

◆ もしかして「月経前症候群（PMS）」かも？
月経前にこんなことはありませんか？

体の症状

- 顔や体がむくむ
- だるい、疲れがとれない
- 眠い・眠れない
- 乳房が痛む、乳房が張る
- 肌あれ、ニキビができる
- 頭痛、頭が重い
- 首や肩がこる
- 下腹部痛、吐き気がある
- 下痢／便秘になる



気持ちや行動

- イライラしてつい八つ当たりをしてしまう
- 気力が落ちて何も手につかない
- 落ち込んで涙もろくなる
- 不安になる
- クヨクヨして考えがまとまらない
- 体を動かすのが面倒
- 感情を抑えられず、暴力的になる
- 過食・食欲がなくなる
- 物忘れやミスが多くなる
- 衝動買いが多くなる



月経前症候群(PMS:Pre Menstrual Syndrome)とは？

月経前、3～10日の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・消失するものをいいます。排卵後に女性ホルモンであるエストロゲン（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、月経前に急激に減少するという月経によるホルモンバランス変動が関連していると考えられています。また、PMSのなかでもとりわけ精神的不調の程度が重く、日常生活に支障をきたすほどの状態は**月経前不気分障害 (PMDD: Premenstrual Dysphoric Disorder)**と呼ばれます。

◆ どうしてこんな症状が起こりやすいの？

黄体ホルモンはいろいろな現象を誘発します。ホルモンの働きで水分をカラダから排出しにくくなってしまくと、カラダ全体がむくんでだるく感じることもあります。ホルモンの働きで脳内の「セロトニン」（精神安定物質）が低下すると、疲労感、ストレス感、意欲低下、イライラ、うつ症状、ネガティブ思考などを引き起こしやすくなります。

◆ PMSが重くなる要因は？



ストレス

悲しい出来事があったり、対人場面でうまくいかなことが続いたり。ハードワークで過度の緊張が続いたり、急な環境の変化があったり、など。ストレスがたまっていると、PMSの症状は重くなります。

性格・考え方

真面目で融通がききにくい、完璧主義で人にも自分に厳しい…こんな性格の人はPMSの症状がしやすいようです。

食べ物・嗜好品

タバコやお酒が大好きという人は、症状が重なりがちです。

自律神経の乱れ・体力の低下

風邪や病気で免疫力が低下したり、自律神経が乱れているとPMSの症状は重くなりやすくなります。

◆ PMSの症状を和らげるために

毎日の食事や生活リズムを整えることがポイント！

食事

・血糖値の急激な乱高下はNG！ イライラや過食のもと。血糖値を急激に上昇させないためには、野菜から食べる、ゆっくり噛む、欠食しないこと。

【摂ると良いもの】

- ・イライラを和らげるビタミンB6、カルシウム、マグネシウム（かつお、レバー、ナッツ類、海藻類など）、
- ・エストロゲンに似た働きのあるイソフラボン（豆腐、豆乳など）、
- ・神経伝達物質の代謝に関与し、かつ利尿作用のあるビタミンE（緑黄色野菜、ナッツ類、植物油、全粒食品、など）
- ・セロトニンの原料となる必須アミノ酸トリプトファン（牛乳、チーズ、バナナ、大豆、赤身魚など）

【控えると良いもの】

- ・塩分、アルコール、カフェイン

◆ PMSと上手につきあうために



① 体や心の状態を把握しよう

イライラしたり、眠気が強かったり、むくみやだるさを感じたときは、スケジュール帳や日記に書き込んでみましょう。不快な症状があらわれる時期が把握できれば、自分に合った対処法を見つけやすくなります。スケジュールを調整したり、心構えを持つことができ、イライラしている自分を少し冷静に見つめなおすことができるようになります。

② 体を軽く動かしてみよう

軽い運動は気分をスッキリさせ、PMSの症状軽減にも効果的です。軽く手足を伸ばすだけで大丈夫。ストレッチや、散歩をするなどしてみましょう。

◆ PMSと上手につきあうために・つづき

③ よく眠ったあとに太陽の光を浴びよう

よく眠ることでセロトニンの分泌量は増えます。また、目覚めた後に陽光を浴びることで、体内時計がリセットされ、不規則な睡眠によって減少しがちなセロトニンの分泌が正常に戻ると言われています。

④ 完ぺきを目指さない・ほどほどを心がけよう

イライラしたり、眠気が強かったり、むくみやだるさを感じたり・・・そんな時に自分の感情をコントロールするのは難しいもの。完璧を目指さず、健康第一、体をいたわりながら、ほどほどを心がけましょう。

◆ 学生相談室では…

- ▶ あなたご自身の心配なこと、気になることについてご相談に応じています。
- ▶ 身近な人に関する心配なこと、気になることについてご相談に応じています。
- ▶ ご希望に応じて、医療機関など外部の治療・相談機関をご案内します。

月経前症候群 (PMS) とは？

◆ 症状が重い場合には



学校や活動を休まなければならないほど辛かったり、日常生活に影響がある場合は、婦人科などの医療機関を受診してみましょう。

病院では…

症状、月経との関係などについて問診が行われ、他の疾患が隠れていないかなどが確かめられます。その後、対症療法として、その人のつらい症状を改善できる薬が処方されます。

漢方薬や低用量ピル、むくみが強い場合は利尿作用のある薬が処方されることがあります。また、生活指導や、食事等についてアドバイスが行われる場合もあります。



参考文献

- ・『Doctors file』 <https://doctorsfile.jp/medication/443/>
- ・『知ろう、治そう、PMS』 <http://pms-navi.jp/>
- ・『タニタ 健康のつくりかた』 <https://www.tanita.co.jp/health/detail/18>



プライバシーは固く守ります



京都女子大学 学生相談室 (Y校舎 地下1階)

(所在地) 〒605-8501
 京都市東山区今熊野北日吉町35
 (電話) 075-531-7075
 (時間) 月～金 9:00-11:00, 12:00-17:00
 発行: 京都女子大学 学生相談室
 土 9:00-12:00

京都女子大学 学生相談室

発行: 京都女子大学 学生相談室

(2021年3月作成)