



月経前に心身の不調に現れる月経前症候群。約1万人を対象に国立成育医療研究センター(東京)が2020年に行った調査では、4人に1人が月経前に何らかの症状が仕事や家事の支障になっていると回答している。原因や対処法について、専門医に聞いた。

月経前症候群

月経前症候群(PMS)は、月経が始まる前の3〜10日の間に起こるからだどこころの多彩な症状を指します。からだの症状には腹痛、むくみ、食欲の変化など▽こころの症状にはイライラ、気分の落ち込み、不眠や眠気など▽があり、精神症状が特に強いもの

ら、まずは病状を日記のように記録してみてください。症状が決まって月経前に見られる月経が始まると和らぐか、現れる症状によって日常生活に明らかな支障を来していないかを確認します。月経周期の3周期以上続くとPMSの可能性があります。

とされています。日常生活に支障を来している場合には、薬による治療が検討されます。低用量ピルは一時的に排卵を止め、ホルモンの変動を少なくして症状の緩和を図ります。漢方薬は自分の症状の種類や体質に合ったものを選択できます。また

じ方や影響の度合いには個人差があります。日常生活に支障を来すようなら早めに専門医へ相談することをお勧めします。
(兵庫県医師会、塩田麻理
川西宮市、まりウイメンズクリニック院長)
◇第1、3、4日曜に掲載
します。

日常生活に支障なら投薬も

を月経前不快気分障害(PMD)と呼びます。

原因はまだはっきりと解明されていませんが、エストロゲンとプロゲステロンという二つの主要な女性ホルモンの変動が要因だと推察されています。

「PMSかな?」と思った

症状が軽い場合は生活習慣の改善が有効です。生活リズムを整え、睡眠をしっかりと取る▽適度な運動をする▽過度の飲酒やカフェインの摂取を制限する▽禁煙するーなどが有効とされます。また、カルシウムとビタミンB6を積極的に摂取すると改善に役立つ

気分の落ち込みがひどい「うつ」の状態になっていれば、選択的セロトニン再取り込み阻害薬(SSRI)という薬が有効ですが、精神症状が強い場合は精神科または心療内科を受診しましょう。PMSは多くの女性を経験する一般的な症状ですが、感