオン、電子を奪われたもの(状態)をプラスイオンと言います。

人体組織のある部位の帯電は、イオン化した(帯電した)原子や分子がその部位に偏在することによって起こります。例えばある部位にプラスイオンの原子や分子がマイナスイオンより多く偏在すれば、その部位の電位はプラスとなります。また、イオン化した分子や原子が血液中を流れたり、細胞間や細胞内をイオンが移動したり、あるいはイオン・原子・分子間の電子の授受によって、体内に電気が流れます。

4. 総括

以上、月経痛及び PMS・PMDD の原因と対策について述べてきました。それぞれに医学的な根拠、理屈付けを行ってきましたが、結論すれば、生活習慣の乱れ、つまりは自然に即していない生活がこれらの発症の要因となっていることが分ります。これは月経痛や PMS に限ったことではなく、病気全般について言えることだと思います。

自然に即した生活

では自然に即した生活とは何か、それは以下のような生活だと私は考えています。

- 新鮮な空気を十分に吸う
- 綺麗な水を十分に摂取すると共に、適切な食生活を送る
- 適度に体を動かす
- 昼間は日光を浴び、夜は早め(遅くとも 12 時前)に寝て、十分な睡眠をとる(7~8時間)
- 時々、土や木に触れる (体内の電気の流れを整える)
- 環境を汚さない (化学物質や電磁波を浴びない)
- 人生を楽しむ (ストレスをうまくマネージする)

これまで口呼吸の弊害について何度となく述べてきましたが、これも生活習慣、自然に即していない生活と密接に関わりがあります。

口呼吸は、気道内の器質的疾患は別として、口輪筋が弱いことで起こります。口輪筋は、乳児時代の吸啜(乳を吸うこと)と離乳後の咀嚼(食べ物を噛むこと)によって鍛えられます。従って、離乳時期が早かったり、加工食品等の柔らかいものを食べ咀嚼回数が少ないと、口輪筋が鍛えられず、口呼吸となってしまいます。また、砂糖のように甘いものは体を緩めますので、現代のように砂糖の過剰摂取を行うような状況にあっては、口輪筋も緩まってしまうでしょう。

現代社会では、65 歳以上の高齢者は眠っている時に、無呼吸になるか呼吸がしにくくなることがよくあります。しかし、健康長寿者が多いことで知られるヴィルカバンバの人たちはみな、84 歳以上の高齢者であっても、ほぼ全員が健康的で平穏な眠りを享受していることが分かりました。睡眠時の無呼吸や呼吸がしづらくなる現象は、要因の一つとして睡眠時の口呼吸が考えられています。従って、ヴィルカバンバの人達のように自然に即した生活をしていれば、例えば年をとっても、口呼吸になってしまうほど筋力(口輪筋)が弱まることはないでしょう。

更に咬み合わせ不正も、生活習慣と関わりがあります。咬み合わせ不正は、片方の歯に偏った食べ方、足の捻挫等による体の使い方の乱れでも起こりますが、詰め物により左右の高さが合わないことも大きな要因となります。詰め物があるということは、虫歯になったことを意味し、それは即ち砂糖の摂取等、食生活の乱れを意味しています(私もかつては虫歯だらけでした)。歯磨きをしない野生の動物や、イヌイット等の伝統的な食生活を送る民族に虫歯がほとんど見られないことは、これを裏付けるものとなるでしょう。

体が冷えることも同様です。運動不足による血液循環の不良・熱産生不足、口呼吸により酸素摂取量の減少、不適切な食生活によるエネルギー産生源の不足、過剰なストレスによる血管収縮・腸内細菌叢の崩壊、化繊の衣服、過度の冷房等、自然に即さない生活が冷えの原因となっています。

骨盤の柔軟性低下は、多くは運動不足に原因があります。また運動不足は、上述したように冷えの原因にもなりますし、また骨粗しょう症の要因ともなります。女性は閉経するとエストロゲンの分泌量低下によりになりやすいと言われますが、骨粗しょう症の真の原因は、精製・加工食品による骨形成に必要なミネラル類の不足、運動不足による骨刺激の低下（骨の形成には骨への刺激が必要）、日光浴不足によるビタミンDの産生不足等にあります。

以上のように、月経痛や PMS・PMDD の原因としてあげたものは全て、自然に即していない生活によって起きます。勿論、現代生活を送る上で、原始的な生活を送るのは賢明ではないですし、現実問題として化学物質の排除を含め、全てを自然に即した生活にするなど不可能です。実際、全てを実践しなくても、どれかを改善するだけで月経痛や PMS・PMDD 症状が治まることがあるので、出来るところから、そして楽しみながら実践していけば良いと思います。

食事のあり方

食事のあり方について、ミネラル、ビタミン、脂質、未精製食物等、様々な観点で述べてきましたが、どういう物を食べたらいいのか、ここで一度整理したいと思います。

食事は様々な考え方があり、どれが一番優れているのかは分かりませんが、基本は次の通りだと私は考えています。

- ・精製・加工食品は控える
- ・牛乳・乳製品、肉類等の動物性食品は控える
- ・自然農法（自然栽培）または有機農法で栽培された、あるいは天然の（旬があるものは旬の）ものを食す
- ・調理の際は、出来る限り素材の良さを失わない調理法とする（生、ゆでる、煮る等。電子レンジは使わない）
- ・丸ごと食べる（人参だったら皮を剥かず葉っぱまで食べる、煮物であれば煮汁まで飲む、魚であれば頭まで食べる 等）
- ・調味料を使う場合も、自然農法（自然栽培）・有機農法あるいは天然の素材を、自然に近い方法で加工したものを使う（長期熟成された醤油、天日干しの粗塩、低温圧縮により抽出された油 等）
- ・食べ過ぎず、よく噛んで食べる

この基本を念頭に置きながら、具体的な食事にあたっては、例えば、幕内秀夫氏が勧める日本の伝統的な食し方（参考：「粗食のすすめ」、「夜中にチョコレートを食べる女性たち」）や、松田麻美子氏が勧めるナチュラル・ハイジーンに基づいた食し方（参考：「女性のためのナチュラル・ハイジーン」）

ン)など、自分の考えにあった食事法を選べばいいと思います。いずれの方法も、月経に関わる諸症状に、非常に効果的な治験を持っています。

なお、食生活を含め生活習慣を正していくと、好転反応として症状の悪化や別の病態が表れることがあります。特に鼻水、湿疹、咳等の体内毒素の排泄の結果としての症状が、表れやすくなります。前述の松田麻美子さんは、ナチュラル・ハイジーンの食事の実践で、鼻水や喀痰が2ヶ月半、悪臭を放つコールタール状の便が半年以上続いたそうです。

未来のために

かつて食品添加物商社に勤務し、「食品の裏側」(東洋経済新報社)の著者として有名な阿部司氏は、農薬や食品添加物の危険性を指摘し、「ひふみの原則」と言う言葉を用い、次のように述べています(参考:阿部司 著「何を食べたらいいの?」)。

- ・「ひ」:非伝統的なものは食べない → 「昔はこんなものは食べていなかった」というものは、添加物の助けを借りている場合が多い。ファーストフードや清涼飲料水などはその典型です。
- ・「ふ」:不自然なものは食べない → 色が自然でない、放っておいても腐らない、こういったものは農薬や添加物が入っている可能性が高い^{※1}。作るのが簡単過ぎるカップラーメンなども同様です。
- ・「み」:未経験のものは食べない → アスパルテームやブドウ糖果糖液糖等の合成甘味料、その他化学調味料などは、私たち人類が長い歴史の中で食べたことのないもので、その危険性はまだ分かりません。

北アメリカのある先住民族は、何か新しいことを始めようとした時、7世代先のことまで考えてから決断を下すと言います。農薬、添加物、精製・加工食品、食べ物全体を食さない食し方等の影響は、3世代先まで過ぎないと、その本質的な危険性は判断できません。

月経痛やPMS・PMDDの予防を含めた自身の健康は勿論のこと、次の世代も見越した生活の仕方を心がけたいものですね。それは女性だけでなく、男性も含めた全人類が心がけるべきことなのでしょう。

最後になりますが、今回の著述にあたり様々な資料を参考にしましたが、月経痛・PMS・PMDDの発症機序の考察については、主に「PMSを知っていますか?」(朝日出版社 発行 リネヤ・ハーン 著)と「月経らく講座」(文光堂 発行 松本清一 監修)を参考にしています。

※1: 無肥料・無農薬で作る自然農法(自然栽培)という栽培法があります。この農法で作った野菜は、時間が経っても水分が抜けて乾燥するだけで、腐ることはありません。勿論、含有ミネラル量は、他の農法以上に豊富です

参考文献一覧

○ 主な参考文献

- ・「生理が楽しみになる本」(りそら整体院 発行 京谷奈緒美 著)
- ・「女は毎月生まれかわる」(ビジネス社 出版 高岡英夫 他 著)
- ・「オニババ化する女たち」(光文社 発行 三砂ちづる 著)
- ・「ひろがれひろがれ エコ・ナプキン」(地湧社 発行 角張光子 著)
- ・「『丹田呼吸』で健康になる」(サンマーク出版 発行 村木弘昌 著)
- ・「女性を悩ませる経皮毒」(日東書院 発行 池川明 著)
- ・「医者も知らないホルモン・バランス」(中央アート出版 発行 ジョン・R・リー 著)
- ・「続 医者も知らないホルモン・バランス」(中央アート出版 発行 ジョン・R・リー 著)
- ・「医者も知らない乳がんとホルモン療法」(中央アート出版 発行 ジョン・R・リー 著)
- ・「医者も知らない自然なホルモン」(中央アート出版 発行 D・ブラウンシュタイン 著)
- ・「医者も知らない甲状腺異常症候群」(中央アート出版 発行 プロダ・D・バーンズ 著)
- ・「女性のためのナチュラル・ハイジーン」(グスコ出版 発行 松田麻美子 著)
- ・「股関節のチカラ」(ベースボール・マガジン社 発行 真向法協会 監修)
- ・「おんなのからだ、自分で改善」(筑摩書房 発行 岡島瑞徳 著)
- ・「仙骨姿勢講座」(BABジャパン出版局 発行 吉田始史 著)
- ・「孫育ての時間」(吉備人出版 発行 山縣威日 他 著)
- ・「メス化する自然」(集英社 発行 デボラ・キッドバリー 著)
- ・「奪われし未来」(翔泳社 発行 シーア・コルボーン 他 著)
- ・「沈黙の春」(新潮社 発行 レイチェル・カーソン 著)
- ・「環境生殖学入門」(朝日出版社 発行 堤治 著)
- ・「環境危機はつくり話か」(緑風出版 発行 山崎清 著)
- ・「体の叫びが聞こえますか・・・」(タニサケ 発行 森田光徳 著)
- ・「レディース鍼灸」(医歯薬出版 発行 矢野忠 著)
- ・「病気がみえる Vol.9 婦人科・乳腺外科」(メディックメディア 発行 医療情報科学研究所 著)
- ・「月経らくらく講座」(文光堂 発行 松本清一 監修)
- ・「新版 万病を治す冷えとり健康法」(農山漁村文化協会 発行 進藤義晴 著)
- ・「奇蹟のマグネシウム」(熊本出版文化会館 発行 キャロライン・ディーン 著)
- ・「マグネシウム健康読本」(現代書林 発行 横田那信 著)
- ・「女性の病気は自分で治す」(主婦の友社 発行 石原結實 著)
- ・「夜中にチョコレートを食べる女性たち」(講談社 発行 幕内秀夫 著)
- ・「危険な油が病気を起こしている」(中央アート出版社 発行 ジョン・フィネガン 著)
- ・「病気がイヤなら『油』を変えなさい」(河出書房新社 発行 山田豊文 著)
- ・「医者も知らない亜麻仁油パワー」(中央アート出版社 発行 ドナルド・ラディン 他著)
- ・「油の正しい選び方・摂り方」(農山漁村文化協会 発行 奥山治美 他著)
- ・「乳ガンと牛乳」(径書房 発行 ジェーン・ブランド 著)
- ・「人生は運命ではなく『腸』が決定する」(主婦の友社 発行 上野川修一 著)
- ・「ニンジンの奇跡」(講談社 発行 赤峰勝人 著)
- ・「粗食のすすめ」(東洋経済社新報社 発行 幕内秀夫 著)
- ・「100歳まで元気に生きる」(アスペクト 発行 ジョン・ロビンズ 著)
- ・「宇宙飛行士はイビキをかかない」(三和書籍 発行 秋広良昭 著)
- ・「健康美人への道」(日経 BP 企画 発行 石井聖子 著)
- ・「第 47 回全国国保地域医療学会 研究論文集」(全国国民健康保険診療施設協議会 発行)
- ・「究極の免疫力」(講談社インターナショナル 発行 西原克成 著)
- ・「マンデル博士のアレルギー治療法 増補改訂版」(桐書房 発行 マーシャル・マンデル 他著)
- ・「なぜあなたの子供は暴れん坊で勉強嫌いか」(人文書院 発行 ベン・F・ファインゴールド 著)
- ・「Is this your child ?」(Harper Paperbacks 発行 Doris Rapp 著)
- ・「Pottenger's Cats」(Cancer Book House 発行 Francis Marion Pottenger 著)
- ・「ハーパー生化学 原著25版」(丸善 発行 ロバート・K・マリー 他著)
- ・「標準生理学 第7版」(医学書院 発行 小澤静司 他編集)
- ・「ギャノン生理学 原著22版」(丸善 発行 ウィリアム・F・ギャノン 著)
- ・「ヒトの分子生物学」(丸善 発行 松本正實 監修)
- ・「ホートン生化学 第4版」(東京化学同人 発行 H・ロバート・ホートン 他著)
- ・「総説 プロスタグランジン」(現代医療社 発行)
- ・「プロスタグランジン研究の新展開」(東京化学同人 発行 室田誠逸 他編)
- ・「AA, EPA, DHA ~ 高度不飽和脂肪酸」(恒星社厚生閣 発行 鹿山光 編)
- ・「脂質栄養と健康」(建帛社 発行 日本栄養・食料学会 監修)
- ・「脂肪酸栄養の現代医学的視点」(光生館 発行 日本栄養・食料学会 監修)

- ・「可視総合光線療法 理論と治療」(光線研究所 発行 黒田一明 著)
- ・「海藻の栄養学」(成山堂書店 発行 大房剛 著)
- ・「NEW 産婦人科学」(南江堂 発行 矢嶋聡 他著)
- ・「標準産婦人科学」(医学書院 発行 丸尾猛 他編集)
- ・「睡眠時無呼吸症候群がわかる本」(法研 発行 成井浩司 著)
- ・「睡眠時無呼吸症候群」(メジカルビュー社 発行 麻野井英次 著)
- ・「睡眠呼吸障害 診療のポイント」(メジカルビュー社 発行 梅博久 監修)
- ・「ミトコンドリアの力」(新潮社 発行 瀬名秀明 他著)
- ・「不老ノススメ」(パレード 発行 久保裕 著)
- ・「健康の結論」(弘文堂 発行 新谷弘美 著)
- ・「『湯たんぽを使う』と健康美人になる」(マキノ出版 発行 斑目建夫 著)
- ・「白砂糖の害は恐ろしい」(人間医学社 発行 甲田光雄 著)
- ・「食事崩壊と心の病」(第三文明社 発行 大沢博 著)
- ・「『うつ』は食べ物が原因だった」(青春出版社 発行 溝口徹 著)
- ・「心の病は食事で治す」(PHP研究所 発行 生田哲 著)
- ・「キレイやすい子供 その原因は食事にあった」(中央アート出版 発行 今村光一 著)
- ・「なぜあなたは食べ過ぎてしまうのか」(東京書籍 発行 矢崎智子 著)
- ・「よみがえれ、あなたの細胞力」(東洋出版 発行 イムノロジー研究会 編著)
- ・「PMSバイブル」(学樹書院 発行 キャサリーナ・ダルトン 他著)
- ・「PMSを知っていますか?」(朝日出版社 発行 リネヤ・ハーン 著)
- ・「PMSとうまくつきあう」(保健同人社 発行 丸本百合子 著)
- ・「健康のためのホルモンバランス」(バベル・プレス 発行 スザンナ・オリヴィエ 著)
- ・「月経の前だけうつ病になってしまう女性たち」(講談社 発行 山田和男 著)
- ・「月経の研究」(川嶋書店 発行 川瀬良美 著)
- ・「女性心身医学」(永井書店 発行 日本女性心身医学会 編)
- ・「女性のからだBOOK」(スターツ出版 発行)
- ・「真実の癌治しの秘策」(中央アート出版社 発行 鶴見隆史 著)
- ・「医師が勧めるウォーキング」(集英社 発行 泉嗣彦 著)
- ・「生体リズムと健康」(丸善 発行 若村智子 編著)
- ・「日本人には塩が足りない」(東洋経済新報社 発行 村上譲顕 著)
- ・「歯と口を治せば、からだの不調は治る」(主婦と生活社 発行 福岡博史 著)
- ・「歯は命とつながる臓器」(三五館 発行 村津和正 著)
- ・「インドの生命科学 アーユルヴェーダ」(農山漁村文化協会 発行 上馬場和夫 著)
- ・「生理痛・生理不順は必ず治る」(PHP研究所 発行 荘淑旂 著)
- ・「髪質は変えられる」(青春出版社 発行 山崎伊久江 著)
- ・「やせる!楽しい!若返る!やきとりじいさん体操」(ダイヤモンド社 発行 岡田麻紀 著)
- ・「日本生理人類学会誌 第61回大会要旨」(日本生理人類学会 発行)
- ・「化学物質過敏症」(文芸春秋 発行 柳沢幸雄 他著)
- ・「シックスクール」(現代人文社 発行 化学物質過敏症支援センター 著)
- ・「電磁波・化学物質過敏症対策」(緑風出版 発行 加藤やすこ 著)
- ・「電磁波過敏症」(緑風出版 発行 大久保貞利 著)
- ・「体内静電気を抜けば病気は怖くない!」(講談社 発行 堀泰典 著)
- ・「光の医学」(日本教文社 発行 ジャイコブ・リバーマン 著)
- ・「悪魔の新農薬『ネオニコチノイド』」(三五館 発行 船瀬俊介 著)
- ・「踊る『食の安全』」(家の光協会 発行 松永和紀 著)
- ・「食品の裏側」(東洋経済新報社 発行 安部司 著)
- ・「なにを食べたらいいの?」(新潮社 発行 安部司 著)
- ・「新版・PMSメモリー」(日本家族計画協会 発行 松本清一 他著)
- ・「カラー 人体解剖学」(西村書店 発行 F.H.マティーニ 他著)
- ・「ボディリズム」(日本能率協会マネジメントセンター 発行 リン・ランバーク 著)
- ・「50才で赤ちゃんを!」(小学館 発行 小杉好紀 著)
- ・「もうがまんしない!この生理痛、あの不調」(集英社 発行 小杉好紀 著)
- ・「スウェーデンに学ぶ『持続可能な社会』」(朝日新聞社 発行 小澤徳太郎 監督)
- ・「おんなの・ほん」(三五館 発行 増田智江 著)
- ・「自然の野菜は腐らない」(朝日出版社 発行 河名秀郎 著)
- ・「クロス・カレント」(新森書房 発行 ロバート・O・ベッカー 著)
- ・「THE BODY ELECTRIC」(朝日出版社 発行 Robert Becker 著)
- ・「新版 生命論の科学」(日本教文社 発行 ハロルド・サクストン・バー 著)
- ・「エネルギー医学の原理」(エンタプライズ 発行 ジェームス・L・オシュマン 著)
- ・「エネルギー療法と潜在能力」(エンタプライズ 発行 ジェームス・L・オシュマン 著)
- ・「産婦誌59巻9号」(日本産婦人科学会 発行)

○ 参考にしたホームページ

- ・「笹塚クリニック」 (<http://www.sasazuka-cl.com/>)
- ・「goo ヘルスケア」 (<http://health.goo.ne.jp/>)
- ・「株式会社エアグリーン」 (<http://www.airgreen.co.jp/>)
- ・「Cat's 専科目ニンナナンナ」 (<http://www.ninnananna.jp/shop-non-frame-menu.htm>)
- ・「化学物質問題市民研究会」 (<http://www.ne.jp/asahi/kagaku/pico/>)
- ・「環境と学びの広場」 (<http://www.kcn.ne.jp/~gauss/>)
- ・「科学物質過敏症支援センター」 (<http://www.cssc.jp/cs.html>)
- ・「Mパタカラ」 (<http://mpatakara.com/>)
- ・「『なりたいカラダ』研究家・岡田麻紀」 (<http://okadamaki.iinaa.net/>)
- ・「ヘナ遊」 (<http://hena.ohah.net/>)
- ・「日本家族計画協会」 (<http://www.jfpa.or.jp/>)
- ・「京都新聞」 (<http://www.kyoto-np.co.jp/>)
- ・「真向法協会」 (<http://www.makkoho.or.jp/>)
- ・「日本アントロポゾフィー医学のための医師会」 (http://homepage.mac.com/anthro_med/Menu1.html)
- ・「三宅婦人科内科医院」 (<http://www.miyake-clinic.gr.jp/>)

別冊「ナプフリへの道」 月経痛・PMS・PMDD 編 第2版

平成21年11月1日	第1版 第1刷 発行
平成22年2月1日	第2版 第1刷 発行
2月14日	第2刷 発行
平成24年4月19日	第3刷 発行
10月1日	第4刷 発行

企画・発行 木の香治療院
横浜市港北区綱島西 1-9-13-402
TEL 045-315-4410
E-mail info@konoka-clinic.jp
Web <http://konoka-clinic.jp/>

協賛 夢工房だいいあん(株)
横浜市港北区綱島西 1-11-5
Web <http://yume-daian.co.jp/>

(有) テンプルビューティフル
横浜市都筑区茅ヶ崎中央 40-3
グランクレール センター南 1-F
Web <http://www.caycegoods.com/>

著者 光田 大輔

※当冊子は、木の香治療院のホームページからも無料でダウンロード出来ます