

## PMS(月経前症候群)って...

Premenstual Syndrome の略で、生理 3~10 日位前に始まる、さまざまな精神的・身体的な不調のことをいいます。ある程度の変化は、ホルモンの影響による自然なことですが、自律神経の乱れやストレスがあると症状が強くなる傾向があります。

精神の不安定さが特に強い場合は「PMDD(月経前不快気分障害)」と言われ、「PMS」とは区別されています。

## 健保だより

令和 4 年 11 月 10 日号

※ダイワボウ労働組合「組合新聞」第 1075 号  
(令和 4 年 11 月 10 日発行)に掲載の  
「健保とあなた」と同じ内容です

### — 身体的な症状 —

- ・頭痛
- ・下腹部痛・腰痛
- ・ほてり
- ・疲労感
- ・食欲の高まり
- ・下痢・便秘 など



### — 精神的な症状 —

- ・気分の落ち込み
- ・不安や緊張の高まり
- ・イライラや怒りの衝動
- ・意欲や集中力の低下
- ・不眠・過眠 など



生理前の不調を感じているのは、4人に3人以上。

さらに95%の人が、不調とはいわないまでも心身に何らかの変化を感じているといわれています。こういった変化や不調は、女性ホルモンが、正常に働いている証拠ともいえますが、自分にあった、症状の改善対策を見つけ、できるだけ楽に快適に過ごしたいものです。ただ、あまりにもひどい生理痛や無月経などは、大きな病気が隠れていることも考えられるため一時のことだと我慢せずに、早めに婦人科を受診するようにしてください。

若いから・・・内診は抵抗があるから・・・忙しいから・・・と後回しにせず、自分の身体にもっと関心を持ちましょう。婦人科のかかりつけ医をもつことも大切なことです。

男性も自分には関係がないこととして扱わず、想像力を働かせてみましょう。自分が経験したことがないことでも、知識があれば、パートナーや友人・同僚など身近な人がつらい時にやさしく寄り添うことができます。

