

なるほど 健康講座

佐伯地区医師会
JA広島総合病院産婦人科
おお かめ しん いち
大亀 真一先生



☎ 健康推進課 ☎ 1610

月経前症候群(PMS)ってなんだろう？

月経前症候群（以下「PMS」）という言葉聞いたことがありますか？最近では認知度が上がってきましたが、自分には関係ないと思っている女性も多いかもしれません。しかし、PMSは一部の女性だけの特別な症状ではなく、月経のある女性であれば誰にでも起こりうるとても身近なものです。実は、ほとんどの女性が月経前に何らかの変化を感じています。甘いものを無性に食べなくなったり、気分がふさいだり、体がだるくなったり、「そういえばもうすぐ生理かも」と感じる事など、このような状態のことを「軽症PMS（月経前モリミナ）」と呼びます。これらの症状が強まり、学校や仕事、人間関係など日常生活に支障をきたすようになると治療が必要なPMSと診断します。



●なぜ月経前に症状が出るの？

その鍵を握るのが女性ホルモンの変化です。月経が終わるとエストロゲンというホルモンが増えていきます。この時期は肌の調子が良く、気分も安定しやすいのが特徴です。排卵の後、プロゲステロンというホルモンが増える黄体期に入り、PMSの症状が出やすくなります。両方のホルモンが減少すると月経が始まります。PMSの症状が強い女性でも、ホルモンの量そのものが特別に多いわけではありません。ホルモンの増減に対して体や脳が過敏に反応してしまうことが原因の1つと考えられています。また、エストロゲンが減ると、幸せホルモンとも呼ばれるセロトニンという、脳の中で気分を整える物質も減りやすく、気分の落ち込みやイライラにつながると考えられています。



●症状を和らげるために

まずは自分の体調を知ることが大切です。月経周期のどの時期にどんな症状が出るかを記録してみましょう。手帳やスマートフォンのアプリを使うと便利です。症状が出やすい時期には、アルコールや喫煙を控え、十分な睡眠と適度な運動を心がけると症状が和らぐことがあります。それでも日常生活に支障が出る場合は、薬を使った治療も選べます。セロトニンを増やす薬やホルモンの変動を穏やかにする薬などが使われます。「月経前だから仕方ない」「あと少し我慢すれば」と一人で抱え込まないでください。気になったときには、いつでも近くの産婦人科に気軽に相談してください。あなたの毎日をもっと楽に過ごすための方法がきっと見つかります。

