

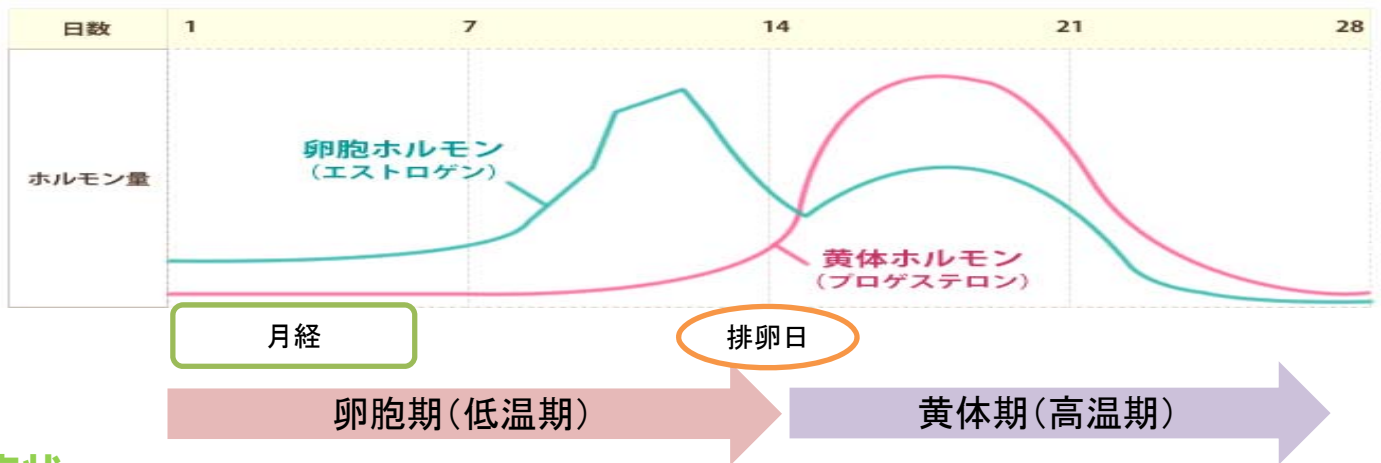


PMS(月経前症候群)について

PMS(月経前症候群)とは、3~10日間続く精神的あるいは身体的症状で、月経開始とともに軽快ないし消失するものをいいます。

原因

排卵のリズムがある女性の場合、排卵から月経までの期間(黄体期)にエストロゲン(卵胞ホルモン)とプロゲステロン(黄体ホルモン)が多く分泌されます。この黄体期に卵胞ホルモンと黄体ホルモンが急激に変動し、脳内ホルモンや神経伝達物質の異常を引き起こすことが、月経前症候群の原因と考えられています。しかし、脳内のホルモンや神経伝達物質はストレスなどの影響を受けるため、月経前症候群は女性ホルモンの低下だけが原因ではなく多くの要因から起こるといわれています。



症状

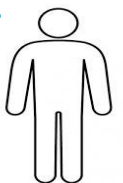
心の不調

- ・イライラする・憂鬱な気分になる
- ・泣きたくなる・落ち着かない・ぼーっとする
- ・怒りっぽい・いつも張りつめた気分になる
- ・家族や身近な人に八つ当たりしてしまう
- ・情緒不安定になる・集中できない



身体の不調

- ・乳房の張り、痛み・疲れ、だるさ
- ・肌荒れ、にきび・頭痛、頭重感
- ・体重増加・下腹部の張り、痛み
- ・腰痛・むくみ・のぼせ
- ・眠気または不眠



症状が月経周期に伴うが、PMSではない・・・?

月経困難症

月経中に伴って起こる病的な症状を「月経困難症」と呼び、下腹部痛、腰痛、腹部膨満感、下痢や吐き気など様々な症状があります。その中でも頻度が多いものが生理痛ですので、月経困難症=生理痛と考えられることもあります。

月経前不快気分障害(PMDD)

PMSの症状の中でも心の症状が重く、自制が困難で日常生活に支障が出るほど深刻な場合はPMDDと呼ばれます。うつ、気力の減退をベースに、絶望感にとらわれたり涙が止まらない、反対にイライラしたり、攻撃的になるなど、感情のコントロールが難しくなります。国内の調査では1.2%ほどの女性がPMDDと言われています。

更年期障害

45歳頃から55歳頃の女性にみられる症状で、のぼせなどPMSと似た症状がみられます。最近では、更年期症状出現の若年化もみられており、更年期障害とPMSの症状を区別しにくい場合があります。

治療法

薬を使用しない治療法

まず、症状を記録して、病状を理解しましょう。PMS（月経前症候群）の症状と付き合うために、自分の症状のリズムを知って気分転換を図ったり、自分が心地良いと思えるようなセルフケアを探してみましょう。例えば、

軽い運動 適度な運動は症状を和らげることに役立ちます。気分が落ち込むと体を動かすのもおっくうになり、結果症状を悪化させてしまうこともあります。ストレッチやヨガで体をほぐすことも良いですし、天気の良い日に散歩へ行ったり、外気を浴びて深呼吸するだけでも気分が変わります。

バランスの良い食事 栄養の偏りはPMSを悪化させると言われていますので、栄養バランスの良い食事を心がけてください。下記の栄養コーナーも参考にしてください。

薬を使用する治療法

①排卵抑制治療

排卵が起こり、女性ホルモンに大きな変動があることが原因の一つのため、排卵を止めて女性ホルモンの変動がなくなることで症状が軽快します。ホルモン量の少ない低用量経口避妊薬や低用量エストロゲン・プロゲステン配合剤などのホルモン薬で排卵を止めます。これらは、服用している間だけ一時的に排卵を止めるものなので、将来の妊娠には影響ありません。

②症状に対する治療

- ・痛み：鎮痛剤
- ・むくみ：利尿剤や抗アルドステロン療法
- ・精神神経症状や自律神経症状：精神安定剤や選択的セロトニン再取り込み阻害薬物療法

③漢方療法

個人の症状や体質に合わせて、漢方薬を使用する場合もあります。

PMS（月経前症候群）ではない場合があります。
気になる症状があれば受診し、治療方法を相談しましょう。



栄養コーナー

PMSを改善させるためには食事も大切です。食生活は肉体的にも精神的にも影響が大きいものです。

情緒不安定

情緒不安定になっているのは神経の緊張や興奮、ホルモンバランスの乱れによる可能性があります。神経を鎮めて、リラックスしホルモンバランスを整える栄養素を摂取しましょう。



- ①カフェインの入っているものを避ける。
- ②イライラや情緒不安定を和らげるビタミンB6、カルシウム、マグネシウムを摂取する。（かつお、レバー、ナッツ類、海藻類など）
- ③女性ホルモンに似た働きのあるイソフラボンを摂取する。（豆腐、豆乳など）
- ④神経伝達物質の代謝に関与しているビタミンEを摂取する。（ブロッコリー、アーモンドなど）

頭痛、腰痛、むくみ

症状の要因となるものをできるだけ取り除き、食べ物によって代謝を促しましょう。



- ①利尿作用のあるビタミンEを含む食べ物を摂取する。（乾燥豆、木の実など）
- ②塩分摂取を控える。
- ③アルコールの摂取を控える。