

# かわら版

第283号



一般社団法人  
日本予防医学協会  
2023.6発行

# 雨ニモマケズ！PMSニモマケズ！

## ★ P M S の 原 因 ★

特に女性ホルモンの変動が大きく関わっていると考えられています。

**① 食事**  
【積極的に摂りたいもの】  
これらはイライラや情緒不安定を和らげると  
いわれています。



※今回の記事は次の資料を参考・引用して作成しました。  
引用：(1)小林仁美、金子健彦、多賀昌樹・女子大学生に  
おける月経前症候群と食生活偏食の関連、  
栄養学雑誌 Vol.77 No.4 pp.77~84(2019)  
参考：女性の健康推進ヘルスラボ（https://w-health.jp/）  
働く女性の心からのお裾分け（https://www.bosernavi.mhlw.go.jp/）

身体的症状：腹部膨満感、肩こり、頭痛、むくみ、体重増加、便秘、乳房緊満感

精神的症状：イライラ感、怒りやすい、無気力、集中力低下

月経が始まる年齢は二歳、終わりは五〇歳が平均です。身体的症状で月経の発来とともに減弱あるいは消失するものと定義されています。(1)

女性の方には、なじみのある月経前症候群（premenstrual syndrome : PMS）。天候の変化もPMSの症状に関係しているといわれており、梅雨入りするこのからの時期は普段より不調を強く感じる方もいらっしゃるかもしれません。その前に今一度PMSについて理解を深め、しっかりと対策をしましょう！そこで今回は「月経前症候群・PMS」に関するお話をします。

## ★ P M S と は ★



月経前三～一〇日間の黄体期に生じる精神的・身体的症状で月経の発来とともに減弱あるいは消失するものと定義されています。(1)

## ★ P M S の 原 因 と な る スト レ ス 対 策 ★

最近では、婦人科専門の病院もあり、女性医師の在籍や夜間診療の対応など、相談しやすい環境も広がっています。PMSの治療薬には、一時的に排卵を止め、女性ホルモンの変動を抑える低用量ピルや、漢方などがあります。

② 薬の服用  
日常生活にも支障が出るほど症状が重い場合は、医療機関への受診を検討しましょう。



① 記録をする  
いつ、どのような症状が出るのか記録し、自分で起こる症状を事前に把握しておくことで対処がやすくなります。PMSの症状と付き合ったために、自分の傾向を知つて自分なりの対策を考えてみましょう。

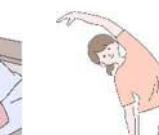


月経は、「エストロゲン」と「プログesterон」の二種類の女性ホルモンの作用によってコントロールされており、月経周期の間にホルモンの分泌量も変動します。個人差はありますが、女性は月経開始から閉経するまで様々なかもしれません。その前に今一度PMSについて理解を深め、しっかりと対策をしましょう！

## ★ P M S の 対 策 ★

- 【控えたいもの】
  - ・温かい飲み物、ココア、ハーブティー
  - ※カフェインを含まないもの
  - ・豆類、ナッツ類、海藻類
  - ・温かいミルク、ココア、ハーブティー
  - ・スナック菓子など、脂質・糖分・塩分の多いもの
  - ・マグネシウム
- ・豆類、ナッツ類、海藻類
- ・温かい飲み物、ココア、ハーブティー
- ・スナック菓子など、脂質・糖分・塩分の多いもの
- ・マグネシウム

② 運動  
ストレッチ、マッサージ、半身浴などで体温を温め、代謝や血流を良くしておくことも大切です。リフレッシュも期待できます。（コーヒー、紅茶、緑茶、栄養ドリンク、お酒、たばこ）



③ 睡眠  
深い睡眠をとり、体のリズムが整うよう、入眠時の環境を工夫しましょう。



・アロマテラピー、リラックスできる音楽を聴く  
・就寝前二〇分はスマホやテレビを見ないようにする  
・毎日同じ時間に寝る

## ★ 最 後 に • • • ★

PMSは女性だけの問題ではありません。仕事や家事が滞つたり、コミュニケーションがうまく取れず、家族や同僚と衝突することも増えてします。そしてできなことを自分のせいにしてしまい、更に悪循環が続きます。一生の月経回数が大幅に増えている昨今、より多くの方の理解が求められていました。全てを理解することはできなくとも理解しようと思つことが大切です。PMSの症状が起きていることを当たり前に周囲に伝えられ、当たり前に配慮ができる環境をつくっていきたいですね！(1)



毎日タイムリーでホットな情報を無料のメールマガジンで発信しています。

健康づくりかわら版

検索

