

マリン通信が密かにお届けされています皆様、いつもありがとうございます、中本です。

子供たちの夏休みも終わり、静かな？あわただしい？日常に戻りました（「やっと」という方も多いのではないのでしょうか）。暑さ寒さも彼岸までといわれていますが、9月のお彼岸は、ちょうど立秋から立冬の真ん中あたりで、暑さも和らいでまた寒くもなく、過ごしやすい時期と言えます。しかし、気温の変化に対応できず、風邪なども引きやすくなります。今年はシルバーウィークとして大型連休でもある為、ついつい夜更かしなどしてしまい、体調も崩しやすくなるので十分に気を付けましょう。また、里帰りやお墓参りで交通渋滞も予想されます、イライラせずゆとりをもって行動しましょう！



今月のテーマは、

# 「PMS (月経前症候群)」

です。

月経（生理）が始まる3日～10日ぐらい前から決まって起こるさまざまな症状をまとめて、月経前症候群（PMS：premenstrual syndrome。月経前緊張症とも）と言います。症状は落ち込み、イライラ、不安感、腹部膨満感、便秘、頭痛、乳房の痛み、むくみ、食欲不振（あるいは過食）など多様で、月経が始まると自然に治まったり、軽くなったりするのが特徴です。個人差はありますが、月経のある女性の多くがPMS（月経前症候群）を経験し、そのうち毎月、同じように症状が現れる人は3～8割とされています。

## PMS（月経前症候群）の症状

### ■体に現れる症状

腹部膨満感（お腹の張り）・腹痛・便秘・下痢・吐き気・頭痛・乳房痛・乳房の張り・腰痛・過食・食欲不振・肩こり・むくみ・めまい・肌荒れ・ニキビ・動悸 など

### ■心に現れる症状

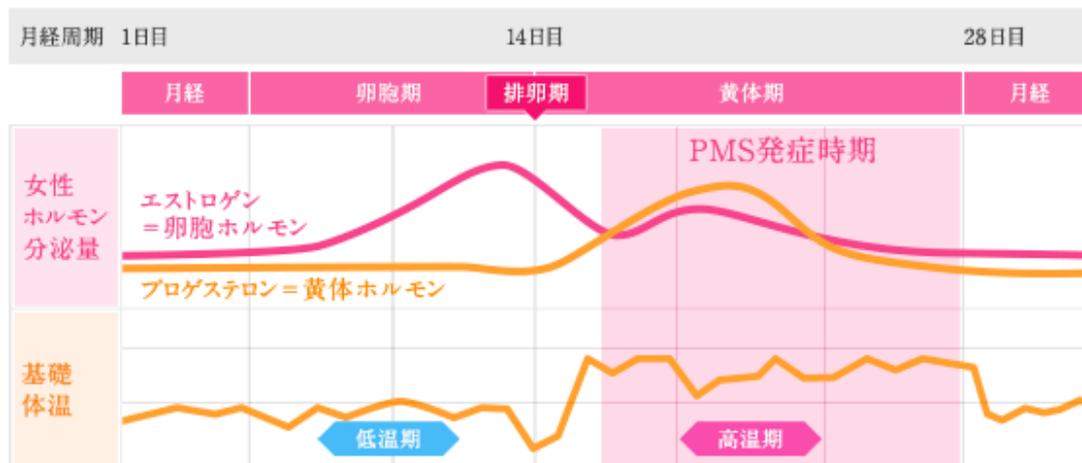
抑うつ症状・イライラ・不安感・集中力の低下・無気力・疲労・睡眠過多・不眠 など

PMS（月経前症候群）は便秘になる人もいれば、下痢になる人もいます。また眠れない人もいれば、一日中眠くて仕方ないという人も。このように症状が多彩な上、人によって現れる症状にかなりの差があるのが特徴です。

PMS（月経前症候群）が起こる原因ははっきりしていませんが、**女性ホルモンが関わっている**と考えられています。女性には月経周期がありますが、排卵を終えると卵胞ホルモン（エストロゲン）に変わって、黄体ホルモン（プロゲステロン）の分泌がさかんになります。そして妊娠しなかったときは、黄体ホルモンの分泌が急に減り、ふたたび卵胞ホルモンの分泌が増えてきます。このように排卵から月経までは女性ホルモンの分泌のバランスが大きく変化するため、さまざまな症状が起こってくるのではないかと考えられています。症状が軽い場合は、とくに治療の必要はありませんが、仕事に集中できない、眠れないなど、日常生活に支障が出るほど症状が重い場合は、婦人科の受診を考えることも大切です。痛みには鎮痛薬、むくみには利尿薬、精神症状には抗不安薬や抗うつ薬、睡眠導入薬など、症状に応じた薬が処方されるようです。

漢方では、卵巢から分泌されるホルモンの変化と患者自身の体質やそのときどきの体調が原因にあると考えます。つまり子宮内膜や骨盤内の血液循環が変化するために血の異常（瘀血や血虚）があり、さらに月経の2週間前ごろからのホルモン量の変化によって体内に水分を貯留させることから水滞（水毒）が加わります。また気の異常を伴うこともあり、これら「気」「血」「水」のバランスが崩れることから、いろいろな症状が現れます。また五臓で病態を説明すると、「腎」が子宮の発達を促し、「脾」が消化吸収力や免疫力に関係し、「肝」が内分泌や自律神経系の調節作用をして子宮に血液が満ちあふれると月経が周期的に招来すると考えます。この五臓の異常で生理のリズムが狂うことによって、月経に関する種々の異常をきたすと考えることもできます。

- 肩こり、のぼせ、腹痛がある場合（瘀血）
- 体や頭が重く感じる、嘔吐やめまいがある場合（水滞）
- 症状がひどい場合（気の異常（気虚、気うつ、気逆）を伴うもの）



治療とは別に、PMS（月経前症候群）では、月経前の過ごし方に工夫をすることも大切です。ハードなスケジュールを入れない、リラックスする時間を作る、睡眠や休息をたっぷり取るなど、少し余裕を持って過ごすことで、症状は少し解消されることがあります。

また、症状はつらいものですが、そのことばかり考えているとそれ自体がストレスになり、症状を悪化させる原因にもなりかねません。月経は女性に必要なものにとらえて、前向きに考えることも大切です。

### PMS（月経前症候群）対策

- ハードなスケジュールを入れない
- 睡眠と休息をたっぷり取る
- 自分なりのリラックス法を試して、気持ちをリフレッシュさせる
- ゆっくりとお風呂に浸かる
- カフェイン・アルコール・タバコを控える
- ビタミン・ミネラル類をとる

※最近では、PMS（月経前症候群）のなかでも日常生活をふつうに送ることがまったくできなくなる重症のものを、「PMDD（月経前不快気分障害）」として、診断されることがあります。治療法などは、基本的にはPMS（月経前症候群）と同じになります。