

子どもと女性の健康相談室

図



福医大ふくしま子ども・女性医療支援センター教授
高橋 俊文氏

女性の80%以上が月経前に何らかの症状を経験していますが、普段の月経で経験する月経前後の身体的・精神的な不調は「病氣」としての認知度が低いのが現状です。月経前症候群（premenstrual syndrome）は、月経前三〜十日の黄体期（排卵から月経までの期間）に起きる身体的・精神的症状で、月経が来る

と軽くなり無くなるものと言います。PMSは症状が本人にとって苦痛なロケンとプロゲステロン）と脳内におけるセロトニン（気分や感情のコントロールに重要な神経伝達物質）の異常が関係していると言われていま

インターネットで簡単にチェックできるサイトがあります。<http://www.ferumo-women-health.jp/terouble/3-2.html>。不安、抑うつ、イライラなどの精神症状は、PMSだけでなくうつ病などでも認められます。ですので、精神症状が強い場合は専門医の診断が必要です。PMSの治療は、まず自分がPMSであることを知ることが大切です。PMSの症状に合せて生活活動を調整していきます。運動や食事（カルシウム、ビタミンB6の摂取）などの生活習慣の改善も有効です。また、積極的に休養をとりリラックスした環境をつくることも効果があります。精神症状が強い場合は、抗うつ薬である選択的セロトニン再取り込み阻害薬（SSRI）が有効ですが、国内では保険適応がありません。SSRIの内服治療を受ける際には主治医の先生とよく相談ください。低用量経口避妊薬は頭痛や乳房痛などの身体症状を軽減するだけでなく、精神症状にも有効です。

自己認識し改善策を

だけでなく、社会的な人間関係にも影響を与えます。PMSの原因は分からないかもしれませんが、卵巣から分泌される女性ホルモン（エスト

月経前症候群（PMS）

月経前症候群の症状

身体症状	精神症状
<ul style="list-style-type: none"> 乳房の張りや痛み 腹部膨満感 手足のむくみ 吐瀉 	<ul style="list-style-type: none"> 不安が激しくなる 抑うつ状態になる イライラする 集中力がなくなる

す。PMSの症状を「表」に示しますが、これらの症状が月経前に起きていて、月経が来ると無くなることを確認できた場合にPMSと診断します。自分の症状がPMSかどうか確かめるにはインタビュー