

やっぱりつらい!

月経前症候群 (PMS)



月経前症候群 (PMS) とは?

月経前、3~10日の間続く精神的あるいは身体的症状で、月経開始とともに軽快ないし消失するものをいいます。

わが国では、7~8割の女性が月経前に何らかの症状を感じていると言われています。

原因はなんですか?

原因ははっきりとはわかっていませんが、女性ホルモンの変動が関わっていると考えられています。排卵のリズムがある女性の場合、排卵から月経までの期間(黄体期)にエストロゲン(卵胞ホルモン)とプロゲステロン(黄体ホルモン)が多く分泌されます。この黄体期の後半に卵胞ホルモンと黄体ホルモンが急激に低下し、脳内のホルモンや神経伝達物質の異常を引き起こすことが、PMSの原因と考えられています。しかし、脳内のホルモンや神経伝達物質はストレスなどの影響を受けるため、PMSは女性ホルモンの低下だけが原因ではなく多くの要因から起こるといわれています。

どんな症状がありますか?

精神神経症状

情緒不安定、イライラ、抑うつ、不安、眠気、集中力の低下、睡眠障害、自律神経症状としてのぼせ、食欲不振・過食、めまい、倦怠感。

とくに精神状態が強い場合には、月経前不快気分障害 (premenstrual dysphoric disorder : PMDD) の場合もあります。

身体的症状

腹痛、頭痛、腰痛、むくみ、お腹の張り、乳房の張りなどがあります。



月経前症候群 (PMS) の治療

生活指導

症状日記をつけるなどをして、症状の種類や発症時期や頻度を
知ることによって対処できることも多くあります。
基礎体温表をつけることもおすすめです。

薬物療法

一般的には低用量ピルや、症状に合わせて
頭痛薬や漢方薬などが使われます。

体質別・月経前症候群対処法

<p>気虚</p> <p>疲れやすい</p>	<p>瘀血</p> <p>くすみがち 肩こり・頭痛</p>
<p>血虚</p> <p>立ちくらみ しやすい</p>	<p>気滞</p> <p>イライラ 落ち込み</p>
<p>痰湿</p> <p>体が重だるい むくむ</p>	<p>陰虚</p> <p>ほてり 寝つきが悪い</p>

zoomでも
漢方相談できます