

生理前のイライラ…PMSとの上手な付き合い方

毎月生理前になると、わけもなくイライラしたり憂うつな気分になったり、頭痛や腰痛に悩まされたりしませんか。これはPMS（月経前症候群）と呼ばれる生理前特有の心と体のトラブルです。どんな症状が現れるのかを知り、上手にコントロールしましょう。

人によって症状の現れ方や程度はさまざま

PMSは生理が始まる3～10日ほど前に現れる体や心の不調をいいます。原因ははっきりとは分かっていません。一説には生理周期半ばあたりの排卵期を過ぎると2つの女性ホルモンの分泌量が急激に変化し、脳の中核（視床下部）がそれに対応しきれなくなることで、PMSのさまざまな不調が起こるのではないかと考えられています。

視床下部は自律神経の中核でもあるため、視床下部が対応しきれなくなると自律神経が乱れ、血流が悪くなって頭痛や肩こりが起きたり、腸の働きが乱れて便秘や下痢をもたらします。視床下部は食欲や五感にも関わっていることから、食欲が異常に増したり、においに敏感になったりします。感情を司る中核とも隣り合っているため、イライラや憂うつ、無気力、不安などの精神症状も現れます。

また、排卵後の黄体期に分泌される女性ホルモンには水分をため込む働きがあるため、むくみが生じたり、倦怠感を覚えたりすることもあります。症状の現れ方や程度にはかなり個人差がありますが、複数の症状が重なって現れるケースがほとんどです。

セルフケアで症状を緩和

原因がよく分かっていないため、PMSの根本的な治療法はまだ確立されていません。そこで重要になってくるのがセルフケアです。規則正しい生活、バランスのよい食事、ストレスをためないことが基本です。体内に塩分量が多くなると、体の細胞はそれを薄めようと水分を取り込み、むくみやすくなります。むくみが気になる人は、PMSの時期には塩分控えめの食事を心がけるようにしましょう。

ウォーキングやストレッチなどで軽く体を動かすことは気分転換

になり、PMSの症状軽減にもつながります。体を動かしたくないときは、深呼吸をするだけでも気分がすっきりします。

症状が辛いときは早めに受診

症状が辛いときやセルフケアを行っても仕事や家事に支障がある場合には、早めに医療機関を受診しましょう。

医療機関では、むくみには利尿剤、頭痛や腹痛には痛みを抑える鎮痛剤、イライラや気分の落ち込みには精神安定剤など、その人の症状に応じた薬（漢方も含む）や、排卵を一時的に中止してPMSの症状を軽くする低用量ピルを用いた治療などが行われます。

なお、PMSの諸症状を緩和する一般薬（薬局で購入できる薬）もあるので薬剤師に相談するのもよいでしょう。



イラストレーション：堺直子

クスリンです。



ご意見をお寄せください 読者アンケート

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、3月5日（当日消印有効）です。

回答方法 ご回答はハガキ、QRコードどちらかの方法で一人さま1回限りとさせていただきます。

ハガキ

- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地（例：●●薬局 ●●店 ●●市）
- セルフメディケーション税制について知っていますか？（知っている・知らない）
- ②で「知っている」と答えた方に質問です。実際に確定申告で申請されましたか？（申請した・申請しなかった）
- ①の薬局へのご意見・ご要望
- Lifeへのご意見・ご要望
- 郵便番号・住所
- 氏名
- 性別
- 年齢
- 電話番号

※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

QRコード

右のQRコードを読み取り必要事項を入力してください。ご利用端末が対応していない場合は、ハガキでご回答ください。



○上記以外の方法でのご応募は受け付けておりません。

あて先（切ってハガキに貼ることができます）

〒150-0001

東京都渋谷区神宮前5-46-2

クラスAネットワーク Life2月号係

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で200名様に下記の商品をプレゼントいたします。

冬場の健康管理に

プレゼント
2袋
セットを
200名様



ブラジル産プロポリスエキスが1粒に30mg配合されたのど飴です。プロポリスはミツバチが菌やウイルスなどから巣を守るために作る天然の防御壁です。有用成分のピリリッとした辛みが特徴。有機百花蜂蜜を使用しています。

山田養蜂場トリプルプロポリスのど飴
64g（約16粒）
486円（税込） 山田養蜂場
☎0120-38-3855

○商品については、上記にお問い合わせください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報（株）クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り（Webサイトを含む）及び薬局サービス向上に活用させていただきます。

お知らせ

健康情報をWebでも

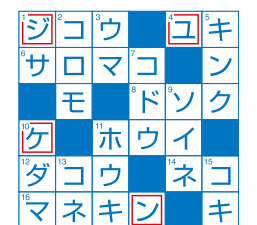
Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。

<http://www.e-classa.net/>

class A ヘルシーライフクラブ

〈健康脳クイズの答え〉

答えは、「ジュケン」でした。



次号予告 3月号は「骨の健康」を特集します。どうぞお楽しみに。



薬剤師にご相談ください

お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくてもお気軽に薬局におこしください。

クラスA薬局とは？ 近くのクラスA薬局を探すには？
ホームページをご覧ください。http://www.e-classa.net/neurussan