

こんな不調を感じませんか？
「月経前症候群」の代表的な症状

【心の不調【精神的症状】】

- イライラする
- 泣きたくなる
- 怒りっぽくなる
- 気分が落ち込む
- ぼーっとしてしまう
- 家族などに八つ当たりしてしまう
- 不安になる
- 集中力が低下する
- やる気・意欲が低下する

【体の不調【身体的症状】】

- 頭痛・頭が重い感じ
- 腰痛・肩凝り
- 乳房や腹部の張りや痛み
- 胃や下腹部の痛み
- むくみ
- のぼせやめまい
- 吐き気
- 疲れ・だるさ
- 肌荒れ・ニキビ
- ひどい眠気または不眠



今月の重要ポイント!

女性は生涯を通じて女性ホルモンの影響を受けていますが、一生で分泌される女性ホルモンの量は、たったティースプーン1杯程度といわれています。こんなに微量でも、私たちの体を維持する重要な役割を担っている女性ホルモン。上手に付き合っ、快適な毎日を送りたいですね。



症状は200種類以上！心と体のさまざまな不調。
PMSは心の症状と体の症状の両方が複雑に関わり合っています。左記のリストはほんの一部。人によって症状は異なり、その種類は200以上ともいわれています。
PMSはこうした症状が月経の10日前くらいから毎月現れ、月経開始後には速やかに和らぐことが特徴です。症状の種類や強さには個人差がみられ、また同じ人でもそのときによって異なる症状が出る場合があります。また、PMSのうち、心の症状が特に強いものは「PMDD（月経前不快気分障害）」と呼ばれます。PMDDは、心療内科や精神科への受診が必要な場合もあります。

PMSと上手に付き合う治療法や対処法。
PMSの対処法は、生活習慣の改善が基本です。自分自身の月経前の症状を書き留めて、ストレスと考えられる状況がある場合には、それをなるべく遠ざけ、ゆっくりと休息をとるようにしましょう。気分転換を図って自分が心地よいと感じる状態に身を置くようにすることが大切です。
そしてバランスのよい食事を心がけましょう。むくみの症状があるときには塩分は控えめにし、不眠の症状があるときにはアルコールやカフェインの摂取も控えるようにします。また甘いものを食べたくなるときは、血糖値を緩やかに上げる食材（芋類や玄米など）を取るとよいでしょう。また軽い運動、特に有酸素運動は汗をかくことで体内の水分が排出され、心も解放されリラックス効果が得られるのでおすすめです。


日常生活の改善を行っても症状が改善しない場合には、ホルモンの変動をなだらかに抑える低用量ピルが効果的な場合があります。また、体質改善のための漢方薬も医師と相談の上処方してもらおうとよいでしょう。主なものには加味逍遙散、当帰芍薬散、温経湯、抑肝散、桂枝加竜骨牡蛎湯などがあります。
女性なら誰しも、自分の心や体が月経周期によりさまざまに変化することを少なからず体感していることでしょう。忙しい毎日の中でも、自分の体調を振り返る時間を持つことはとても大切なことです。自分のPMSの特徴がわかったら、家族やパートナーにもあらかじめ症状を伝えておきましょう。
「イライラしやすくなったり、

涙もろくなったりするけど気にしないでね」など、具体的に伝えておくと、自分も相手も安心できるのではないのでしょうか。ホルモンの影響だからと軽く考えず、自分の体の声によく耳を傾けて、適切に対処していきましょう。

女性のためのメディカル情報

mom's Clinic

第6回 「PMS(月経前症候群)」



誌上クリニック
「mom's Clinic」院長
矢吹有里先生

整形外科専門医。ロコモアドバンスドクター。東京女子医科大学卒業後、慶應義塾大学整形外科学教室に入局。現在、東京都済生会中央病院整形外科医長。女性が心身ともに美しく健康な人生を送れるよう医学的な立場からサポートしている。

仕事や家事、子育てなど、毎日頑張っている女性たちへ！ mom's Clinicでは毎月、女性の健康づくりに役立つメディカル情報をお届けします。今回は、多くの女性が悩んでいる月経前の不調「PMS（月経前症候群）」についてお話ししましょう。

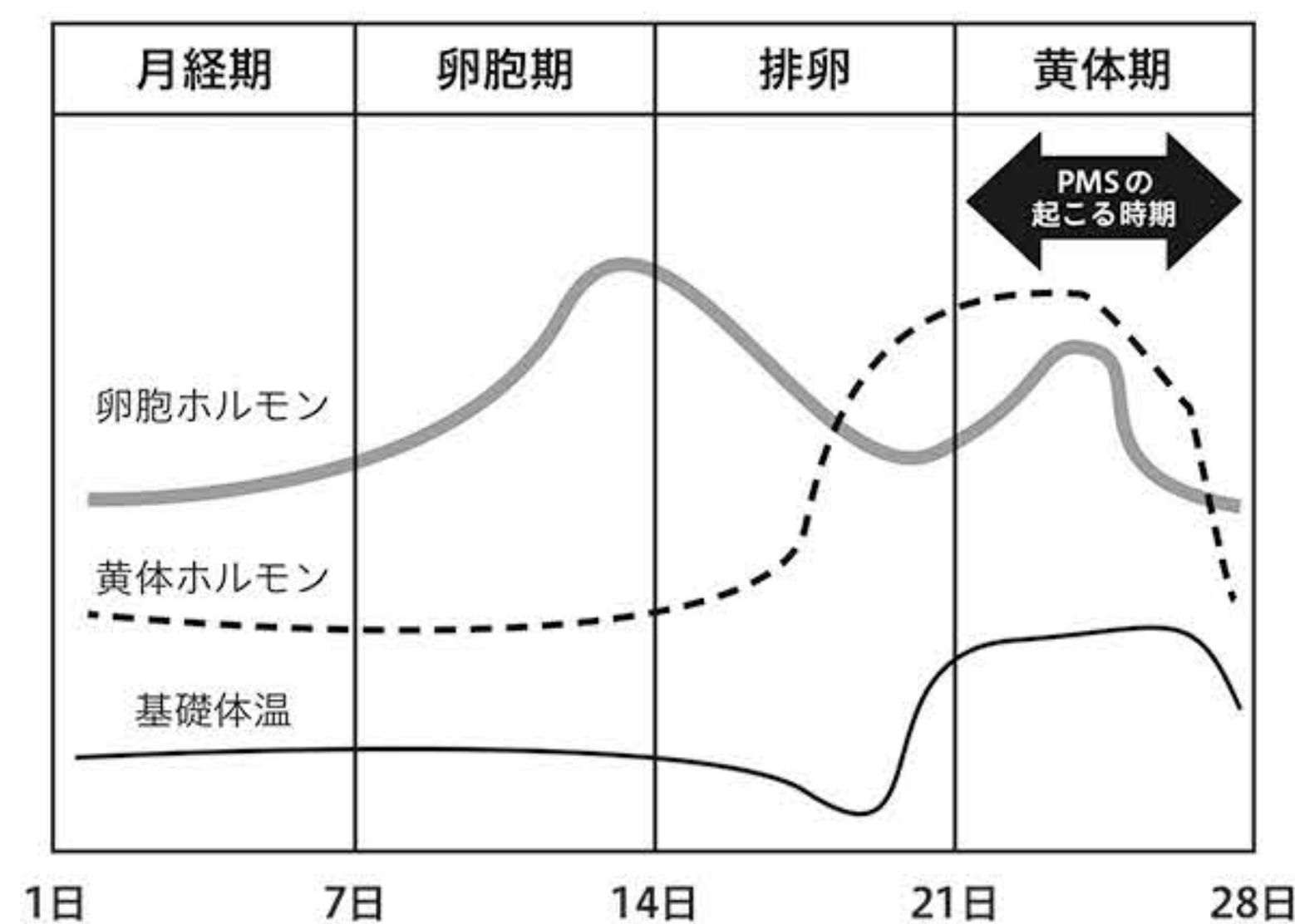
月経前のイライラや体の不調。女性のお悩みの原因とは？

月経前の女性に起こるさまざまな不調・症状。
月経が近づくと、なんとなくイライラして感情のコントロールができず、家族やパートナーなど身近な人に八つ当たりしてしまうことはありませんか？
今回は、女性の20〜50%に起こるといわれている「PMS（月経前症候群）」についてお話しします。PMSとは、月経前の1〜2週間に現れる、体や心のさまざまな不調のことです。気分が落ち込んで涙もろくなったり、とても眠いのになかなか寝れなかったり、とにかく疲れやすかったり……。自分ではどうしようもできない心身の不調は、女性の日常生活に大きく影響するPMSが原因かもしれません。

と黄体ホルモン（プロゲステロン）の濃度が変動し、ホルモンのバランスが不安定になるためだといわれています。
月経周期では、排卵が起こると次の月経までの期間（黄体期）に卵胞ホルモンと黄体ホルモンが多く分泌されます。しかし、黄体期の後半になると黄体ホルモンが一気に低下し、その急激な変化に脳の視床下部が

いけず、異常を引き起こすことがPMSの原因と考えられているのです。視床下部は自律神経をコントロールする中枢なので、ここがうまく働かないと、さまざまな症状が現れます。簡単に言えば、急激なホルモンの変化にデリケートな女性の体や心が対応できず、その人の体質や体調によっていろいろな症状を起すのがPMSなのです。

【月経の周期とホルモンの働き】



PMS(月経前症候群)の原因は、排卵後から分泌が活発になる「卵胞ホルモン(エストロゲン)」と「黄体ホルモン(プロゲステロン)」のバランスが影響していると考えられています。