

見逃さないで  
「病」のサイン

月経前のイライラ、もう我慢しないで

# 婦人科医が教える PMS 月経前症候群 改善法

## チェックシート

月経前にこんなことありませんか？ PMS症状の一例

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> むくみやすい    | <input type="checkbox"/> 疲れやすい           |
| <input type="checkbox"/> 食欲が増す     | <input type="checkbox"/> イライラする          |
| <input type="checkbox"/> 肌トラブルが起こる | <input type="checkbox"/> 憂うつになる          |
| <input type="checkbox"/> 乳房が張る     | <input type="checkbox"/> 集中できない          |
| <input type="checkbox"/> 眠くなる      | <input type="checkbox"/> 家族や友人と喧嘩をしやすくなる |

ひとつでも当てはまるものがあれば、PMSの可能性がります。

些細な一言がきっかけでイライラしてパートナーにあたって喧嘩をしてしまう。ひとりであるときにちょっとしたことでも涙が出てくる。そんな症状が決まって月経前に起こるといふ人は「PMS」（月経前症候群）かもしれません。「いつものことだから、我慢するしかない」と思っている人も多いかもしれませんが、実はちょっとした工夫で症状を和らげることができのです。そこで、月経問題に詳しい婦人科のドクターにPMSについて聞いてみました。

## PMSとはなにか？

PMS（月経前症候群）とは「Premenstrual-Syndrome」の略で、月経前に繰り返し起こる心身の不快症状のこと。あるアンケートによると、91%をこえる女性がPMS症状を感じていることが分かりました（※）。

月経の2週間前ぐらいから症状が始まって、月経が始まると症状が良くなるというのが基本ですが、症状には個人差があります。

※2008年実施テルモ株式会社「PMS（月経前症候群）に関するアンケート」（女性体温計CS20モニター応募の全国の20〜40代の女性2832名）

## 悪化させる要因「ストレス」

PMSが起こる根本原因は具体的に分かっていませんが、症状を悪化させる要因の一つは「ストレス」です。ストレスによって自律神経が乱れ、心身のバランスが崩れるとPMS症状が強くなるのです。

PMS外来を設けるなど月経問題に詳しい毛利先生は、「ストレスで胃かいようになる人もいますし、PMSになる人もいます。胃かいようは病気として明確ですが、PMSは症状をさほど気にとめないで、対策が遅れてしまいがちです」と語ります。



## 教えてくれた人

毛利もとこ女性クリニック  
(東京都立川市)

毛利素子先生