

# SELF CARE

自分でできること



月経前に過食になるという人も

## 食生活を改善して症状緩和

「セルフケアはとにかく規則正しい生活をする」と毛利先生。ただし、残業で帰宅が夜中の人や、子育てや家事に忙しすぎて睡眠時間が確保できない人などは、「規則正しい生活」と言われても困りますよね。

## ちょっとした心掛けでPMSをよくする

多いはず。しかも、食べたくな

## PMS症状別 食事対策例

- 1 むくみ…水分と塩分を控える。
2 イライラ、憂うつ…ビタミンB6、マグネシウムを摂る。
3 なんとなく調子が悪い。肩こり、手足のしびれ…ビタミンEを摂る。
4 PMS症状全般に…イソフラボンを摂る。

## 月経前は果物をまめに摂ろう!

糖を摂るのにおすすめは果物です。果物は、糖とともにPMSの治療でも使われているビタミンも摂取できるのがよいと言われています。



※参考資料:PMSを知っていますか(木村もちこ著・サイマル出版会)
PMSを知っていますか(相良洋子著・生活人新書)

# MEDICAL CARE

お医者さんに頼ること



## こんな人は婦人科にきてほしい

- 家族やパートナーにPMSを指摘された人
PMSの症状で日常生活に支障が出ている人
月経痛などPMS以外にも月経に関して問題がある人

問題はストレスを解消しないばかりか、症状を我慢するしかないと思っている人が多いことにあります。
「症状を放っておくと悪化するケースや、PMSだと思ってい

## 婦人科を気軽に受診して欲しい

毛利先生いわく「PMSの疑いで来た方には、無理に診察はせず、とにかく話を聞きます。内診も、腹部膨満などのお腹の症状が出ていた場合で患者さんが希望したときだけです」とのこと。

## どんな治療を行うの?

「PMSかどうかは採血などのデータによる診断はできません。あくまでも症状がすべてに

## 治療法の例

- 1 漢方…イライラの緩和には漢方をおすすめします。ただし、下痢など副作用もあるので、経過をみて、合わないようなら別の治療法を行います。
2 低用量ピル…避妊のために使われる低用量ピルをPMSに使うこともあります。低用量ピルのホルモン量は卵巣から分泌されるホルモン量より少なく、副作用も少ないと言われています。
3 ビタミン剤…月経前はビタミンが不足しがちです。例えばビタミンB6は神経伝達物質の合成に関与しており、情緒不安定な症状が緩和するとされています。
4 生活指導…PMSを改善するのに必要な運動や生活習慣の改善などのアドバイスをして、経過をみていきます。
5 向精神薬…PMSの治療をしても精神状態の改善がみられない場合は、うつ病の疑いもあるため、抗うつ剤や抗不安薬を使うこともあります。
6 心療内科や精神科へ…月経の周期と関係なく気持ちの浮き沈みが起こる人は、心療内科や精神科を紹介する場合があります。



毛利先生の場合