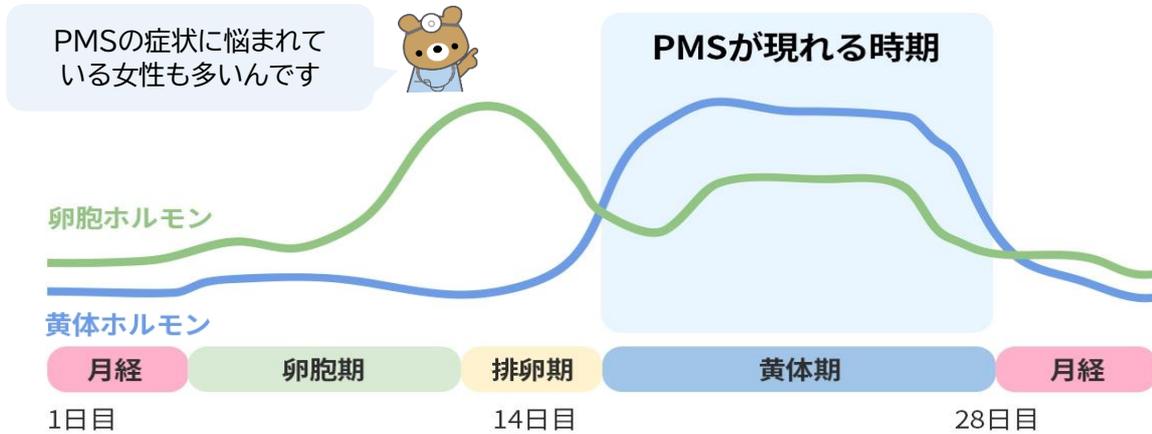


# PMS(月経前症候群)



PMS(月経前症候群)とは、生理(月経)3~10日位前に起こる、心やからだの不調のことです。生理が始まると嘘のように症状が消えてしまうのもPMSの特徴です。原因ははっきりとはわかっていませんが、女性ホルモンの変動が関わっていると考えられています。日本では、生理のある女性の約80%もの方に、PMSに関する症状が現れています。



## 心の症状

情緒不安定 イライラ 怒りっぽい  
無気力 ゆううつ 不安感  
集中力の低下 など

## からだの症状

頭痛 腹痛 腰痛 肩こり  
手足の冷え むくみ 胸が張る  
肌荒れ ほてり だるさ  
眠気 食欲不振・過食 など

PMSの症状はたくさんの種類があり、200種類以上とも言われています！

## PMSの症状を緩和する方法

### セルフケア

基礎体温や症状日記をつけることで、リズムが予測でき対処しやすくなります。PMSの症状はストレスがあると強くなるので、いつも以上にリラックスと休息を心がけましょう。趣味を楽しんだり、アロマテラピーや半身浴などを取り入れたりして休養をとりましょう。睡眠を十分にとることも大切です。また、バランスの良い食生活を心がけ、カフェイン、アルコール、喫煙は控えましょう。

### お薬

PMSはお薬で改善できるケースも多いです。症状を和らげる市販薬もありますし、婦人科では、個人の症状や体質に合わせて痛み止めや漢方薬、低用量ピル(OC)や低用量エストロゲン・プロゲスチン配合薬(LEP)などが処方されます。OCやLEPは排卵を止め、女性ホルモンの変動をなくすことで症状が軽減します。副作用が少なく、服用を止めるとすぐに排卵が回復するのでその後の妊娠には影響を与えません。市販薬と処方薬は併用できないケースもありますので、ご使用の際にはかかりつけ医にご相談ください。

症状が辛いときは、緩和のための対処方法がいろいろありますので  
ひとりで我慢せず、婦人科や女性外来で相談してみましょう。

