

# 子供が生まれてから 結婚生活が辛いと 感じている人の為の お悩み解決Q & A 100リスト



---

子供が生まれたら  
今より幸せになれる、そう思っていたのに  
なんでこんなに涙が出るんだろう...  
なんでこんなに不安なんだろう...

そんな時にはこちらを開いてみて下さい

キット、あなたのその悩みを  
解決するヒントが  
ここにあります



おっぱいを綺麗にする事から  
外見と内面を輝かせる

feel careおっぱいマイスター 協会

## ～はじめまして～

Q & A 100リストに入っていていただく前に、著者石井純子の自己紹介をさせていただきます。

妊娠中に母を亡くし、産後鬱と産後クライシスに悩まされ夫婦仲が悪化。

その後2人の子供を完全母乳で育てた事で、DカップからBカップまで胸が萎み、女性としての自信を完全に失い毎日「こんなはずじゃなかった…」と結婚を後悔する日々を過ごしていました。が！

子供達の為にも「産前の自分に戻りたい！」と一心発起をし、エステティシャン歴13年、エステ講師歴6年で身に着けた知識と技術を元に

お風呂での体の洗い方を変え、3ヶ月で産前のふんわりデコルテのDカップに戻しました。

それと同時に女性としての自信を取り戻した事で、夫婦仲も激的に改善しました！

更には、子宮と繋がってるおっぱいを綺麗にする事で、産後クライシスや生理痛を軽減させた経験を元に考案した「お風呂おっぱいサイズ」を女性としての自信を失っているママ世代や、生理痛・更年期で悩む女性達に伝えていくおっぱいマイスターさんを全国に養成しております。

## ●著作権について

・本書の全ての内容は、日本の著作権法、及び国際条約によって保護されています。・本書の著作権は、石井純子に属します。石井純子本人が事前に書面をもって許可した場合を除き、本書の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等をする事を禁じます。

・著作権の侵害につきましては、著作権法第119条などの罰則がありますので、ご注意ください。

・本書に書かれた情報は、作成時点での著者の見解、考察、分析に基づくものです。

・著者は事前許可を得ずに、内容の訂正、情報の更新、見解の変更等を行う権利を有します。

## ●その他

・本書の作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がございましたも、著者本人、パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わない事をご了承ください。

・また、本書を利用する事により生じた、いかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わない事をご了承下さい。

※内容は随時更新してまいりますので、予めご了承ください。

# Q & A100の使い方

---

「私こんな性格だっけ...」「こんなはずじゃなかった...」と悩んでいる女性が、読み進めるごとに、本来の自分を取り戻していく為に活用いただくのが、このQ & Aリスト！

子育て支援センターやおっぱいワークショップで、何百人ものママ世代の女性の悩み相談を受けてきた著者が、自身の経験と照らし合わせながら、多くの人に共通する内容を3部門にまとめたリストです。

## 1 <精神衛生>

産後心が辛くなった時に、心を軽くするリスト

## 2 <外面美容>

もうお母さんだからと諦めたくない人が、本来の自分を取り戻す為のリスト

## 3 <内面美容>

子供を産んでからの体調の変化が気になりだした人が、健康美を手に入れる為のリスト

これらの多く寄せられる例をみて、あなた自身の生活や気持ちを振り返ってみましょう。

---

## < 精神衛生 >

### 産後心が辛くなった時に、心を軽くするリスト

ここでは、産後・育児期に誰しものが抱える悩みを  
産後の赤ちゃん期に起きる【産後期】  
子育て中の【育児期】に起きる現象に分け  
解説しています。

---

産後期の問題は、大きく2つに分けることができます。

#### ～ホルモンの変化によるもの～

産後に不安に陥ったり、自信を無くしてしまったり、無性に悲しくて混乱する事が女性にはあります。

もしアナタの感情が、これから紹介するQの内容より深刻な物である場合は、産後鬱の可能性もあります。産後鬱はその人が弱いとか、もろい証拠だと言う事ではありません。現に**7人に1人**の方がこの症状を経験されています。著者自身もその中の一人です。

#### ～産後クライシス～

産後クライシスとは、産後2～3年の間に迎える、**夫婦の危機の事**を言います。

では、  
1番のホルモンの変化により女性側に起こりやすい感情  
に対してのQ & Aから見ていきましょう！

## 1. ホルモンの変化によるもの

妊娠するとお腹の中で赤ちゃんを育てるホルモンが大量に分泌されますが、出産をすると不要になり、一気にホルモンバランスが崩れ始めます。

それと同時に、女性は今までの生活とはまるで違う赤ちゃん中心の生活が始まります。

その時に女性は「こんなはずじゃなかった…。今の自分は本来の自分ではない！！」というような、想いを抱き、一人悩む女性が圧倒的に多いです。



**Q 1 :** 1日中赤ちゃんと居る事で、不安になったり孤独を感じ、意味もなく泣きたくなるのはおかしい事ですか？

**A :** 赤ちゃんと2人の時間が多い生活の中で、孤独感や世間から取り残されたと感じるのは、誰もが一度は抱く感情です。

**Q 2 :** 朝から晩まで赤ちゃんの泣き声を聞き、うんざりする事があります。母親失格ですよね…。

**A :** 赤ちゃんの泣き声にうんざりする事は悪い事ではなく、初めての育児で1度は誰もが思う事です。

**Q 3 :** 母親をしていく自信がないです…。

**A :** 最初から母親になる自信がある人いません。子供と一緒に成長し少しづつ母親になりましょう。

**Q 4 :** 妻・母親でいる事が辛くなる時があります。そう思う事は、甘えですか？

**A :** 完璧な母親にならないと！と頑張りすぎ、心が疲れて本来の自分を見失い、辛くなる時は誰にでもあります。完璧な母になろうとするのではなく、アナタらしい子育てを楽しみましょう。



**Q5 :** 結婚したら幸せになれると思ったのに、毎日「こんなはずじゃなかった...」と後悔するのは結婚する相手を間違えたからでしょうか。

**A :** 育児疲れで、結婚生活をこんなはずじゃなかった...。と思う気持ちは誰もが経験しています。ホルモンバランスの乱れが感情に直結する時期です。

**Q6 :** 子供の前で泣きたくなる事があるのですが、母親は子供の前では、絶対に泣かない方がいいですよ。

**A :** 母親だって泣いて良い！母親としてではなく人として感情を見せていく事で、感受性の豊かな子に成長していきます。

**Q7 :** 感情に振り回される...私ってこんな性格だった？子供を産んでから自分の性格に戸惑っています。

**A :** 産後3年位の性格は、ホルモンの影響を大きく受けているので、普段は冷静な人も感情に振り回される時期です。キャリアウーマンだった人程、その症状は強く出やすいです。





## 2.産後クライシス

自分ばかり頑張っていると感じる。育児が始まると女性は子供が第一になります。この時期に夫婦のコミュニケーションが不足する事で、2人の溝がどんどん深くなっていってしまいます。

～さっして欲しい女と、言われないとわからない男～  
という男女脳の違いの壁を乗り越えましょう！

**Q8**：育児は夫婦の仕事のはずなのに、私ばかりが頑張っていると感じ、イライラしてしまいます。

**A**：育児は2人の仕事、お互い当たり前と思わずにありがとうの一言を伝えあえる仲になるようにしていきましょう。

**Q9**：子供が泣くとすぐに「おっばいじゃない？」と私に子供を押し付ける夫にウンザリ。みんなどうしてる？

**A**：泣いたらすぐおっばいじゃない？と言わせない為にパパにもできるあやし方を一緒に探そう！

**Q10**：365日24時間、赤ちゃんに付きっきり。土日位は夫に面倒見てもらいたいののに拒否されます。どうしたらいい？

**A**：土日位、好きにさせてと言う夫には、自分も月に1度の自由時間をおねだりしてリフレッシュする時間を作ってもらいましょう。

**Q11** : ほかの家のイクメンの旦那さんがうらやましくて、ついつい比べては主人を責めてしまいます。

**A** : ほかの人のご主人をうらやむ気持ちがでたら、目の前の夫の良い部分を書き出してみよう！

**Q12** : 夫がなにをしてくれてもイライラして、感謝の気持ちが持てません...イヤな妻ですよね？

**A** : 夫に対して感謝が出来ずとにかくイライラする！それは、ホルモンバランスが崩れている時に起こる現象。夫に産後の感情の変化を伝える良い機会です！

**Q13** : 大好きだったはずの夫が嫌いで嫌いで仕方がないです。この先、長い結婚生活を続けられるか不安です。

**A** : 夫の何もかもが嫌い！産後、育児疲れのママの8割が1度は抱く感情。少し距離を置いてみるといいかもしれません。

**Q14** : 夫が自分を母親としてしか見てくれませんか...  
夫からもう1度女性としてみてもらう事はできるのでしょうか。

**A** : 産後、ママって呼ばれる事から母親扱いが始まります！ママ扱いされたくないなら名前で呼び合う関係に少しずつ戻していきましょう。

**Q15** : 結婚なんてしなければ良かった…。  
そう思うのは私だけ？

**A** : 2歳までのお子さんがある女性の2人に1人は、結婚に後悔するそうです。  
でもそれはホルモンのせいなので、自分自身を追い込まない様にしましょう。



## ～育児期～

子供が赤ちゃんから幼児になると、また別の問題で心を悩ませる日々が始まります。ママ達の心を悩ませる原因として、上位にあがってくるが次の2つです。

1、子供に対する悩み

2、夫婦間で起きる問題

### 子供に対する悩み



**Q16**：うちの子だけ発育が遅い気がして心配です…。

**A**：どうしてうちの子だけと、他の子と比べる必要は一切ありません！

**Q17**：小さいうちは子供と居る時間が多い方がいいのですよね？自分の事は諦めるべきですよね？

**A**：離れている時間も成長には必要な時間。母親がいない時間に学ぶ事も沢山あります。母親だからと、全てを諦める必要はありません。

**Q18**：一時保育や実家に預ける事に罪悪感を感じます。

**A**: 子供を預ける事に罪悪感を感じないでも大丈夫！  
子供は沢山の世界に触れさせることで、刺激を受け成長します。  
子供には子供の世界でしか学べない事もあります。

**Q19**：親になったら、自分の夢は諦めた方がいいですよね。

**A**: 母親なんだからと諦める必要はありません！  
自分が夢を叶える姿を見せ、楽しんでいる姿を見せて行くことで、子供は大人になる希望を持ちます。

**Q20**：自分の事はすべて後回し、なんで私ばかりと思ってしまうのはダメですか。

**A**: 自己犠牲が美学の時代は終わりました。  
母でも妻でも自分を優先させることが、家族の幸せに繋がります。

**Q21**：家事と育児の両立がつらいです。

**A**: 手抜きも大切です！人の助けを借りる事は悪い事ではありません。きちんとやる！から楽しんでやる！に切り替えていきましょう。

**Q22 :** 2人育児で上の子にきつく当たってしまう、そんな自分が母親失格と感じ、嫌でしょうがないです。

**A :** 多くのママさんが、2人育児の最初に経験するのが、この後悔の感情。自分を責めすぎないようにしましょう。

**Q23 :** ママ友付き合いがストレスです。子供の為に我慢して付き合うべきでしょうか？

**A :** ママ友付き合いが辛いと思ったら、自分の心を守るために、嘘をついてでも少し距離を開けるのは正しい判断！







幼児期の子育て中に起こる夫婦問題。この時期はどうしても夫婦喧嘩が増えたり、女性側が寂しさを感じやすい時期です。

**Q24**：夫の前で女性を出すのが恥ずかしいと思ってしまいます。

**A**：ご主人に対して母親になりすぎて、女性として甘えられず辛くなる前に、子供を預けてデートしてみましょう。

**Q25**：母親になってから、夫が愛情表現をしなくなり、愛されているか不安で仕方がないです。

**A**：愛されていないかも...と感じたら、ママを脱ぎ捨て、化粧やオシャレをして妻に戻る時間を作りましょう。

**Q26**：夫の目に映る私が、女としてもう、ダメ？と感じる事があります。

**A**：うんとオシャレをして一人の女性になり、町へ出かけてみる事で、自信を取りもどそう！



**Q27 :** 産後で崩れてしまった自分の裸を、鏡で見る事が怖くて出来ません。

**A :** 変わった体型を元に戻すには、自分の体を見る事を拒むのではなく、あえて鏡で見る事から始め、意識を高めていきましょう。

**Q28 :** 私は色々なことを我慢しているのに、夫だけが自分時間を作るのが許せないと思っています。

**A :** そんな時は思い出して！夫はアナタの所有物ではない事。そして、アナタもご主人の所有物ではないと言う事を！

**Q29 :** あれ？もしかして子供が生まれてから、私達していない？これって...セックスレスですか？

**A :** もしかして、セックスレスかも...思ったら、深刻化する前に、時間を作る工夫をしましょう。

**Q30 :** 夫からの誘いを、授乳後の下垂した胸を笑われるかとも思い、怖くて応える事が出来ません。

**A :** 見せるのが怖いと思った時から、おっぱいケアを初めて自信をつけていきましょう。

**Q31 :** 夫との性行為を、育児疲れが続き拒み続けています。

**A :** 毎日が慌ただしい育児中は、そのような気持ちになる方が多いです。  
そんな時は、素直に夫に伝えてみましょう。

**Q32** : なんで？女の私が夫に拒まれなきやいけないの？！そんなに私魅力ない？

**A** : 現代の日本は2組に1組の夫婦がセックスレス。その半分は女性側が悩んでいます。

**Q33** : 夫との性行為がマンネリ化していて、我慢して付き合う時間が苦痛で仕方がないです。

**A** : 性のマンネリを感じたら、勇気を出して話し合う事で、夫婦仲が深まるかもしれませんよ。

**Q34** : 夫婦で性を話し合う勇気がありません。やはり我慢し続けるべきでしょうか...

**A** : 他人の家の話をしてみると聞いてくれる事もあります。

**Q35** : お互いの人生を尊重しあえる仲になりたいのですが、女性は結婚したら相手に合わせるべきですか。

**A** : 尊重しあえる仲になる為に、自分の夢をまずは相手に伝えてみましょう。



---

## < 外面美容 >

もうお母さんだからと諦めたくない人が、  
本来の自分を取り戻す為のリスト

産後や年齢の変化と共に、女性の体は変化していきます。

お母さんになったからと自分の**女性性**を諦めずに、今の自分の体の状況をきちんと把握し、対策方法を身に付けてケアしていく事で、産前の自分に戻して行きましょう！

---



## ～妊娠期～

**Q36**：妊娠したら乳首が黒くなってきました、私だけ？

**A**：妊娠中に乳首が黒くなるのは、赤ちゃんの乳首を吸う力から、乳首を守るために起きる現象です。

**Q37**：妊娠したら、乳輪周りのブツブツが目立ちます。これは、病気ですか？

**A**：妊娠中に出来る乳首周りのブツブツは天然の保湿オイルの役割。役割を果たした後に、改善させる事はできますので、安心してください。

**Q38**：妊娠したら体が痒くて仕方がありません。体質が変わってしまったのでしょうか。

**A**：多くのママに出る妊娠中の肌のかゆみは、皮膚の伸びが原因！たっぷりの保湿で改善します。

**Q39**：妊娠したらお尻が大きくなりました、この大きさは、そのままですか。

**A**：妊娠中にお尻が大きくなるのは、赤ちゃんを外部の刺激から守るために必要な事です。産後骨盤ケアをしっかりとすることで、元に戻ります。

**Q40**：妊娠してから、ドンドン毛が濃くなっています。このまま、体毛は濃いままですか。

**A**：妊娠中の体毛が増えて見えるのは、実は目の錯覚で、実際には濃くなっていません。出産後は元に戻るので安心してください。

**Q41** : 2人目を妊娠をしたら、腰痛が酷くなりました。改善方法はありますか。

**A** : 妊娠中の腰痛対策は、お風呂タイムがキーになります。リラックスできる温度でしっかり体を温めて下さい。

**Q42** : 妊娠したら胸がドンドン大きくなり、ブラジャーが合わなくなってきましたのですが、どのタイミングで買い替えれば良いのでしょうか。

**A** : 妊娠中のブラジャーは、2か月毎に買い替えるのが美乳を保つ秘訣です。

**Q43** : 妊娠してから足のむくみが酷いので、何か注意点はありますか。

**A** : 妊娠中に足のむくみやすい人は、冷えと塩分に注意してください。

**Q44** : 妊娠線を作りたくないのですが、どうすれば予防できますか？

**A** : 乾燥肌・出産経験がある人は、妊娠線ができやすいので、保湿をしっかりしてください。

**Q45** : 妊娠線予防のケアは、お腹が大きくなり始めてからするので大丈夫ですか？

**A** : 妊娠線を作るリスクを失くしたいのであれば3ヶ月からスタートする事で、予防効果が上がります。

**Q46**：妊娠中は、胸も肉割れが出来ると聞きました。

**A**：胸の肉割れは、妊娠中だけでなく授乳中にもできやすいので、保湿をこまめにしていきましょう。

**Q47**：妊娠後期になり、恥骨が痛み出しました。

**A**：妊娠中の恥骨の痛みは、赤ちゃんにもうすぐ会える合図。お風呂で温まり緩和しましょう。

## ～授乳中～

**Q48**：授乳を始めたら、乳輪のブツブツが余計目立ち始めました。もう戻りませんか。

**A**：授乳中に目立つ乳輪のブツブツには保湿が命です。気になりだしたら、すぐに保湿を！

**Q49**：色が濃くなった乳首の色は、元に戻りますか。

**A**：授乳中に濃くなった乳輪の色を妊娠前に近づけるには、軽度な運動とスキンケアが大切です。

**Q50**：授乳で乳首が伸びたと聞いたことがあります。授乳で乳首は伸びたりしますか。

**A**：間違った授乳の仕方をする事で、乳首は伸びます。伸びた乳首は戻らないので、授乳の仕方を気を付ける事で予防してきましょう。



**Q51** : 授乳後に左右で胸の大きさが変わらない様にするには、何か注意点はありますか。

**A** : 飲みが良い胸でばかり添い乳をすると、おっぱいの左右の大きさが授乳後変わってしまいます。左右平等にあげるようにしていきましょう。

**Q52** : 授乳後も胸の形を変えたくありません。綺麗な胸を保つ授乳の仕方がありますか。

**A** : 美乳の為の授乳の仕方は、月齢に応じて抱っこの位置を変えていく事が大切です。

**Q53** : 妊娠してから乳輪が大きくなってきました。授乳後は、元の大きさに元に戻りますか。

**A** : 授乳後の乳輪が大きくなる為には、早期の保湿が必要不可欠になってきます。

**Q54** : 授乳中、ブラジャーは苦しくなるので、ブラジャーをしていなくても問題ないですか。

**A** : 授乳中も苦しくても、専用ブラを付ける事が美乳維持には必要不可欠です。

**Q55** : 産後の抜け毛が酷くて、心配です。

**A** : 産後の抜け毛の原因は、妊娠中に抜けるはずだった髪が一気に抜けるため、抜け毛が多いと感じるだけです。その分が抜けるとおさまるのであまり、気にしすぎないようにしましょう。



**Q56**：授乳後の胸を綺麗に保つ卒乳の仕方がありますか。

**A**：美乳の為に、卒乳は半年かけて行うのがベストです。



### ～授乳後～

**Q57**：授乳後の下垂した胸をお金と時間をかけずに綺麗にする方法がありますか。

**A**：美乳作りは土台作りが全て！まずは脇の下、鎖骨周りの詰まりをなくしていきましょう。

**Q58**：妊娠、授乳とブラジャーのサイズが変わりすぎてしまい、今の自分の胸に合うブラジャーの選び方がわかりません。

**A**：卒乳後のブラジャー選びは、自分の肉質を見極め選ぶことが大切です。

**Q59**：ナイトブラはした方がいいのですか。

**A**：ナイトブラをしないと重力に負け、胸の形が一気に崩れます。産後以降は特につける事をおススメします。

**Q60** : 産後、尿漏れが気になります。治りますか。

**A** : 産後の尿漏れは、骨盤ストレッチで改善できます。

**Q61** : 産後、骨盤のずれが気になります。時間がないので自分でどうにかしたいのですが、できますか。

**A** : 産後の骨盤のずれは、ストレッチで改善する事が出来ます。

**Q62** : 産後、体重は戻ったのに背中のお肉がブラジャーからはみ出るようになりました。改善方法がありますか。

**A** : 背中のハミ肉はサイズの合わないブラジャー選びが原因になっていることが多いです。  
体に合うブラジャーの選び方を身につけましょう。

**Q63** : 抱っこのせいで猫背になった気がします。治りますか。

**A** : 立ち方の癖が猫背を招いています。  
立ち方の癖を治すことで改善できます。

**Q64** : 最近、巻き肩と言われ気になります。

**A** : パソコン・スマホを見る姿勢が、巻き型を作っています。姿勢を自分で正す方法を身につけよう。

**Q65** : 年々、O脚になっている気がします。何故でしょう。

**A** : あなたのO脚の原因は、足の外側に体重をかけているせいかもしれません。正しい立ち方を身につけて改善してきましょう。

**Q66** : 授乳中は太らなかったのが、授乳を終えたら体重がドンドン増え困っています。

**A** : 代謝を上げて食欲を抑える低カロリーな飲み物もあります。

**Q67** : 抱っこで肩こりが酷いのですが、マッサージを受ける時間もお金もありません。自分で改善できる方法はありませんか。

**A** : 脇の下と鎖骨周りをほぐすと肩こりは緩和します。

**Q68** : 産後、骨盤がずれているせいでしょうか？腰痛と股関節痛が酷いです。

**A** : 産後の腰痛と骨盤のずれはセットで、骨盤周りにベルトを巻くだけで改善していく事が出来ます。

**Q69** : 産後、目の下にシミが出来ました。2人目の時にも出来ました。妊娠と関係ありますか。

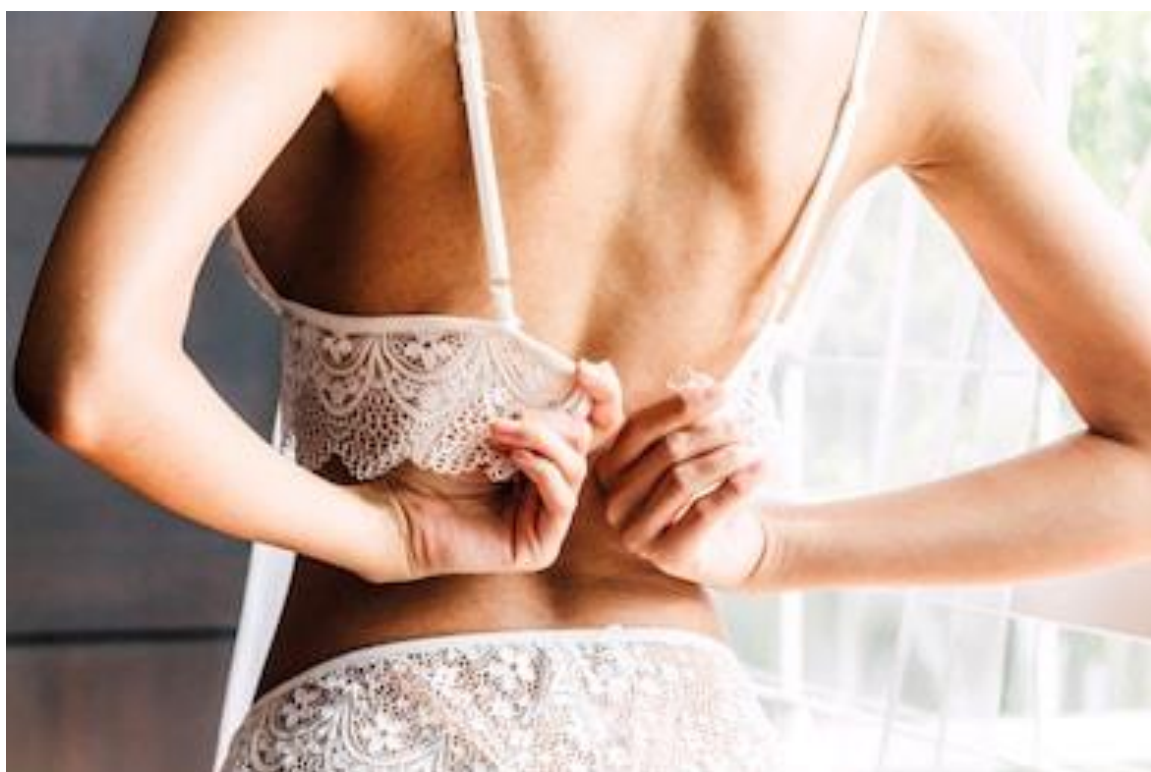
**A** : 産後に増える目の下のシミは、ホルモンの影響。正しいお手入れと、紫外線対策でなくなります。

**Q70** : 35を過ぎてから、今までのブラジャーがしっくりきません。

**A** : 35歳からのブラジャーの選びはホックの段がカギになります。いつも何段ホックを付けていますか。

**Q71** : 40代になり、ワイヤー入りブラジャーが合わなくなりました。ワイヤーなしでも大丈夫ですか？

**A** : 40代からのブラジャーの選びはカップの形がカギになります。ワイヤーの有り無しより、自分の胸のバージスラインに合わせたブラジャー選びをしていきましょう。



---

## < 内面美容 >

子供を産んでからの体調の変化が気になりだした人が、健康美を手に入れる為のリスト

妊娠中の食生活のお悩み、産後の体調の変化、年齢と共に起こるホルモンの変化による体の異変を改善して、毎日イキイキ過ごせるようにしていきましょう！

---



### ～食生活編～

**Q72**：妊娠中の塩分の摂り方が難しいです。  
塩分摂取の工夫の仕方を、教えてください。

**A**：塩分をおさえるにはレモンの旨味が救世主になります！料理にレモンの酸味を上手に取り入れると旨味を損なわず、塩分カットができます。

**Q73** : 妊娠中、甘いものが我慢できません。

**A** : 糖分を欲する時は、固い食べ物や温かい飲み物を一緒にとり、満足度を上げましょう。

**Q74** : 妊娠中の体の冷え、貧血予防に良い食材はありますか。

**A** : 妊娠中はオメガ3系脂肪酸を上手に摂取して冷え・貧血予防していくと良いです。

**Q75** : 授乳中に喉が渴き、ジュースなどの糖分がある飲み物を飲みすぎてしまいます。

**A** : 授乳中は喉が渴くので、糖分のない水分を2ℓ目安で摂りましょう。

**Q76** : 日本人には発酵食品がいいと聞きますが、何故いいのですか。

**A** : 発酵食品は農薬などの毒物物質を解毒してくれるからです。

**Q77** : 日本人は、肉をあまり食べない方がいいと聞いたのですが、何故ですか。

**A** : 日本人は、体質的に肉を消化し辛いです。未消化の肉が血液を汚し、病を引き起こします。



**Q78** : 白砂糖は何故体に良くないと言われるのですか。

**A** : 白砂糖は体を冷やし、てんさい糖は体を温めます。女性は体を温める食材を選ぶようにしましょう。

## ～ホルモン編～

**Q79** : 産後おりものが凄く増えたのですが...病気ですか。

**A** : 産後のおりものの増加は、ホルモンバランスの影響が大きいです。おりものの状態によっては病院に行くことをおすすめします。

**Q80** : 産後いつから生理は始まりますか。

**A** : 産後の生理の始まるタイミングは個人差が激しいので、人と比べられるものではありません。

**Q81** : PMS（生理前月経症候群）で毎月、生理前はイライラし、パートナーと喧嘩になります。

**A** : PMSを乗り切る為に、自分の症状をパートナーに伝え、毎月PMS時期をカレンダーに記入しましょう。

**Q82** : 胸が冷たくて固い事と、生理痛は関係しますか。

**A** : 生理痛と、おっぱいの冷えは直結しています。子宮は直接触れケアは出来ませんが、おっぱいは直接触れケアしていく事が出来ます。



**Q83** : 寝ている時の経血の量が凄いのですが、これは普通の事でしょうか。

**A** : 本来、寝ている時に経血は出ません。  
大量に出る人は、自律神経が乱れている証拠です。

**Q84** : 10代の娘のおりものの量が多いような気がして気になります。

**A** : おりものの量を減らすには、パン食から和食へ切り替えると良いです。

**Q85** : 娘の生理痛の腹痛をどうにかしてあげたいです。

**A** : 生理中の腹痛は、仙骨を温めて緩和をしましょう。

**Q86** : 生理前に、浮腫み対策や生理痛対策をする事は可能でしょうか。

**A** : 生理前には、くるぶしの子宮の反射区を刺激することで生理痛緩和ができます。

**Q87** : 最近プチ更年期という言葉をよく聞くのですが何歳から始まる事を言うのでしょうか。

**A** : プチ更年期とは通常、更年期が起こりやす年代より前の、30代後半～40代半に起きる事を言います。

**Q88**：更年期はみんながなるものでしょうか。

**A**：更年期とは、卵巣の老化と卵胞の急速な減少が始まる45～50代に起きる現象ですが、必ずしも誰もがなるとは限りません。

**Q89**：40代になったら積極的に摂るべきサプリメントはあるでしょうか。

**A**：40代になったらエストロゲンが減少し始めるので骨粗しょう症対策に、カルシウムを積極的に摂る事が、健康寿命を延ばすことに繋がります。

## ～自律神経～

**Q90**：自律神経とは、どのような役割をしていますか。

**A**：自律神経が体の全てのバランスを取っています。そこが乱れる事で、沢山の支障が体と心に出るので、心身のバランスが不安定になります。

**Q91**：子供の夜泣きが終わっても、私自身が朝までグッスリ寝れなくなっていました。これは、睡眠障害でしょうか。

**A**：産後の睡眠障害は、精神的な物が多いので、安易に薬を摂らずにアロマなどを利用して解決していきましょう。

**Q92** : 生理中の頭痛が酷くて仕方ありません。

**A** : 生理中に頭痛がある時は、ぬるめのお湯で入浴をし、自律神経を整えましょう。

**Q93** : ストレスのせいか、最近寝つきが悪いです。

**A** : 寝つきが悪い人は、寝る前に38度位のお風呂に入り、夜の神経の副交感神経を刺激しましょう。

**Q94** : 自律神経が乱れていると自覚しています。簡単に自分で調整していく事はできますか。

**A** : 自律神経の乱れは、背中を緩める事や、好きな香りを入れたぬるめのお湯での入浴が、効果があります。

**Q95** : 産後、身に覚えがないのに何故かカンジタになりやすくなりました。

**A** : 産後は寝不足により免疫力が落ち、性病になりやすい時期です。栄養をとり、睡眠をしっかりとりましょう。



## ～免疫力～

**Q96**：若い世代でも、乳がんが増えていると聞き、心配になりました。どういう人がなりやすいですか？

**A**：免疫力が低い人がなりやすいです。  
HSP入浴方法を知り、免疫力を高めましょう。

**Q97**：何故、体温は高い方がいいのでしょうか。体温を上げる方法がありますか。

**A**：体温が1度上がると、免疫力は5～6倍になります。手軽に体温を上げるには、ショウガ紅茶を飲む習慣を作りましょう。

**Q98**：お白湯を飲むと良いと聞きますが、お白湯は体にどう良いのですか。

**A**：内臓温度を上げ、基礎代謝を上げるなど女性には嬉しい効果が沢山あります。

**Q99**：免疫力と美容は関係ありますか。

**A**：免疫力が下がる事で新陳代謝が下がるので、女性の気になる美容に直結します。

**Q100**：免疫も老化しますか？  
25歳から低下すると聞きました。

**A**：全身免疫として働く免疫細胞が作られるのは骨髄などの臓器。  
その機能は加齢により低下します。

# ありがとうございました。



お読みいただいた中にアナタが抱いていた  
悩みはあったでしょうか？

もしかしたら、アナタがまだ経験していない時  
期のQ & Aもあった事と思います。

その時期が来たら、是非この悩み解決  
Q & A 100リストを見返してみてくださいね！

**お悩み解決Q & A 100リスト**をより深くご理解  
いただけるように、Q & Aの動画解説をQ1  
から順番にさせていただいていますので、是非  
こちら↓

feel careおっぱいマイスター協会 公式チャンネル  
<https://www.youtube.com/channel/UC2hH8aOy9gY7uNlcdwAFuXw>

からご覧ください！

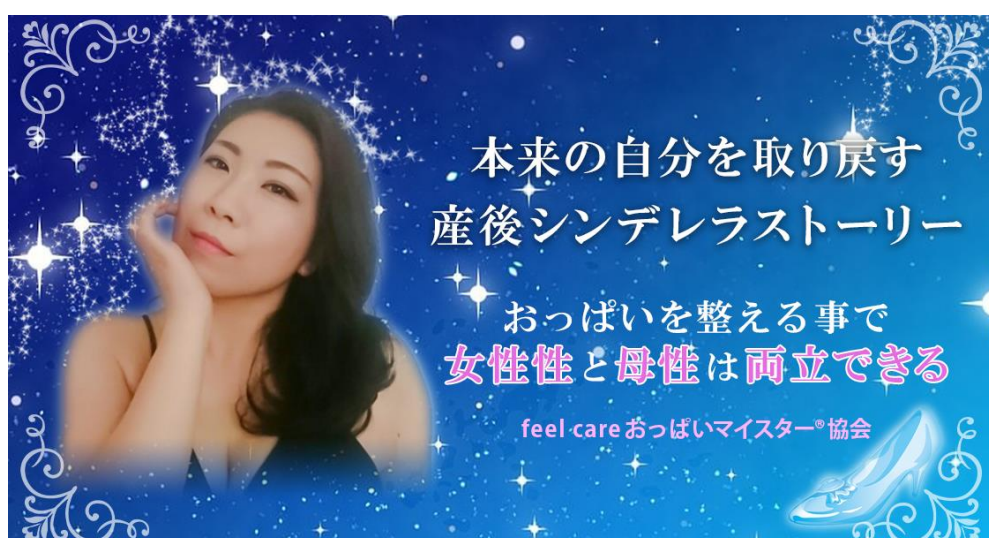






洗い方を変えるだけで、産前のふんわりおっぱいを取り戻す「**お風呂おっぱサイズ**」を身に着けていただける【**おっぱいワークショップ**】はこちら↓からお申し込みください！

[https://www.reservestock.jp/page/event\\_series/52829](https://www.reservestock.jp/page/event_series/52829)



産後、誰もが持つ体の悩み、夫婦関係の悩み、自分の将来を不安に思う気持ち等がリアルに描かれた、ストーリー形式の全15回のステップメール

【**本来の自分を取り戻す 産後シンデレラストーリー**】はこちら↓

<https://www.reservestock.jp/subscribe/123405/158857>

私、石井純子と2人育児をしている亜美が出会い、亜美が変化していく様子をストーリー形式で、お伝えしています。



産後に独身時代のライフスタイルと、産後のライフスタイルの違いと言う大きな壁にぶち当たり、もがいている全ての女性の心と体を健やかに変えていく、  
協会公式無料メルマガ

**【30代からの女性を輝かせる feel careおっぱいマイスター公式無料メルマガ】**

はこちら↓

<https://www.reservestock.jp/subscribe/110598>

## 【活動実績】

母子学級からの産後のバストケアのセミナー依頼や  
産後クライシスをテーマにしたセミナー依頼多数

産後の垂れたおっぱいが上がり、生理不順の改善をされた方が多数

また、ブラジャーのサイズがアップされた方が多数

産後のママや2人目育児を、一人で悩んでいた女性の気持ちに寄り添う、セミナーに涙する女性が多数

起業家女性からの、女性性マインドを整えるセミナー依頼多数