

生理前

カラダの調子やココロの状態が揺らぐ方へ

僕が応援するよ!



生理★のミカタ

痛い! ツライ! テキは毎月やってくる★

<http://seirino-mikata.jp>



PMS



P r e M e n s t r u a l S y n d r o m e

月経前症候群

contents

- 1. 月経に伴うさまざまな不調 3
- 2. 月経前のさまざまな不調 5
- 3. PMS・PMDDについて 7
- 4. あなたのための対処法 11

はじめに

74%^{※1}の女性が
月経前・月経中^{※2}にカラダやココロの不調
「**月経随伴症状**」を抱えています。

まずはじぶんのカラダとココロに向き合い、
「この症状は病気なんだ」と気づくことから始めましょう。
毎月くり返すことだから、不調の原因を知るだけでも、
気持ちがふわりと軽くなるはずです。

※1: Tanaka E, Momoeda M, Osuga Y et al. Burden of menstrual symptoms in Japanese women: results from a survey-based study. Journal of Medical Economics 2013; Vol. 16, No. 11 :1255-1266
※2: 生理のことを医学用語では月経といいます。



1. 月経に伴うさまざまな不調

月経随伴症状とは



月経前

PMS（月経前症候群）

月経開始の3～10日くらい前から始まる精神的・身体的症状で、月経開始とともに減退・消失します。

70%ほどの女性が何らかの症状をもち、6.5%^{*3}の日本人女性が社会生活に影響がある中等症以上の報告があり、治療対象となります。

PMDD（月経前不快気分障害）

症状が現れる時期はPMSと同じですが、PMSよりも精神症状が強く現れます。

1.2%^{*3}の日本人女性がPMDDであるとの報告があり、治療対象となります。

*3: T. Takeda, et al.: Arch Womens Ment Health. 2006; 9(4): 209-212

月経中

月経困難症

月経期間中には、痛みをはじめとするさまざまな症状が起こります。

（下腹部痛・腰痛・腹部膨満感・嘔気・頭痛・疲労・脱力感・食欲不振・イライラ・下痢・憂鬱など）

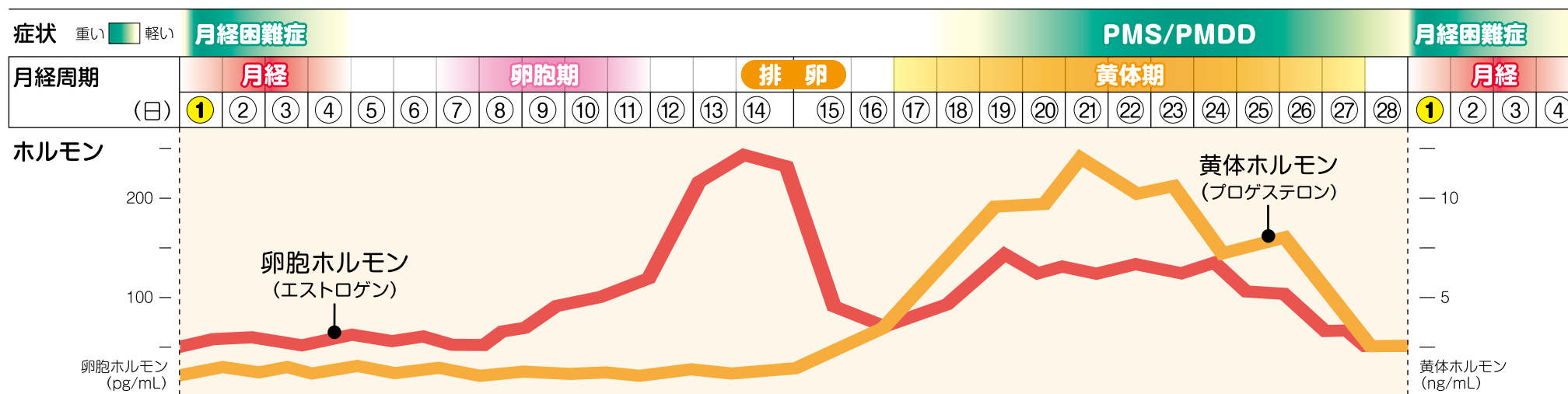
特に、月経中に起こる下腹痛・腰痛・疲労感などの身体症状や、イライラ・抑うつなどの心の症状が、日常生活に影響するほど強く出る状態を月経困難症と呼びます。

15～49歳までの女性のうち、7割以上が下腹痛やイライラなどの症状に悩まされているという結果も出ています^{*4}。

*4: Tanaka E et al.: J Med Econ. 2013; 16(11): 1255-1266

月経随伴症状が起こりやすい時期

月経周期に伴う女性ホルモンの変化と現れやすい症状（28日周期の目安）



2. 月経前のさまざまな不調

月経前の症状はひとそれぞれで、例えばPMSの症状は200以上ともいわれています。以下は代表的な症状です。

月経前のこれらの症状で日常生活に支障

PMS・月経開始前5日間について

身体の症状

- ☐ 乳房の痛み
- ☐ お腹の張り・腰痛
- ☐ 頭痛
- ☐ 手足のむくみ

精神的な症状

- ☐ 抑うつ気分
- ☐ 怒りっぽくなる
- ☐ イライラ
- ☐ 不安
- ☐ 混乱
- ☐ 引きこもり

- ✓ 過去3ヵ月以上連続して月経開始前5日間に少なくとも1つ以上の症状がある
- ✓ 月経開始後4日以内に症状が解消し、13日目まで再発しない
- ✓ 薬物療法やアルコール使用による症状ではない
- ✓ 社会的・経済的能力に明確な障害が認められる



PMS、PMDDって？

⇒7ページから詳しく解説

がある場合は、医師に相談してみましょう。

PMDD・月経開始前1週間について

- ☐ うつ気分や落ち込みがひどい
- ☐ 不安、緊張感、どうにもならない、がけっぶちなどの感情がある
- ☐ 拒絶や批判に対する感受性が高くなったり、情緒的に不安定だったり予測できなかったりする
- ☐ イライラしたり、怒りっぽくなる
- ☐ 趣味や日常活動に興味が薄れている
- ☐ 物事に対する集中力が薄れている
- ☐ いつもより疲れているし、活動性が低い
- ☐ 炭水化物を偏って摂食したり、同じものを食べ続けたりする
- ☐ 睡眠過多だったり、睡眠不足だったりする
- ☐ 限界感、自己喪失感がある
- ☐ 月経前に以下の少なくとも2つの症状のために悩まされる
 - () 乳房痛・張った感じ () 頭痛 () 関節痛または筋肉痛
 - () ふわふわした感じ () 体重増加

- ✓ 太枠□の項目4つのうち、少なくとも1つにあてはまる
- ✓ あてはまる項目の合計が、5つ以上になる
- ✓ チェックが入った項目の大部分は、月経開始後3日以内に消失する
- ✓ 上記の症状があるとき、日常の活動が障害される

4つすべての✓にあてはまるとしたらPMDDの可能性があるので、医師に相談してみましょう。

3. PMS・PMDDについて

PMS(月経前症候群)とは

PMSは **PreMenstrual Syndrome** の略語です

イライラ・のぼせ・下腹部膨満感・下腹痛・腰痛・頭重感・怒りっぽくなる・頭痛・乳房痛・落ち着きがない・憂鬱、の順に多いといわれています。

PMSの原因はいろいろな説がありますが、まだ解明されていません

通常、ホルモン異常はなく、排卵を抑制するとPMSが発症しないことが確認されていることから、黄体ホルモンが誘因であるといわれています。また別の研究では、うつ状態を誘導する受容体の黄体ホルモンに対する感受性が高いために発症すると報告されています。

PMSの診断

PMSは、医師による問診で診断します。

問診では、「過去3ヵ月以上連続してPMS特有の症状のうち1つ以上があるか」「月経前のどのくらいの時期に症状があるか」などを質問されます。受診のときには症状日記など、簡単な記録を用意しておくといでしょう。

PMDD(月経前不快気分障害)とは

PMDDは **PreMenstrual Dysphoric Disorder** の略語です

月経周期における発症時期はPMSと同じですが、焦燥感・不安感・脅迫感・自己喪失感・涙もろさなど精神症状が強く、学業・仕事・家庭生活上、あるいは人間関係上、日常生活に支障をきたすものをいいます。

PMDDはPMSの重症例であり、情動関係の症状が全面に出た例ともいえるでしょう。



PMDDの診断

PMDDは、医師による問診で診断します。

PMDDは、症状の幅が広く臨床試験を行いにくいPMSとは異なり、海外において基準が明確になっています。

注) 日本ではPMDDは保険病名としては認められていません。

3. PMS・PMDDについて

PMS・PMDDの治療

社会生活に影響があるほどのPMSあるいはPMDDは、治療の対象となります。

カウンセリング(認知療法)

- 症状日記をつけて疾患の理解と頻度、発症時期、重症度の位置づけを認識(認知療法)

生活指導

- 規則正しい生活・適切な睡眠など、健康的なライフスタイルを心がける
- 定期的な運動をする
- リラクゼーションなど、ストレスマネジメントを取り入れる
- たばこの制限
- 食事の面では、コーヒーや糖質、アルコール類の減量などを心がける
また、野菜や果物を積極的に摂取するようにする
- 症状が軽い場合には、サプリメントやハーブなどを試してみる
- 仕事の軽減、責任のあることから距離をおく

薬物療法

- 比較的軽症で自覚があり社会生活上QOL(生活の質)に影響が軽ければ、月経前の変調の対症療法として、症状を改善するための薬剤が処方されます。
- PMS・PMDDの症状は多岐に渡りますので、医師と相談し、症状にあった薬剤を選択しましょう。



ガマンしないでいいんだよ。

Dr.COLUMN
ドクターコラム

まずはPMS・PMDDを知ってください

PMS自体がまだあまり知られていない中、

PMSとPMDDの症状や違いが明確になってきたのは、

ごく最近のこと。つらい症状に苦しみながら

「病気ではないからガマンするべき」

「精神的症状だから心療内科や精神科へ行くべき」など、

周囲の理解を得られない状況にも苦しめられている方は

多いようです。

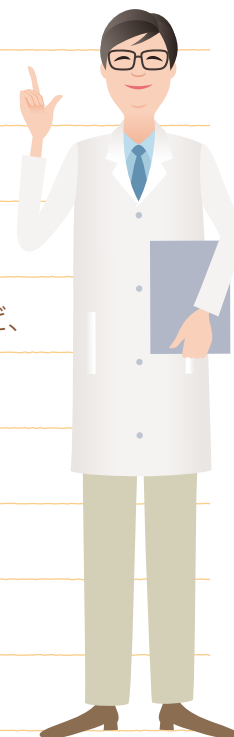
PMS・PMDDは治療の対象となる疾患で、

さまざまな治療法があります。

原因には月経周期における女性ホルモンの変動が

関与している可能性がありますので、

婦人科で月経に関連するトラブルのひとつとして相談してみてください。



4. あなたのための対処法

婦人科の先生にも相談できます

PMS・PMDDの治療は、医師による十分な問診により、あなたの症状やライフステージなどの背景を考慮して選択されます。
月経に伴う不調(月経随伴症状)なので、婦人科の先生にも相談できます。



EP配合剤とは？

エストロゲン(E:卵胞ホルモン)とプロゲステロン(P:黄体ホルモン)の2種類の女性ホルモンを配合した飲み薬で、目的により、避妊を適応にもつビル(OC)と月経困難症に保険適用のある月経困難症治療剤(LEP)という区別がされています。

服用中は排卵を休めることで子宮内膜(これが剥がれ出るのが月経)を薄い状態にするため、経血量を減らすだけでなく、子宮内膜での痛み物質(プロスタグランジンなど)の産生を抑制します。

月経困難症とPMS・PMDDは併発することも多く、併発している場合にはEP配合剤が処方されることがあります。

パートナードクターのみつけ方

婦人科の先生は女性のカラダのエキスパート。
妊活・出産のときだけではなく、折あるごとに頼れるパートナードクターをみつけないか。
以下の検索サイトでは全国の婦人科を施設名・駅名のほか、土曜診療など特長での検索もできます。もちろん、地図からも探せます。

生理のミカタ
婦人科検索

<http://seirino-mikata.jp>



4. あなたのための対処法

記入例

[薬を服用したとき ○] [月経 ×] [症状の強さ/強い ◎ 中 ○ 弱 △]

[illegible]

記録をつけると見えてくるものがあります

基礎体温は、ストレスにならないければ続けてみてね

[illegible]

4. あなたのための対処法

記入例

〔薬を服用したとき ○〕 〔月経 ×〕 〔症状の強さ/強い ◎ 中 ○ 弱 △〕

[illegible]

記録をつけると見えてくるものがあります

基礎体温は、ストレスにならないければ続けてみてね

[illegible]

4. あなたのための対処法

みんなの過ごし方を参考に...



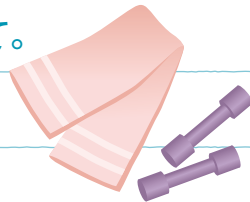
生理前って、“いつものわたし”じゃないみたい...

生理前は“今だけのわたし”だから、いたわってあげよう!

小さなことにもくよくよしたり、思考がネガティブになる。

今はネガティブ期にいることを思い出し、

軽い運動やお散歩でココロを他にむけてみて。



この時期、靴がキツイ!

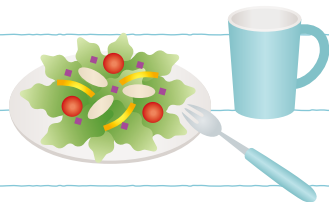
ワンサイズUPのお気に入りの靴を1足用意しておく

少し気分が軽くなるよ。

やたらとお菓子やケーキ、チョコレートが食べたくなる。ついつい、過食。

ドライフルーツや野菜スティックに代えると、

罪悪感が軽くなるんだよね。



パートナーにイライラをぶつけちゃう。

イラっとしたら深呼吸!

もし、話せる相手ならば「ごめんね」って先に事情を伝えておく。

身体が重くて、とにかく眠たくて朝が起きられない。

カーテンを開けて朝日を浴びながらストレッチ。

ハッピーな言葉をつぶやきながら。

肩や腰だけでなく、からだ全体が張ってつらいの。

ゆっくり入浴、アロマもいいね。

マッサージなどでリラックス。自分をいたわることも大切。

肌荒れやむくみで化粧ノリがいまいち、朝からテンションが下がるのよね。

ホットタオルとリンパマッサージをしてからメイクすると、

ちょっといいかも。

