

こんにちは！日に日に寒さが増えていますね。体調には充分気をつけて下さい。



今月の News Paper は『PMS(月経前症候群)』についてです。

●PMS(Premenstrual Syndrome 月経前症候群)●

月経前になると、「イライラする」「気分が沈んでしまう」「からだの具合が悪くなる」というような症状が起こっている方はいませんか？月経開始の 3～10 日前から始まる精神的、身体的症状で月経開始とともに症状が軽くなったり、治まったりするものを総じて**月経前症候群(PMS)**といいます。

●PMS の原因●

排卵後～月経前にかけてプロゲステロン(黄体ホルモン)の分泌が、非常に活発になるため、自律神経が不安定になったり、脳内物質(オピオイド、セロトニンなど)の分泌量が急激に変動するとされています。そのため、さまざまな症状が起こるのではないかと考えられています。

プロゲステロンは、妊娠をサポートし、子宮内膜を胚が着床しやすい状態に保つため、体に水分や栄養を蓄えようと働きかけます。このため月経前に体がむくんだり、食欲増進したりします。

●どんな人がなるの？●

PMS が現れるということは、ホルモンが分泌されて排卵がある状態です。無排卵の女性には起こりません。月経の起こる女性の 7 割以上が、何らかの PMS 症状を経験しています。

●主な症状●

*精神的症状: 怒りやすい、憂鬱、緊張、無気力、孤独感、パニック、集中力低下など

*身体的症状: 下腹部膨満感、下腹痛、頭痛、乳房痛、乳房が張る、腰痛、関節痛、むくみ、体重増加、にきび、めまい、食欲増進、便秘、下痢、悪心、動悸、疲れやすい、不眠など

●PMS症状を緩和するために●

個人差が大きいので、ご自分にあったセルフケアが大切です。PMS(月経前症候群)症状の傾向をつかむことができれば、食生活や過ごし方を見直すことが可能となります。まずは、基礎体温を測って体調の変化を知りましょう。そして PMS の予防を心がけましょう。

http://www.terumo-womens-health.jp/web06/PMSmemoP_2007.pdf

(↑基礎体温表の下に、身体や心の状態を書き込めるスペースがあって便利なPMSノートです。)

◎生活習慣編◎

- * 身体を動かして気持ちも身体もリフレッシュしましょう。(週3回ほど各30～60分程度のジョギング・ウォーキング・水泳等を取り入れるなど。)
- * ゆっくりぬるめのお湯に入りましょう。入浴剤やハーブ等好きな香りや色を楽しむとよりリラックス出来るでしょう。
- * ゆったり出来るスケジュールを組みましょう。
- * アロマや音楽、好きなことをしてゆっくり過ごしましょう。

◎食生活編◎

* 月経前は、特に食品に気を配りましょう。

- 避けたい食品: 白砂糖・カフェイン・漂白した小麦粉・肉類・アルコール・塩分など
- 摂りたい食品: 緑黄色野菜・大豆・海藻類・植物油・精製されていない糖類・種実類など

◎薬物療法◎ 下記のような薬を使用することもあります。

- 比較的軽い症状の場合や漢方薬希望の場合: 当帰芍薬散^{とうきしゃくやくさん}エキス顆粒・五苓散エキス顆粒など
- 月経困難症を伴う場合(排卵抑制): ピル(経口避妊薬)
- 抑うつが強い場合: 抗うつ剤
- 不安感の強い場合: 抗不安薬
- むくみの強い場合: 利尿薬

(※漢方薬・ピルは当院にて処方しています。薬の処方についてはおたずね下さい。)

※ご質問等ありましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。

《参考文献・HP》

産婦人科外来処方マニュアル/P64～65/医学書院

<http://www.arax.co.jp/pure/index.html> <http://kisotaion.org/slfmng/index.htm>

* 看護師: 小菅 *