

生理前



カラダの調子やココロの状態が揺らぐ方へ

PMS



P r e M e n s t r u a l S y n d r o m e

月経前症候群

## contents

- 1. 月経に伴うさまざまな不調 ..... 3
- 2. 月経前のさまざまな不調 ..... 4
- 3. PMS・PMDDについて ..... 5
- 4. あなたのための対処法 ..... 11



## はじめに

**74%<sup>\*1</sup>**の女性が  
月経前・月経中<sup>\*2</sup>にカラダやココロの不調  
「**月経随伴症状**」を抱えています。



まずはじぶんのカラダとココロに向き合い、  
「この症状は病気なんだ」と気づくことから始めましょう。  
毎月くり返すことだから、不調の原因を知るだけでも、  
気持ちがふわりと軽くなるはずです。



\*1: Tanaka E, Momoeda M, Osuga Y et al. Burden of menstrual symptoms in Japanese women: results from a survey-based study. Journal of Medical Economics 2013; Vol. 16, No. 11 :1255-1266  
\*2: 生理のことを医学用語では月経といいます。



## 3. PMS・PMDDについて

### PMS(月経前症候群)とは

PMSは  
**PreMenstrual Syndrome**  
の略語です

いらいら・のぼせ・下腹部膨満感・下腹痛・腰痛・頭重感・怒りっぽくなる・頭痛・乳房痛・落ち着きがない・憂鬱、の順に多いといわれています。

#### PMSの原因はいろいろな説がありますが、まだ解明されていません

通常、ホルモン異常はなく、排卵を抑制するとPMSが発症しないことが確認されていることから、黄体ホルモンが誘因であるといわれています。また別の研究では、うつ状態を誘導する受容体の黄体ホルモンに対する感受性が高いために発症すると報告されています。

### PMSの診断

PMSは、医師による問診で診断します。

問診では、「過去3ヵ月以上連続してPMS特有の症状のうち1つ以上があるか」「月経前のどのくらいの時期に症状があるか」などを質問されます。受診のときには症状日記など、簡単な記録を用意しておくといでしょう。

### PMDD(月経前不快気分障害)とは

PMDDは  
**PreMenstrual Dysphoric Disorder**  
の略語です

月経周期における発症時期はPMSと同じですが、焦燥感・不安感・脅迫感・自己喪失感・涙もろさなど精神症状が強く、学業・仕事・家庭生活上、あるいは人間関係上、日常生活に支障をきたすものをいいます。

PMDDはPMSの重症例であり、情動関係の症状が全面に出た例ともいえるでしょう。



### PMDDの診断

PMDDは、医師による問診で診断します。

PMDDは、症状の幅が広く臨床試験を行いにくいPMSとは異なり、海外において基準が明確になっています。

注)日本ではPMDDは保険病名としては認められていません。

# 3. PMS・PMDDについて

## PMS・PMDDの治療

社会生活に影響があるほどのPMSあるいはPMDDは、治療の対象となります。

### カウンセリング(認知療法)

- 症状日記をつけて疾患の理解と頻度、発症時期、重症度の位置づけを認識(認知療法)

### 生活指導

- 規則正しい生活・適切な睡眠など、健康的なライフスタイルを心がける
- 定期的な運動をする
- リラクゼーションなど、ストレスマネジメントを取り入れる
- たばこの制限
- 食事の面では、コーヒーや糖質、アルコール類の減量などを心がける  
また、野菜や果物を積極的に摂取するようにする
- 症状が軽い場合には、サプリメントやハーブなどを試してみる
- 仕事の軽減、責任のあることから距離をおく



ガマンしないでいいんだよ。

### 薬物療法

- 比較的軽症で自覚があり社会生活上QOLに影響が軽ければ、月経前の変調として対症療法として、EP配合剤などのホルモン剤、鎮痛剤、安定剤、漢方薬などで対応します。
- 中等症以上の場合、SSRI(セロトニン選択的取り込み阻害剤)などの軽い抗うつ剤が処方されることもあります。

|                             |   |               |                                      |
|-----------------------------|---|---------------|--------------------------------------|
| 身体<br>の<br>諸<br>症<br>状      | EP配合剤*                                    | 腹痛<br>・<br>頭痛 | 鎮痛剤                                  |
| 情緒不安定                       | 精神安定剤                                     | うつ状態          | SSRI                                 |
| 不眠                          | 睡眠導入剤                                     | むくみ           | 利尿剤                                  |
| 吐き気                         | 吐き気止め                                     | 下痢・便秘         | 整腸剤                                  |
| 肌あ<br>れ<br>・<br>に<br>き<br>び | ビ<br>タ<br>ミ<br>ン<br>剤<br>・<br>ぬ<br>り<br>薬 | その他           | 漢<br>方<br>薬<br>・<br>ハ<br>ー<br>ブ<br>等 |

※EP配合剤については10ページ  
日本国内ではPMS・PMDDに適応のあるEP配合剤はありません。

# 3. PMS・PMDDについて

Dr.COLUMN  
ドクターコラム

## まずはPMS・PMDDを知ってください

PMS自体がまだあまり知られていない中、  
PMSとPMDDの症状や違いが明確になってきたのは、  
ごく最近のこと。つらい症状に苦しみながら  
「病気ではないからガマンするべき」  
「精神的症状だから心療内科や精神科へ行くべき」など、  
周囲の理解を得られない状況にも苦しめられている方は  
多いようです。

PMS・PMDDは治療の対象となる疾患で、  
ホルモン剤や抗うつ剤などを含め、  
さまざまな治療法があります。

原因には月経周期における女性ホルモンの変動が  
関与している可能性がありますので、  
婦人科で月経に関連するトラブルのひとつとして相談してみてください。



## 月経前の不調で受診をしたら ピルを処方されましたが、 どうしてですか？



PMS・PMDDは月経困難症と併発することも多いため、  
月経困難症治療を兼ねてEP配合剤が処方されることがあります。

### EP配合剤とは？

エストロゲン(E:卵胞ホルモン)とプロゲステロン(P:黄体ホルモン)の  
2種類の女性ホルモンを配合した飲み薬で、目的により、避妊を適応にもつ  
ピル(OC)と月経困難症に保険適用のある月経困難症治療剤(LEP)という  
区別がされています。

服用中は排卵を休めることで子宮内膜(これが剥がれ出るのが月経)を薄い  
状態にするため、経血量を減らすだけでなく、子宮内膜での痛み物質  
(プロスタグランジン等)の産生を抑制します。

排卵を休めることで月経随伴症状であるPMS・PMDDの症状も起きにくく  
なります。海外ではPMDD治療の承認を得ているEP配合剤もあります。

# 4. あなたのための対処法

## 婦人科の先生にも相談できます

PMS・PMDDの治療は、医師による十分な問診により、あなたの症状やライフステージなどの背景を考慮して選択されます。月経に伴う不調(月経随伴症状)なので、婦人科の先生にも相談できます。



ひとりで悩まないでね

## パートナードクターのみつけ方

婦人科の先生は女性の身体のエキスパート。妊活・出産のときだけではなく、折あるごとに頼れるパートナードクターをみつけませんか。以下の検索サイトでは全国の婦人科を施設名・駅名のほか、土曜診療など特長での検索もできます。もちろん、地図からもさがせます。

生理のミカタ  
婦人科検索

<http://seirino-mikata.jp>



あなたのミカタになってくれるドクターがいます  
いまずぐ婦人科へ!

**病院名 / 医院名から探す**  
ご希望の病院名を入力してください。  
病院名の一部でも構いません。

**病院 / 医院の特長から探す**  
病院 / 医院の特長から検索できます。  
ご希望の特長を選択してください。

| アイコン                     | 説明         | アイコン                     | 説明          |
|--------------------------|------------|--------------------------|-------------|
| <input type="checkbox"/> | 女医 女性医師がいる | <input type="checkbox"/> | 夜間 夜間診療     |
| <input type="checkbox"/> | 土 土曜日診療    | <input type="checkbox"/> | 日 日曜日診療     |
| <input type="checkbox"/> | 祝 祝日診療     | <input type="checkbox"/> | IUS IUS取り扱い |

※チェックを付けることで、他検索との複合検索が可能です。  
※IUS：「避妊」の目的で使用する場合には健康保険が適用されません。詳細は各医療機関にご確認ください。

**地図から探す**  
ご希望の都道府県を選択してください。

選択した地域の市区町村役場を中心とした、周辺地域が表示されます。地図左上の縮尺バーをクリックすることで表示範囲の変更が可能です。また、地図をスクロールする事で周辺地域の検索が出来ます。

日本全国





## 4. あなたのための対処法

みんなの過ごし方を参考に…



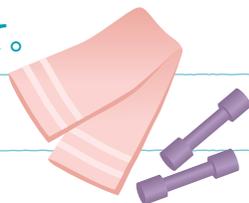
生理前って、“いつものわたし”じゃないみたい…

生理前は“今だけのわたし”だから、いたわってあげよう!

小さなことにもくよくよしたり、思考がネガティブになる。

今はネガティブ期にいることを思い出し、

軽い運動やお散歩でココロを他にむけてみて。



この時期、靴がキツイ!

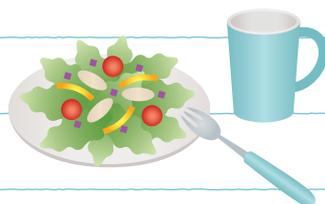
ワンサイズUPのお気に入りの靴を1足用意しておく

少し気分が軽くなるよ。

やたらとお菓子やケーキ、チョコレートが食べたくなる。ついつい、過食。

ドライフルーツや野菜スティックに代えると、

罪悪感が軽くなるんだよね。



パートナーにイライラをぶつけちゃう。

イラっとしたら深呼吸!

もし、話せる相手ならば「ごめんね」って先に事情を伝えておく。

身体が重くて、とにかく眠たくて朝が起きられない。

カーテンを開けて朝日を浴びながらストレッチ。

ハッピーな言葉をつぶやきながら。



肩や腰だけじゃなく、からだ全体が張ってツライの。

ゆっくり入浴、アロマもいいね。

マッサージなどでわたしを甘やかしてあげることも大切。

肌荒れやむくみで化粧ノリがまいち、朝からテンションが下がるのよね。

ホットタオルとリンパマッサージをしてからメイクすると、

ちょっといいかも。

僕が応援するよ!



# 生理★のミカタ

痛い! ツライ! テキは毎月やってくる★

<http://seirino-mikata.jp>



バイエル薬品株式会社