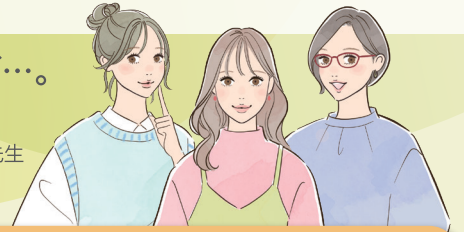


# 知って対策 PMS

月経前症候群

月経(生理)がくる前にいつもやってくる、イライラ、イタイタ、モグモグ…。それってPMSかもしれません。

監修：福島県立医科大学 ふくしま子ども・女性医療支援センター 産婦人科 特任教授 小川 真里子先生



## こんな症状ありませんか？

### 身体症状

- 乳房の張り
- 乳房の痛み
- 腹部の張り・ふくらむ感じ
- 頭痛
- 関節痛
- 筋肉痛
- 腰痛
- 手足のむくみ
- 体重増加
- 皮膚障害 (例:にきび、肌あれ)



### 精神症状や行動の変化

- 食欲の変化
- 過食
- 特定の食べ物に対する食欲増加
- 疲れ
- 無気力
- 意欲の減退
- 気分の変動 (例:突然悲しくなる、泣きたくなる。拒絶されることに過敏になる)
- いらだち
- 怒り
- 睡眠障害
- 落ち着かない
- 集中力の低下
- 社会からの引きこもり
- 抑制がきかない
- 通常の活動への意欲減退
- 孤独感
- 不安
- 抑うつ (気分の落ち込み)
- 混乱
- 緊張
- 絶望感

出典: BMJ; 342: d2994, 2011 改変

いずれかの症状が月経前に起き、それらの症状で生活に支障をきたすことが繰り返されている場合は、**PMSの疑いがある**かもしれません。

## PMSとは

PMSは、「Premenstrual Syndrome」の略で、**月経前症候群**のことをいいます。**月経前3～10日の間に精神的あるいは身体的な症状**が現れ、月経が来ると落ち着いたり、なくなったりします。

産科婦人科用語集・用語解説集(改訂第4版); 日本産科婦人科学会編, 日本産科婦人科学会; 60-61, 2018 改変  
なお、PMSの重症型で、精神症状が強いものをPMDD(月経前不快気分障害)と診断されることもあります。

## 月経前症候群

# PMS

約7割の女性が月経前に  
何らかの症状を経験したことがある  
という調査報告もあります。

※女性1000人を対象 出典: 大塚製薬インターネット調査; 2021

## PMSの主な症状

### 身体的症状

- おなかや乳房の張り・むくみ
- 頭痛
- 肌荒れ
- めまい など



(イメージ図)

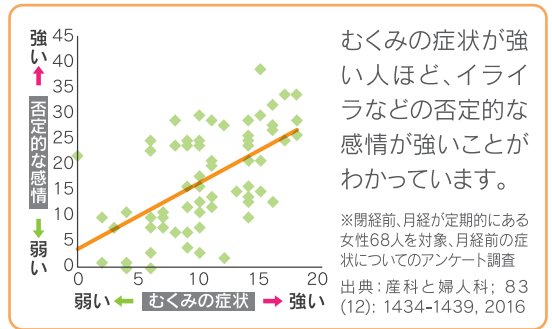
### 精神的症状

- イライラ
- 食欲増進
- 怒りっぽい
- 不安感がある
- 気分の落ち込み など



(イメージ図)

症状の程度や数は個人差があり、心理的・環境的な背景も影響を及ぼします。

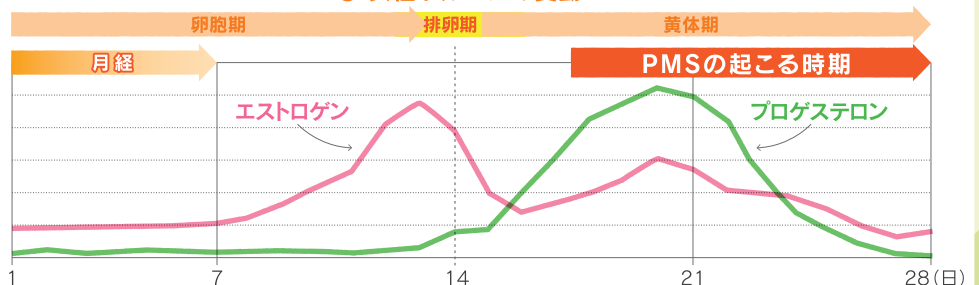


## PMSの原因

PMSの原因は、はっきりわかっていません。

月経をコントロールする「女性ホルモン」**エストロゲン**と**プロゲステロン**の変動が関わっていると考えられています。

### ● 女性ホルモンの変動



出典: 産科婦人科学; 41増刊号: 2-3, 2011 改変

### エストロゲン

女性の生殖器官の発育や、骨、皮膚、血管などの機能を保つはたらきがあります。

### プロゲステロン

妊娠の準備や維持に関わるホルモンで、子宮内膜を安定させるはたらきがあります。

# PMSの対策－セルフケアと治療－

## 自分のカラダの理解

まずは、自分の感じているつらさがPMSかどうか知るために、**症状がどのくらいの強さで、どのタイミングで出やすいか等を記録し、理解することから始めましょう。**



基礎体温も含めて  
アプリや手帳で  
記録

## －セルフケア－

### 食事

- 栄養バランスよく、3食きちんと食べる
- 精製糖を控える
- 玄米などの血糖値を急激に上げにくい食品やたんぱく質を意識して摂る



### 食事以外



### オススメの 栄養素・ハーブ

ビタミンB6、  
カルシウム、  
ビタミンD、  
チェストベリー、  
サフランなど

## 注目の成分：<sup>ガンマ</sup>γ-トコフェロール、<sup>ガンマ</sup>γ-トコトリエノールなど



### <sup>ガンマ</sup>γ-トコフェロール <sup>ガンマ</sup>γ-トコトリエノール

大豆油や米ぬか油に多く含まれるビタミンEの一種。PMSの主な症状の1つである「むくみ」を軽減する作用が期待されています。

出典：日本女性医学学会雑誌；29(4)：578-587, 2022

	含有量(100g当たり)	
	γ-トコフェロール	γ-トコトリエノール
大豆油	67.6mg	—
コーン油	62.4mg	5.3mg
綿実油	40.3mg	—
菜種	38.4mg	—
ごま油	32.0mg	—

表中の「—」は検出できない、あるいは定量できないという意味。  
(Morecules; 25(21): 5076, 2020より算出)

### エクオール

大豆イソフラボンから腸内細菌によってつくられ、エストロゲンとよく似た働きをする成分。エクオールをつくれる体質の人は、PMSの精神症状が軽いという報告もあります。

出典：産科と婦人科；83(12)：1434-1439, 2016

## －お薬による治療－

### 漢方薬

「気・血・水」のバランスをその人の体質や体格から考えて、整えることで諸症状を改善します。

### 低用量ピル (OC・LEP)

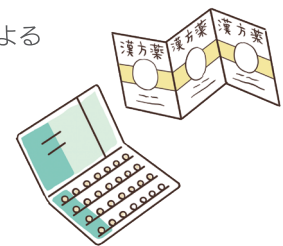
様々な種類がありますが、排卵をおさえることで、PMSを含むホルモンの変動による諸症状を改善します。月経痛などにも効果があります。

### 抗うつ薬 (SSRI)

精神症状が強い場合は、抗うつ薬(SSRI)も使われます。月経前の2週間内服するだけでも効果があるといわれています。

### その他

むくみが強い方には利尿薬が使われることもあります。



女性の生涯の健康管理には、日々のセルフケアはもちろんのこと、専門家による病気予防の相談や健康状態の把握が大切です。

**ぜひ、いつでも頼れる婦人科の「かかりつけ医」を持つことも検討しましょう。**

PMS  
ラボ  
PMS LABORATORY

PMSに関する情報サイト  
<https://www.otsuka.co.jp/pms-lab/>

「PMSについて知ろう」  
動画はこちら!

