

## PMS が気になるあなたへ 前編

本格的な冬の到来が近づいてきましたね。寒さに負けず元気で過ごしてはいかがでしょうか。産婦人科医の角と申します。

あなたは、毎月、月経の前になるとイライラしたり落ち込んだり、からだがむくんだり...など、不調になることはありませんか。月経前におこる不調のことをPMS(月経前症候群)といいます。月経の4日～2週間前に発症して、月経が始まると同時に、症状が消えてしまうのが特徴です。からだの不調としては、頭痛、腹痛、腰痛、乳房の張りや痛み、便秘や眠気、むくみなど。心の不調としては、過食、イライラする、憂うつになる、集中力がなくなるなど、さまざまです。不調の原因は、排卵後に分泌される黄体ホルモン(プロゲステロン)が増え、ホルモンバランスが変化するためといわれていますが、特定されていないのが現状です。

女性のからだは子宮に生命を宿すため、1ヵ月間にホルモンバランスが波のような変化をしています。PMSがあるのは、月経があり、排卵がちゃんとおこっているという、女性として健康である証です。でも女性ホルモンはストレスを受けると、すぐにバランスを崩してしまうため、男性と同じようにバリバリ仕事をしていると、PMSの症状が強くなってしまうことを覚えておいてください。就職、結婚、出産をしたなど、環境が変わったときも少し注意してください。PMSの症状は人によって感じ方も違います。自分のPMSを知っておくと、大切なパートナー、家族や周囲の人に与える影響が少なく済むと思います。PMSがおこりやすい時期は基礎体温をつけるとわかります。どういう時期にどんな症状がおこるのかを自分で把握しておくといいですね。症状がよくなるにときは、漢方などを試して体質を根本から変えていくのも良い方法です。

女性を取り囲む社会環境にはまだまだ厳しい現実がありますね。がんばっている女性は、日頃の健康管理してくれるドクターを持つのが理想的です。あなたのバックグラウンドを知り、ずっとサポートしてくれるドクターがひとりほしいですね。いつも元気で、女性としていきいきと輝くために、定期健診も忘れずに。



### Profile

**虎ノ門ウィメンズクリニック院長**

**角 ゆかり (すみ・ゆかり)**

日本産婦人科学会専門医。東京女子医大附属女性生涯健康センター非常勤講師。東京女子医大卒業後、慶応義塾大学病院などに勤務。思春期前から更年期後までの女性の健康的な生活をサポートするための婦人科として、2007年4月「虎ノ門ウィメンズクリニック」を開設。

虎ノ門ウィメンズクリニック

〒105-0001 東京都港区虎ノ門 1-4-4 第二誠ビル 3F

TEL : 03-3502-1211

<http://www.t-womensclinic.jp>

引用 ※カラダと話そう terumo women's health:

[http://www.terumo-womens-health.jp/back\\_number/008.html](http://www.terumo-womens-health.jp/back_number/008.html)