

男性も知っておきたい！

その症状、PMSかも？

月 経 前 症 候 群

PMS(月経前症候群)って？

月経前の女性ホルモンの変動によって起こるこころやからだの不調のこと。症状や重さは人それぞれですが、仕事のパフォーマンスが落ちたり、家族や友人にきつく当たってしまうなど、日常生活に影響することがあります。

まずはこんな症状が
ないかチェック



こころの症状

- ☐ 気分が安定しない
- ☐ イライラする
- ☐ 無気力・集中力の低下
- ☐ 仕事や趣味への興味喪失
- ☐ 眠気
- ☐ 不安感や緊張感 など



からだの症状

- ☐ 腹痛
- ☐ 腰痛
- ☐ お腹や乳房の張り
- ☐ 食欲不振または過食
- ☐ 頭痛や肩こり
- ☐ むくみ など



PMSと上手に付き合う方法

リラックスする時間を持つ

PMSはストレスによる自律神経の乱れから悪化するケースも。ストレスをためすぎないように、気分転換やリラックスできる時間をつくるのが大切です。



月経前後の症状を日記やアプリに記録して、自分のPMSを把握すると対処しやすくなるよ！

嗜好品に注意する

カフェインやアルコール、甘いものやタバコ等は症状を悪化させます。PMSのイライラなどを落ち着かせようとしてとりがちですが、控えめにしましょう。

バランスのよい食事を心がけよう！
とくにビタミンやカルシウム・マグネシウムを積極的にとると◎



婦人科を受診する

婦人科では個人の症状に合わせた薬を処方しています。症状を楽にするためにも、つらさを我慢せず受診することをおすすめします。

低用量ピル：一時的に排卵を止め、PMSの原因となる女性ホルモンの変動を抑える

鎮 痛 剤：痛みを改善

利 尿 剤：むくみを改善

精神安定剤：こころの症状を改善



漢方の処方もあります

周りの人ができること

- *まずはPMSについて正しい知識を持つ
- *あらかじめ自分のからだの状態を伝えてもらう
- *不調のときにしてほしいことや、されたくないことを事前に話し合う
- *「わがまま」や「怠けている」と相手を責めない



けんぽお知らせ板