

PMSを知って少しでも快適に過ごしましょう

vol.18年報/2023.12.1発行

PMS (premenstrual syndrome:月経前症候群)が、一般に認知され治療を求めて受診する人が増えています。まずは、PMSを知ることから始めましょう。



PMSって？

月経前の3～10日の間続くココロとカラダの症状で、月経が始まると軽くなるか消えていくものです。症状はさまざまで、個人差があり月によっても年代によっても違ってきます。70～80%もの女性に何らかの症状がみられています。

症状は？

ココロの不調(精神的症状)

- イライラする ● ゆうつな気分になる ● 泣きたくなる ● 落ち着かない ● ぼーっとする
- 怒りっぽい ● 情緒不安定になる ● 集中できない ● 家族や身近な人に八つ当たりをしてしまう

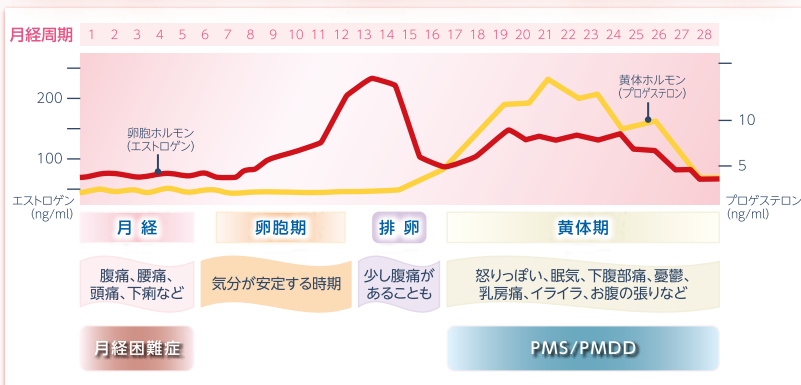
カラダの不調(身体的症状)

- 乳房のはり・痛み ● 疲れ、だるさ ● 肌あれ、にきび ● 頭痛、めまい ● 吐き気
- 体重増加 ● 下腹部のはり ● むくみ ● 腰痛 ● 眠気 ● のぼせ ● 食欲増加

PMSの原因は？

はっきりとはわかっていませんが、黄体期(排卵後)の女性ホルモン「エストロゲン」と「プロゲステロン」の急激な変動が関わっていると考えられています。(右図→)

女性は月経中だけでなく、月経前も何らかの不調を抱えています



PMSの対処法は？

自分でできる予防・改善法

- ▶ 軽い有酸素運動(ジョギング、ウォーキング、水泳、ダンスなど)
- ▶ アロマセラピー(ラベンダーやゆずの精油など)
- ▶ 食生活(カルシウムやマグネシウムの摂取、カフェイン、アルコール、喫煙を控える)
- ▶ 月経前宣言(症状日記などを付けて理解、把握する)
- ▶ 呼吸法

それでもつらい症状が続く場合は、

我慢せずに病院を受診して相談をしましょう！

カウンセリング、生活指導、サプリメント投与などを経て薬物による治療が必要な場合は、漢方薬、利尿剤、低用量エストロゲン・プロゲステン配合薬などで症状を和らげることができます。また特に精神的症状が強い場合は、月経前不快気分障害(PMDD)のこともあり、心療内科や精神科への受診で症状改善の治療ができます。

