

月経随伴症状に影響を 与える要因



鈴木 恵美 先生

人間総合科学大学 人間科学部 健康栄養学科 講師

令和 3 年 11 月 11 日 (木)

12:30 - 12:50

ショートトーク!

らてとーく お昼の時間帯に開催!

Zoom開催 (オンラインのテレビ会議システム)

参加費: 無料

演者から

月経随伴症状を誘因または抑制する因子については諸説あります。PMS(月経前症候群)は、黄体期に起こることから、ホルモンの関与が一因としてあげられており、また、心身症に分類されているように、心理的ストレスの関与は明らかです。これは、黄体期のエストロゲンの減少に伴う脳内セロトニンの減少が、精神的な症状を引き起こすと言われていています。セロトニン減少の一因として、ビタミン B 6 欠乏説があります。これは、セロトニンの原料となるトリプトファンやセロトニン、ドーパミン生成の補酵素であるビタミン B 6 が不足することで精神症状が引き起こされるとの仮説に基づいています。他にも鉄や亜鉛、カリウムなど特定の栄養素不足を原因とする報告や生活および食習慣、体型イメージの歪み、 γ リノレン酸やカロチノイド、 α -ラクトアルブミンの投与や補給による症状の緩和報告がありますが、統一した見解は得られていません。食生活や栄養面から月経に伴う不快症状の簡易的緩和策を探ります。

web (日本心身健康科学HP) もしくは
E-mail (jshas@human.ac.jp) から お申し込みください。



QRコード



Webからのお申込: QRコード、もしくは日本心身健康科学会 ホームページの
トップ画面に掲載されている「心身健康科学サイエンスカフェ開催のお知らせ」
参加フォームにてお申し込み下さい。

心身健康アドバイザーの方は参加により、
1ポイントの更新ポイントが付加されます

主催: 人間総合科学 心身健康科学研究所
共催: 人間総合科学大学・日本心身健康科学会