

# PMS

## 【月経前症候群】



### 宣言

明るい  
笑顔

すぐ  
返事

伝える  
元気

かちどき薬品 ホームページ  
げんき君 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

かちどき薬局のブログ  
[ameblo.jp/kachidoki-blog](http://ameblo.jp/kachidoki-blog)



Seedling 2017 2月号

## PMS(月経前症候群)とは

PMSとは“Premenstrual Syndrome”の略で、月経が始まる3~10日くらい前から不快な症状が起こります。イライラしたり、落ち込みやすくなるなどのココロの症状や、頭痛・眠気・乳房のはりなどのカラダの症状があり、人によってさまざまです。同じ人でも月によって症状が異なることもあり、その種類は200以上とされています。月経が始まると症状が治まるのが特徴です。

もしあなたが月経(生理)の前にココロやカラダに不調を感じる事が多いならば、それはPMSの症状かもしれません。



### <PMSと間違えやすい病気>

#### •PEMS(周経期症候群)

月経の開始前から月経が終わるまでの間、強い生理痛とPMSのような症状が伴って起こる場合

#### •月経困難症

月経期間中の生理痛が非常に強く寝込んでしまうなど、日常生活に支障が生じる場合

#### •PMDD(月経前不快気分障害)

月経前にPMSのような症状があらわれるが、ココロの症状が特に重く、日常生活が全く送れないほど深刻な場合

#### •更年期障害

月経周期とは関係なく、45歳ごろから55歳ごろの女性にのぼせなどPMSと似たような症状があらわれる

# PMSの症状

## <ココロの不調:精神的症状>

- ・イライラする
- ・落ち込む、憂うつになる
- ・突然泣きたくなる
- ・集中力がなくなる
- ・無気力になる
- ・仕事ができなくなる
- ・落ち着かない
- ・ぼーっとする
- ・いつも張りつめた気分になる
- ・怒りっぽい
- ・家族や身近な人にやつあたりしてしまう



## <カラダの不調:身体的症状>

- ・疲れ、だるさ
- ・乳房のはり、痛み
- ・頭痛、頭が重く感じる
- ・腰痛
- ・むくみ
- ・強い眠気または不眠
- ・体重増加
- ・下腹部のはり
- ・肌荒れ、ニキビ
- ・吐き気
- ・のぼせ



自分の症状を把握して、適切に対応すれば改善することができます。



# PMSの原因

PMSの原因は、はっきりとはわかっていませんが、妊娠を助ける「黄体ホルモン」(プロゲステロン)と女性らしさをつくる「卵胞ホルモン」(エストロゲン)のバランスが、排卵後急激に変化し、PMSを起こすと考えられています。

## 黄体ホルモンの増加

- 水分を排出しにくくする  
→むくみ・血行不良による痛み・はりが起こる
- インスリンの働きを悪くする  
→血糖値が不安定になる、食欲の増加・イライラの原因になる

## 卵胞ホルモンの減少

- 精神の安定や快眠を促す「セロトニン」が減少  
→情緒不安定・不眠を引き起こす

## PMSの症状を悪化させる要因

- ストレス** 急な環境の変化や緊張状態が続いた時など、ストレスがたまっていると症状は重くなります
- 性格** 律儀で真面目、几帳面で完璧主義、負けず嫌いで自分に厳しいといった性格の人は要注意です
- 食生活** バランスの悪い食事や嗜好品の摂りすぎは、症状が重くなりがちです
- 自律神経・体力の低下** 免疫力が低下していたり、自律神経が乱れていると症状が重くなります

# PMSと上手く付き合うポイント

基本は、不規則な生活をしない、ストレスをため込まない、バランスのとれた食事をするなど、乱れた生活習慣を見直すことです。さらに、適度な運動や効果的な食材選びなどの対策を生活に取り入れて、PMSを上手く乗り切りましょう。

## ■症状を記録する

まずは自分の症状がPMSであると知ることが大切です。PMSの症状をスケジュール帳や日記に書き込み、過去の症状を見直すと、不快な症状があらわれる時期を把握でき、仕事を調整したり、PMSに対する心構えなど、不調な時期に合わせて自分に合った対策をとることができます。



## ■食事で改善

ポイントは

- むくみを改善する食材を摂る
- 血行をよくする食材を摂る
- 血糖値の急上昇を防ぐ
- 精神安定効果のある食材や不足する女性ホルモンに似た働きをする食材を摂る



～PMSと上手く付き合うポイント～

## 積極的に摂るとよいもの

### ●イソフラボン

エストロゲンに似た働きがある  
納豆、豆腐、油揚げ、豆乳、きなこ



### ●ビタミンB6、カルシウム、マグネシウム

イライラや情緒不安定を和らげる



ビタミンB6……レバー、肉類、マグロやかつおなどの赤身、  
きなこ、ナッツ類 など  
カルシウム…… チーズ、干しエビ、ししゃも、しらす、  
小松菜 など  
マグネシウム… あずきや納豆などの豆類、ナッツ類、  
昆布やワカメなどの海藻類 など

### ●ビタミンE

ホルモンバランスを整える  
血流改善の効果があり、むくみを改善する  
ブロッコリー、アーモンドなどのナッツ類、  
全粒の食品、ひまわり油や大豆油などの植物油



## 摂取を控えた方がよいもの

### ●カフェイン・アルコール

イライラ・緊張感を高める  
コーヒー、紅茶、緑茶、栄養ドリンク、お酒



### ●白砂糖を多く含むもの・糖分の多いもの

血糖値を急激に上げる  
砂糖、果物、チョコレート、ケーキ など



### ●塩分を多く含むもの

むくみの原因になる

## ■軽い運動

有酸素運動は、PMSの症状を和らげると言われています。適度な運動は気分転換にもなり、代謝を促し、むくみの改善にもつながります。

### ストレッチ

イライラしたり、落ち込んだりしていると、体のどこかに力が入ってしまい、肩コリや腰痛などPMSの症状を悪化させてしまいます。体をゆっくりとほぐしてあげましょう。



### 散歩

外に出て歩くことは、視覚的にも適度な刺激が加わり、よい気分転換になります。買い物の時などに歩きやすい靴を履いて、少し体を動かす意識で歩くのもよい方法です。

### 深呼吸

深呼吸だけでも視界が広がったり、頭がすっきりして、リフレッシュ効果が期待できます。



## ■禁煙

たばこに含まれるニコチンは、血管を収縮させ、血流を悪くしたり、体を冷やす作用があるため、痛みや吐き気などの症状を悪化させる要因になります。

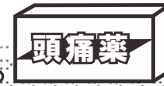


# つらい症状…和らげたい!

## カラダ 体

### 頭痛や腰痛など、つらい痛み

体をあたためたり、マッサージで血行をよくすると痛みが和らぐこともあります。また、つらい時は市販薬を利用するのもよいでしょう。



## ココロ 心

### イライラ・情緒不安定

「今は不調な時期」と割り切ると楽になることが多いので、症状を記録して、自分の不調な時期をあらかじめ把握しておきましょう。不調な時期には、重要な決断や、車の運転など注意力が必要な予定はなるべく入れないようにしましょう。

2月

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
1	2	3	4	5	6	7



生活・仕事に支障をきたすほど  
つらい場合は医療機関を受診しましょう。

