



トピックス

月経前症候群 (premenstrual syndrome : PMS)



🍌 PMS とはどのような病気ですか？

PMS は、月経の前に現れるところからだの不調です。さまざまな症状が月経前に3～10日間くらい続きますが、月経が始まると自然に軽快・消失します。

日本人女性の70～80％が月経前に何らかの不調を自覚しており、5％は症状が重く日常生活に困難を感じています。PMS は、特に思春期の女性で多いといわれています。

🍌 PMS の原因は？

はっきりした原因は分かっていませんが、女性ホルモンの変動が影響しているといわれています。女性の月経周期では、排卵してから月経が発来するまでの期間（黄体期）に、卵胞ホルモン（エストロゲン）と黄体ホルモン（プロゲステロン）という2種類の女性ホルモンが、多量に分泌されます。この黄体期の後半に、血液中のエストロゲンとプロゲステロンが急激に低下すると、脳でホルモンや神経伝達物質のバランスが乱れ、こころの不調が現れると言われています。一方で、脳内のホルモンや神経伝達物質は、女性ホルモン以外にも、ストレスなど様々な要因の影響を受けています。このようにPMS はいくつもの要因が重なり合って発症すると考えられています。

🍌 PMS の症状は？

1. こころの症状

情緒が不安定、イライラする、気分が落ち込む（抑うつ）、不安、不眠・眠気（睡眠障害）、集中力が低下する

特にこころの症状が重く、日常生活も困難な場合は、月経前不快気分障害（premenstrual dysphoric disorder : PMDD）と診断されることもあります。

2. からだの症状

のぼせ、偏食や過食、めまい、からだがだるい（倦怠感）、お腹・頭・腰が痛い、むくみ、お腹や乳房が張る、便秘



🍌 PMS の診断は？

上に述べたような症状が、毎月決まって月経の前に現れ、月経が始まると和らぐことの確認が大切です。そこで日々の症状を症状日誌に記録してもらい、月経の周期と関連するか確認します。こころの症状がうつ病といった精神的な病気でないか、確認することも重要です。

🍌 PMS の治療は？

1. 薬によらない治療

PMS とうまく付き合うために、自分のリズムを知り、気分転換やリラックスする時間をつくり、心地良いと思えるセルフケアを探してみることをお勧めします。まず症状日誌を記録し、いまの状態を理解することで、症状に対処しやすくなります。症状が重い場合は、仕事の負担を減らすことが、治療になるときもあります。

ふだんの生活では、穀類（玄米・全粒粉パン）や野菜など食物繊維の多い複合炭水化物、カルシウム、亜鉛、マグネシウム、ビタミン B6 を、積極的に摂取するよう勧められています。一方で、精製された糖（単炭水化物）・アルコールの摂取や、喫煙は控えたほうがよいといわれています。

2. 薬による治療

①低用量ピルで排卵をおさえる

PMS の主な原因は、排卵の後に、女性ホルモンが大きく変動することです。そこで低用量ピルで排卵を止め、女性ホルモンの変動を少なくしてあげると、PMS の症状は軽快します。

②脳内のセロトニンを増やす

脳でセロトニンという神経伝達物質が減少すると、気持ちが不安定になり、こころの症状が出やすいといわれています。選択的セロトニン再取り込み阻害薬（SSRI）を用いて、脳内のセロトニンを増やすことで、PMS の症状が軽快します。海外では SSRI による治療が主流になりつつあります。

③漢方薬を用いる

患者さんの症状や体質（証）に合わせて、漢方薬を使用します。加味逍遙散、当帰芍薬散、桂枝茯苓丸、抑肝散などが、よく処方されています。

④痛みやむくみに対処する

痛みに対して鎮痛薬、むくみなど水分の貯留症状に対して利尿剤を使用することもあります。

婦人科 診療部長 田村 博史



マクニティレシヤ



3つの材料で、混ぜて電子レンジで加熱するだけのお手軽レシピです。

お子さんと一緒に作ることも出来ます。

ヘルシーでたんぱく質、カルシウム、食物繊維がたっぷりです。



材料【4人分】

- ・木綿豆腐 160 g
- ・しらす 24 g
- ・すりごま 小さじ3杯



作り方

- ① 豆腐を電子レンジ600W で1分半加熱し、水切りをする。
- ② 水切りした豆腐を潰し、しらすとすりごまを混ぜる。
- ③ クッキングシートに、②を小さじ1強ずつ薄く広げる。
- ④ 電子レンジ600W で片面5分ずつ加熱する。
- ⑤ 茶色になったら完成。

冷えるとよりパリパリになるよ



【レシピ提供】栄養管理部



センター稼働状況

分娩数	27件	緊急帝王切開	2件
母体搬送	5件	NICU稼働率	74.2%
新生児搬送	2件	MFICU稼働率	97.2%

(令和7年9月)



by. お飾り隊



編集後記

今月も半ばに入り、ようやく過ぎやすくなってきました。新米や旬の果物が美味しい季節ですね。さて、10月といえば・・・今年も周産期センター4階のロビーは『ハロウィン』のお飾り(←)で賑わっていますよ。季節の変わり目です。どうぞご自愛ください。(母子保健室)



周産期センター
キャラクター
マミー&メイ