

## PMS（月経前症候群）とは

月経前症候群（premenstrual syndrome;PMS）は月経前緊張症（premenstrual tension）とも呼ばれます。月経周期の黄体期（高温相）に繰り返し現れ、月経前2週間以内に周期的に始まり月経開始と共に消失する精神的並びに身体的症状を言います。この症状の主体が精神緊張であるために、月経前緊張症とも呼ばれていました。月経のある女性の20～40%の人にみられる症状です。

**身体症状では**「下腹痛・腰痛・頭痛」「眠くなる」「乳房が張る」「便秘・吐き気」「頭痛・めまい」「肌あれ・ニキビができる」「体重増加（1.0～4.5kg.）・むくみ」

**精神症状では**「イライラ」「憂うつ」「怒りっぽい」「集中力の低下」「不安」「疲労感」「不眠」

**社会症状では**「整理整頓したくなる」「いつものように仕事ができない」「家族や友人への暴言」などの3つに分けられます。

PMS（月経前症候群）であるかを確認するには「PMSメモリー」を3周期くらい記録してみる。

1. 同じ症状が周期的に現れる
2. 排卵後で月経までの間（基礎体温の高温相）黄体期に症状がおこる
3. 日常の活動がある程度妨げられる症状

## **PEMS（周経期症候群）**

月経時に下腹痛があり、精神症状と社会症状を主とし、周期的に月経前から始まり、月経期まで続きしかも月経期に最も強くなること。

## **月経困難症（月経痛症）**

月経時に下腹痛や腰痛があること。周期的に月経期に始まり月経終了によって消失する。日常生活に影響する程度にあること。

## **月経**

妊娠が成立しなければ、子宮の内側を内張りしている内膜が不要になってはがれ、血液とともに子宮頸管から膣を通過して体外に流れ出てくる現象。また次の月経に備えて、ベッドメイキングが繰り返されるしくみ。

## **月経痛とは？**

子宮内膜をはがすために、子宮が収縮していることで生じる。月経のとき、子宮収縮を強める作用のあるプロスタグランジン（陣痛の時働くホルモンでもある）が分泌され、月経痛が起こる。

## **プロスタグランジン**

プロスタグランジンをたくさん合成する体質の人もいて、月経のときに陣痛に近い痛みや吐き気をともなうほどの痛みを起こしてしまう。ひどい時は寝込んでしまうほど。

プロスタグランジンは月経の1週間前ぐらいから分泌がはじまるから、月経が始まって痛みが起こってから薬を飲んでも、すでにプロスタグランジンは血液中にあるので薬の効果はあまりないそうです。鎮痛剤

の上手な飲み方は、月経予定日の2,3日前から飲み始めるのがよい。

## **PMSをセルフケアしよう**

PMSの症状を軽くすることができれば、日常生活への支障も減らすことができる。

月経周期を把握する。(仕事のピークをずらすなど工夫ができる。)

バランスのとれた食事や適度な運動をする。

ストレスを除くなど生活を見直す。

PMSを把握するために、心身の調子や基礎体温をつけるPMSメモリーを活用したり、腰まわりの筋肉をほぐして血行をよくするマンスリービクスで症状を軽くすることができる。規則正しい食事で極端な空腹を避け、ビタミンやミネラルを充分にとること。仕事や家事を完璧にこなそうとせず、肩の力をぬいてリラックス。職場では女性は月経に伴い心身の状態に波があり個人差が大きいと理解を得ることが大切。アメリカのデータによると、これらのセルフケアでPMS女性の30%に症状の改善が見られた。

大事なことは、女性自身が人生の大半に渡ってかわる月経というものを、健康の証としてポジティブにとらえ、毎日をいきいきと過ごすことが大切。PMSの症状は自然なことで病気ではない、セルフケアを使って上手にのり越え、日常生活の過ごし方や生き方をより健康的に楽しもう。

## **運動でリラックス**

### **1. カラダを動かそう**

毎日、適当に運動することはPMS(月経前症候群)の改善にとっても効果的。月経の1~2週間前から運動しよう。症状の始まる前から動く効果的。

### **2. 動いて体調を整えよう**

カラダの充血を改善し、背中や腹部の筋肉を強めて腰痛や腹痛を防ぐ。

水分の貯留やむくみを防ぐ。

消化作用を刺激して便秘を防ぐ。

子宮や膣の筋肉を強め下腹痛を軽くする。

### **3. 動いて姿勢をよくしよう**

ゆっくりした動きのスロー・エクササイズで姿勢をよくしよう。姿勢が悪いとPMSが悪化しやすい。胸の大きいことや背の高いことを気にして背を丸くしないこと。

背中や首の筋肉が緊張して血行が悪くなると、乳房の張りの原因になる。

### **4. 運動で心を穏やかに。心理的効果**

自律神経のバランスをとり、月経前の不安やイライラを鎮める。

運動すると血液中の エンドルフィンという鎮静効果のある物質の量が増え、リラックスした気分になり、心が穏やかになる。

### **5. マンスリービクスを楽しもう**

マンスリービクスは月経痛を和らげるために考案された体操ですがPMSにも大変効果があります。

血液の循環が促され、骨盤内の充血が取れる。

筋肉をリラックスさせる。筋肉やじん帯がほぐされ下腹痛が和らぐ。

カラダを動かすことで精神がリラックスできる。

ストレスは筋肉を緊張させ、常習化すると血行が悪くなり、筋肉を硬くし、疲れとなり、痛みを引き起こす。心とカラダがリラクゼーションを求める赤信号。ソフトな音楽でソフトに動こう。

## **主な内容**

呼吸体操（お腹の深い呼吸）

マッサージ・ツボ押し体操（マッサージやツボを押しながら優しくストレッチ）

骨盤体操

脊柱体操

足腰体操

全身体操

主な参考文献：マンスリービクス

PMS・Memory 記録編・セルフケア編

（社団法人 日本家族計画協会）