



月経前に原因がはっきりと分からない心や身体の不調があった経験はありませんか？ それはPMS(月経前症候群)かもしれません。PMSは症状や程度の個人差が大きいので、実は日常生活への影響が出ているのに、そのサインに気づかず我慢して生活している女性も多いといわれています。自分の状態を知るとともに、周囲の理解も大切になります。



PMSとは

月経がはじまる3～10日ほど前から現れる、『心』と『身体(からだ)』の不調です。症状は200種類以上あるとされています。月経前に現れ、月経がはじまると自然に軽快、消失することが特徴です。

原因



はっきりとした原因は分かっていますが、女性ホルモンの変動が関係していると考えられています。右の図のように黄体期の後半に、エストロゲンとプロゲステロンが急激に低下することにより、脳内のホルモンや神経伝達物質のバランスが乱れ、不調が現れるといわれています。

PMSの症状

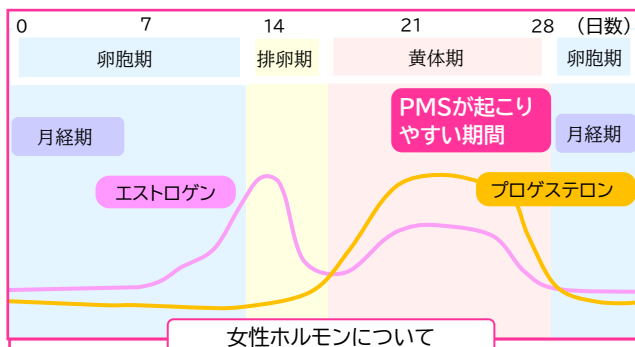
心

イライラ、情緒不安定、
気分が落ち込む、やる気
がでない、疲れやすい、
不眠 など

身体

乳房の張り・痛み、
腹部の張り・痛み、
頭痛、腰痛、体重増加、
むくみ、便秘 など

スクリーニング
ツールでまずは
チェック！
→裏面へ



女性ホルモンについて

エストロゲン(卵胞ホルモン)は排卵や子宮収縮を促進します。妊娠の準備を整え、肌のハリや骨の健康、自律神経を安定させるなどの働きがあります。閉経後に分泌が減少すると、骨粗鬆症のリスクが高まります。

プロゲステロン(黄体ホルモン)は排卵や子宮収縮を抑制します。妊娠が成立しやすい状態に整えるホルモンで、体温を上げたり水分を蓄えたりするため、眠気やむくみ、食欲増加を招くことがあります。

月経前不快気分障害

(PMDD)をご存知ですか？

月経前の精神症状が特に重く、日常生活を送ることが困難な状態をいいます。精神疾患の1つとして考えられることもあります。PMSを放置するとPMDDを引き起こすこともあるため、正しく症状を理解することが大切です。

★PMSと上手につきあうポイント

モニタリング

PMSを診断するうえで最も重要なのは、症状を把握すること。アプリなどで月経周期や症状を記録すると、自分の傾向が分かり、対処しやすくなる。＝過ごしやすさにつながる。

運動

ウォーキングなどの有酸素運動は、PMSの症状を和らげる効果がある。ストレッチもおすすめ。

リラクゼーション

月経前には、気持ちを安定させるセロトニンの分泌が減少し、精神的な症状が出やすくなる。また、ストレスはPMSの症状を悪化させるため、日光浴や深呼吸をしたり、休息や気分転換を意識的に取り入れることが有効的。

低用量ピル

排卵による女性ホルモンの変動を少なくすることで、症状を抑える。

漢方

即効性はないが、4～12週間の投与で症状の改善が期待できる。

生活習慣や食生活の改善はPMSを和らげる効果があります

食生活

栄養バランスのとれた食事が大切～積極的にとりたい栄養素～

カルシウム (乳製品や大豆製品、ひじきやほうれん草など)

PMSの精神的な症状やむくみなどの身体症状を緩和する。

キノコ類や魚介類に含まれるビタミンDと一緒に摂取すると吸収率を高めることができる。

タンパク質 (肉や魚、大豆製品など)

セロトニンのもとになり、精神安定につながる。

マグネシウム (海藻類や魚介類、豆類など)

便秘や下腹部痛、精神的な症状やストレスを和らげる。

ビタミンE (ナッツ類や植物油など)

精神的な症状を軽減する効果がある。

ビタミンB6

(赤身魚や鶏肉、さつまいもやブロッコリー、かぼちゃ、バナナなど)

むくみや肌荒れの予防、女性ホルモンのバランスを整えてPMSの症状を和らげる。

控えると良いもの

糖質: 血糖値の急上昇がイライラや食欲増進を招く。間食はナッツやヨーグルトなど糖質の低いものを選ぶ。

塩分: むくみの原因になる。だしや香辛料などを活用し、減塩を心がける。

カフェイン: 血管収縮や利尿作用により、PMSの症状を悪化させる。ノンカフェインの温かい飲み物(ハーブティーなど)がおすすめ。

タバコやお酒: 特にタバコは、女性ホルモンの働きを弱め、月経異常をきたす原因となる。禁煙が大切！！

また、女性ホルモンの変動によってアルコールの代謝が遅くなり、二日酔いから精神面の不調も強まりやすい。節酒を心がける。



PMSは学校や職場、家庭など様々な場で自身の生活の質の低下を招きます。また、女性はライフステージやライフイベントごとに女性ホルモンと密接に関係する健康課題が生じます。日常生活に悪い影響が出ていると感じる場合は、早めに婦人科や女性外来を受診しましょう。

PMSスクリーニングツール：PMS-8

あなたの普段の月経開始前の症状についてお伺いいたします。

普段のあなたは、月経前に始まり（直前～2週間前まで）、月経が始まると数日で消失する症状として、以下の症状がどの程度ありましたか？

		1全くない	2ごくわずか	3軽度	4中等度	5強い	6非常に強い
心理的因子	1.希望が持てなかった						
	2.不安と緊張を感じた、ピリピリしていた、ギリギリな感じだった						
	3.気分に波があった（急に悲しくなったり涙が出たりした）						
	4.人と衝突したり、うまくいかなかったりした						
身体的因子	5.疲れやすかった、だるかった、元気が出なかった						
	6.特定のものを食べたくてしかなかった						
	7.寝過ぎた、居眠りをした、起きづらかった						
	8.乳房の張り、体重増加があった						

合計13点以上:PMSによる日常生活への支障がある可能性