

ルナルナ顧問医・松村圭子先生監修

生理は4カ月に1度でOKの時代です！

『女性の悩みはFemtechで解決！ オトナ女子のためのカラダの教科書』4/14発売



株式会社宝島社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：蓮見清一）は『女性の悩みはFemtechで解決！ オトナ女子のためのカラダの教科書』を2022年4月14日（木）に発売します。

本書はフェムテック製品を活用するための準備・助けとして「まずは自分の女性としてのカラダのことをちゃんと知ってほしい」という思いから生まれたカラダの教科書です。「生理は4カ月に1度でOK!!の時代です」「痛み止めを手放せないような生理痛は病気です」といった生理のことや、「女性ホルモンの分泌量からすると20代で妊娠するのが理想」「2つの女性ホルモンは『増える、減る』を毎月繰り返している」など妊娠や女性ホルモンのこと、「プレ更年期と更年期、何がどう違う?」「男性にも更年期障害があるんです!」など更年期、閉経についてなど、現代に生きるすべての女性に知ってほしいトピックスをわかりやすく解説しています。

『女性の悩みはFemtechで解決！ オトナ女子のためのカラダの教科書』

発売日：2022年4月14日 定価：1650円（税込）

自分のカラダのこと、わかってる？ 女性のカラダ、知ってる度テスト

- | | |
|-------------------------|-------------------------------|
| Q1 自分の生理が何日間隔でくるか把握してる? | Q7 基礎体温を説明できる? |
| Q2 女性ホルモンは何種類ある? | Q8 避妊の方法、いくつ知ってる? |
| Q3 PMSって知ってる? | Q9 平均的に何歳くらいで生理がなくなると思う? |
| Q4 卵巣がいくつあるか知ってる? | Q10 更年期に起きることがある不快な症状をいくつ言える? |
| Q5 どんなタイミングで排卵するか知ってる? | Q11 閉経してもセックスできると思う? |
| Q6 妊娠に適しているのは何歳までだと思う? | Q12 骨盤底筋群がどこにあるか知ってる? |

「生理は4カ月に1度でOK!!の時代です」から一部を抜粋してご紹介！

妊娠を望んでいない（時期）なら月1回の生理がこないほうがラクだし、卵巣や子宮を酷使しなくて済みます。卵巣から卵子を飛び出させるのも、妊娠に備えて厚くした子宮内膜をはがして外に出すのも相当な重労働だからです。

そこで注目されているのが4カ月に1度だけ生理を起こすように設計されたピルです。

これまではピル＝避妊薬というイメージが強すぎましたが、今、ピルは生理中の症状が日常生活に支障をきたすほど重い「月経困難症」の治療薬として使われていて、保険適用となります。また、PMSや生理不順、ニキビの治療、卵巣がんの予防などをすることもできます。



女性が抱える様々な悩みを解決してくれるフェムテック。上手く活用するにはまず、女性のカラダについての正しい知識を持つことが大切。自分に合ったフェムテック製品やサービスを選ぶときの助けとして、この本をご活用いただけたら幸いです。

著者・松村圭子(まつむら・けいこ)プロフィール

日本産科婦人科学会専門医。成城松村クリニック院長。

1969年生まれ、広島県出身。広島大学医学部卒業。広島大学医学部附属病院（現広島大学病院）などの勤務を経て、現職。若い世代の月経トラブルから更年期障害まで、女性のカラダをトータルサポートしている。生理日管理を中心としたアプリ「ルナルナ」、女性特有の体温リズムを自動計測するデバイス&アプリ「わたしの温度」の顧問医。西洋医学のほか、漢方薬やサプリメント、各種点滴療法なども積極的に治療に取り入れている。著書多数、近著に『これってホルモンのしわざだったのね』（池田書店）。