

シリーズ「月経のお悩みは解決できる！」

(その4) 月経「前」につらいことも

これまで、月経「中」の悩みだけ書いてきましたが、月経「前」につらい症状が出るという人もいます。

これを「月経前症候群」といいます。

英語で **premenstrual syndrome**、略して **PMS** といいます。

月経の 3～10 日前から多種多様な精神的・身体的症状があって月経が始まったら症状がなくなる、というものです。

具体的な症状には、

イライラ、怒りっぽい、抑うつ気分、不眠などの精神的症状や、乳房の張りや痛み、腹部膨満感、頭痛、体重増加、手脚のむくみなどの身体的症状があります。

PMS は本人が「**PMS** のせいだ」と気付いていない場合が多いのです。

上に挙げたような体調不良を繰り返していると思ったら、

月経日記をつけてみましょう。

月経日記やサイクルダイアリーということばでネット上で検索すると、ひな形が出てきます。

アプリでも手帳でも、どちらでも使いやすい方で構いません。

月経の時期と症状が出る時期に関係があるのか、月経日記から分かります。

2周期より長く月経日記をつけたうえで、**PMS** かもしれないと思ったら、

その日記を持って産婦人科を受診しましょう。

低用量ピルや漢方薬などで楽になる可能性が大です。

精神的症状が強い場合は、精神科・心療内科への受診を提案されることもあります。

