

月経前症候群 (PMS)

ウーマン クリニック

西野レディース
クリニック院長

西野 照代



にしよ・てるよ 昭和54年、兵庫医科大学卒。翌年より大阪回生病院、
大阪大学医学部付属病院、大阪船員保険病院の勤務医を経て、平成4年
より大手前病院産婦人科医長。平成17年に現ウーマンクリニックを大阪市中央区
に開院。

女性の体調は、月経周期と密接に関係しています。その中でも、月経前3〜10日間程度続く身体的・精神的に不快な症状で、月経が始まると軽減・消失するものを月経前症候群(PMS)または月経前緊張症と呼びます。訴えられる症状は様々ですが、身体症状としては、乳房緊満感、下腹痛、便秘、むくみ、食欲亢進等が多く、精神症状としては、イライラ、不安感、うつ状態、眠気、集中力低下等があげられます。

これは、女性ホルモンの一つである黄体ホルモン分泌の周期的な変化と、それに伴う他の内分泌変化によるものです。女性の体調は、月経周期と密接に関係しています。その中でも、月経前3〜10日間程度続く身体的・精神的に不快な症状で、月経が始まると軽減・消失するものを月経前症候群(PMS)または月経前緊張症と呼びます。訴えられる症状は様々ですが、身体症状としては、乳房緊満感、下腹痛、便秘、むくみ、食欲亢進等が多く、精神症状としては、イライラ、不安感、うつ状態、眠気、集中力低下等があげられます。

引き起こされるのではないかと考えられています。しかし、自覚症状にはかなり個人差があり、訴えによる重症度を判断するのはなかなか困難です。そのため、治療も個々の症状に応じて、薬物療法と共に、心理療法、食事療法、運動療法等が併用されます。心理療法としては、PMSの病態が生理的なものであり、疾患の理解とカウンセリングにより精神症状が落ち着くことがあります。食事療法では、むくみを防ぐために塩分を控え、PMSを軽減するとされているビタミンB₆を多く含む食事をとるとよいでしょう。その他、軽い運動により血行をよくし、気分転換を図ることも大切です。

今月から執筆者が代わり、西野照代先生と高島桂子先生が月交代で執筆します。

薬物療法としては、下腹に鎮痛剤、むくみがひどい時は利尿剤、精神症状には抗うつ剤や精神安定剤、便秘には下剤を処方します。ホルモンバランスの変

化による症状のため、漢方薬も効果的です。「排卵がなければPMSもない」と言われることから、低用量ピルを処方することもあります。ピルに含まれる2種類の女性ホルモンにより、ピル内服中は排卵が起こりません。そのため、ホルモンの周期的変化がおきずPMSも軽減すると考えられます。ただしピルは精神症状には効果が少ないよう

PMSは女性ホルモンの生理的変化に起因するもので、病気というわけではありません。から、あまり気にしないのが一番ですが、毎月のことでもあり、症状がつかなく、日常生活に支障をきたすようであれば、産婦人科医に相談することを勧めます。