

【1】

Essentia式女性支援専門家のための長期講座

第2部：暮らしのリズムとカウンセリング

③ 心も体も健康に夢を叶える
便通のリズムと女性のリズムの関係

【2】

ワークシェア

今日の講座で受け取りたいこと・学びたいこと

なぜ便の観察が大切なのでしょう？

普段の観察では便通のどこを重視して観察していますか？

ワークシート1-1～3

【3】

便通を観察する理由

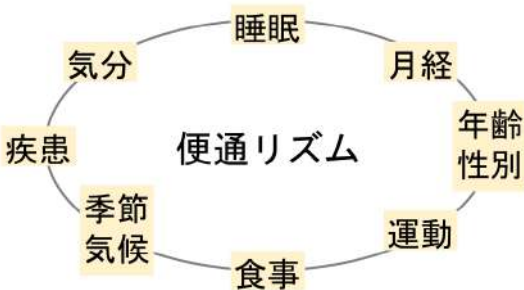


排泄物＝____の宝庫
____的情報・____的情報
____誰でも確認できる

____関わる身近なサイン

【4】

便通観察＝身体からの情報源



【5】

本日の流れ

- 大腸の働きと身体の繋がり
- 便秘のサインまでをイメージしよう
- 東洋医学の視点から視点を広げよう
- 便秘のカウンセリング
- 便秘サインと女性のリズム
- 排泄と女性のリズム

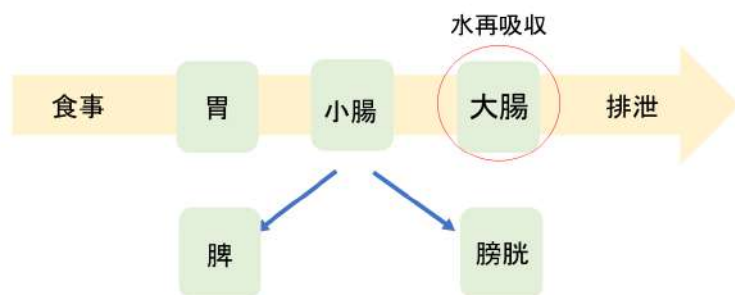
【6】

大腸の働きと身体の繋がり

- ① 消化吸収→「 」
- ② _____の要
- ③ _____（内分泌系）
- ④ _____系と連携

【7】

① 消化・吸収・「排泄」



【8】

② _____の要

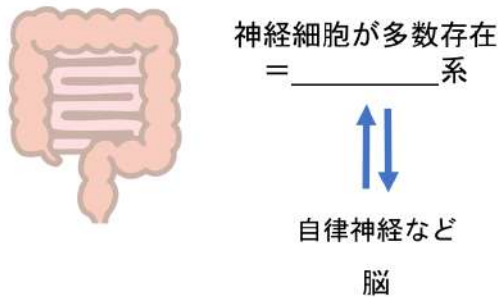
腸の外側＝身体の____側
腸の内側＝_____との繋がり

③ _____との関わり

お腹が空いた→ ！

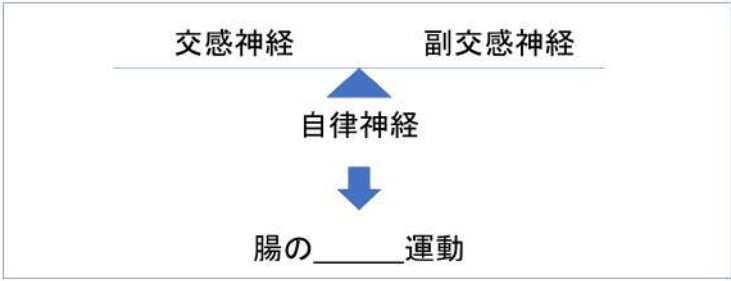
【 9 】

④ との繋がり



【 1 0 】

自律神経のバランス



【 1 1 】

腸は _____ している！

_____ の指令がなくても
自分で _____ している
+ 自律神経、脳（視床下部）

今日の身体の状態を把握するヒントになる

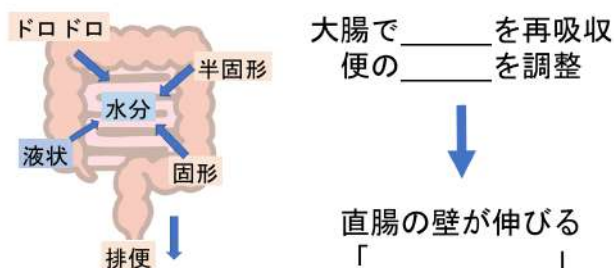
【 1 2 】

本日の流れ

- 大腸の働きと身体の繋がり
- 便通の流れをイメージしよう
- 東洋医学の視点から視点を広げよう
- 便通のカウンセリング
- 便通サインと女性のリズム
- 排泄と女性のリズム

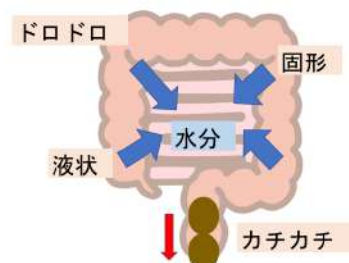
【13】

排泄までの流れ

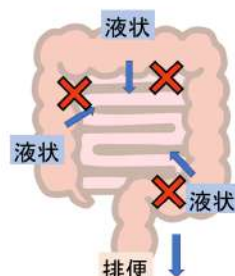


【14】

便が硬い・便秘気味



軟便・下痢



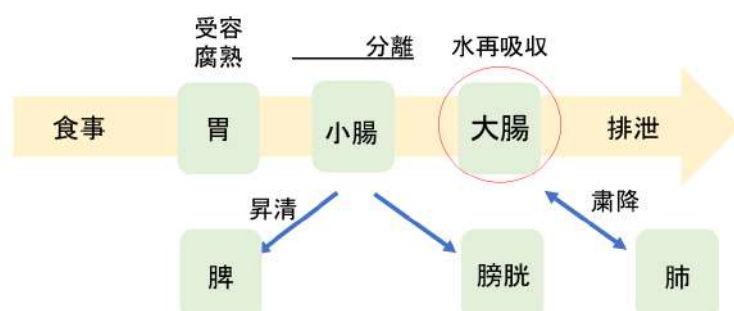
【15】

本日の流れ

- 大腸の働きと身体の繋がり
- 便通のサインまでをイメージしよう
- 東洋医学の視点から視点を広げよう
- 便通のカウンセリング
- 便通サインと女性のリズム
- 排泄と女性のリズム

【 1 6 】

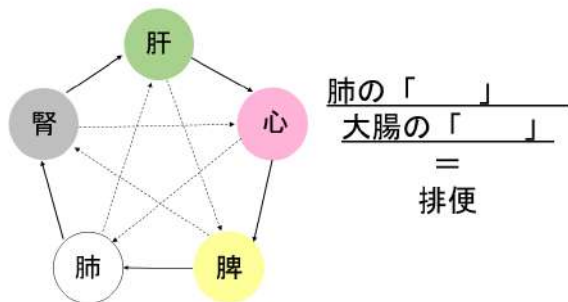
東洋医学の視点：大腸「



【17】

肺—大腸

肺大腸：_____を受け取り、_____を出す



【18】

肺—大腸—呼吸の繋がり

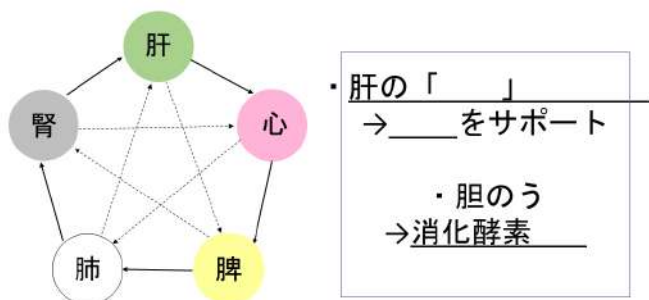
肺は_____を主る

自律神経を整える
=
_____、便通
呼吸は意識して変えることができる

※ 肺と腎の違い

【19】

肝—脾—肺—大腸



【20】

本日の流れ

- 大腸の働きと身体の繋がり
- 便通のサインまでをイメージしよう
- 東洋医学の視点から視点を広げよう
- 便通のカウンセリング
- 便通サインと女性のリズム
- 排泄と女性のリズム

【2 1】

プリストルスケール

英国プリストル大学のHeaton博士が提唱した便の形状と硬さで7段階に分類する指標です。便秘や下痢の診断項目の一つとして使用されています。



【2 2】

便の観察ポイント

1. 何時頃排便がありますか？（ 時）
2. 1日に何回排便がありますか？（ 回/日）
3. 便の質は？（硬・普・軟・水様・コロコロ・その他）
4. 便の色は？（黒・茶・黄土色・その他）
5. お腹にガスはたまる？（ある・なし・時々）
ガスのにおいは？（気になる・気にならない）
6. 便は浮く？ベタつきは？（浮く・浮かない／ある・なし）
7. _____ 感がある？（ある・なし）

【2 3】

便通の観察

お客様 → Essentia journal P.7（便通と胃腸）

基本：5W1H

何が（便の状態が）、いつ（明け方）
どこが（下腹部のあたり）
どのように（お腹の張りを伴って）
なぜ（ストレスかな？）

要注意：

【2 4】

便通のカウンセリング（振り返り）

気分
食生活・食事の環境
睡眠のリズム

Essentia式-女性支援専門家のための長期講座

③ 心も体も健康に夢を叶える 便通リズムと女性のリズムの関係

【25】

毎日の気分

強く持続的な「 」=ストレス=圧力= の乱れ



肝= の乱れ

緊張「 」 反動「 」

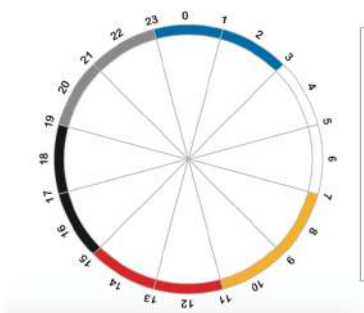
【26】

食生活・食事環境

- ・ 食事の内容
- ・ 食事のタイミング（間食も含む）
- ・ 食事の量（腹何分目？）
- ・ 食事の時間帯、かけている時間
- ・ 食事の環境（気持ち）

【27】

睡眠のリズム

23時～1時 ： 肝
1時～3時 ：3時～5時 ： 肺
5時～7時 ：

【28】

ワークタイム①

5月の課題

主訴：

あなたなら何を聞きますか？

気分・胃腸・睡眠・生活環境

【29】

本日の流れ

- 大腸の働きと身体の繋がり
- 便秘のサインまでをイメージしよう
- 東洋医学の視点から視点を広げよう
- 便秘のカウンセリング
- 便秘サインと女性のリズム
- 排泄と女性のリズム

【30】

女性のリズムと便秘の関係



月経が変化→ __の動き・「 __ 」が変化→ 便秘の変化

【31】

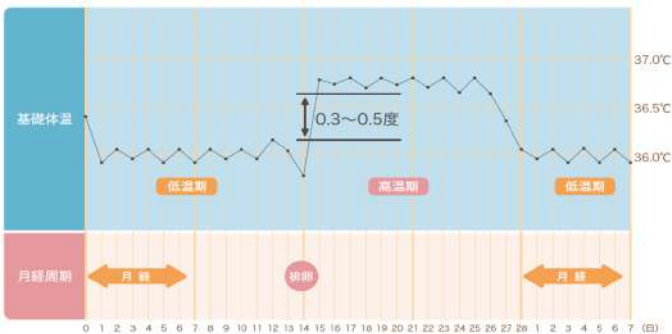
2つの女性ホルモンが腸に与える影響

エストロゲン： __ をサポート、潤いの保持
プロゲステロン： __ を保持・「 __ 」

便秘にどんな影響を与える？

【32】

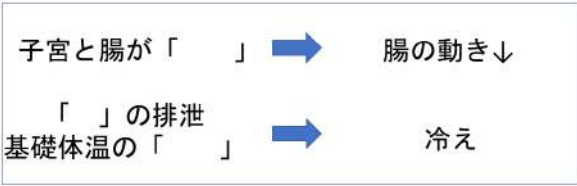
月経周期と便秘の関係



【33】

月経期間：排泄モードへ

両ホルモンが大きく「 」
子宮から「 」分泌↑



排便回数 、 ・ 傾向

【34】

低温期：キラキラ期

エストロゲン優位
プロゲステロンの影響↓

通常の便通のサイン
がわかりやすい

【35】

排卵期：リズムの変化

エストロゲン→プロゲステロン
「 」から「 」へ
＝ の巡り

排卵＝エネルギー爆発！
＝ の状態

【36】

高温期：プロゲステロン優位

溜め込み力↑ ➡ 腸の動き「 」

基礎体温↑ ➡ 腸の「 」

便が 、 、 と の交互

【37】

※ 月経後～排卵期まで（低温期）

経血
＝気血水が排泄

→

力めない
便が硬い

月経で____の消耗を確認する

【38】

ワークタイム②

<5月の課題追加情報>

【39】

本日の流れ

- 大腸の働きと身体の繋がり
- 便通のサインまでをイメージしよう
- 東洋医学の視点から視点を広げよう
- 便通のカウンセリング
- 便通サインと女性のリズム
- 排泄と女性のリズム

【40】

更年期と排泄の関係

エストロゲン：「
プロゲステロン：「

」
更年期
<

【4 1】

エストロゲンの代謝

エストロゲン→____代謝→胆汁→腸管
→
_____により再吸収

排便＝ 代謝の一部

【4 2】

大事！

＜排泄経路＞
便、尿、汗、 涙、呼吸、経血
「 」

大切な自分の身体！
要らんものは入れない・溜めない！

【4 3】

まとめ

便通のサイン
客観的に____を教えてくれる
主体的に____してくれる頼もしい存在！

