



## PMS (月経前症候群)



PMS (月経前症候群)でお悩みの方、実は女性の70~80%いらっしゃいます！女性の社会進出やライフスタイルの変化により増加傾向にあるのですが、月経に関するお悩みは人に言いづらく一人で我慢しがちに。PMSについての理解が広まって周りの方のサポートが受けやすくなれば良いと思います。



### ●PMSとはどのような症状でしょうか？

月経(生理)の3~10日くらい前から起こる身体的または精神的な症状で、月経がはじまると症状が弱まり、やがて消えていくもの。原因ははっきりとわかっていませんが、月経周期に分泌される女性ホルモンの急激な変動が関わっていると考えられています。

#### カラダの不調(身体的症状)

- 乳房のはり、痛み
- 肌荒れ、にきび
- 下腹部のはり
- 頭痛
- むくみ、のぼせ
- 眠気または不眠



#### 心の不調(精神的症状)

- イライラ、怒りっぽい
- ぼーっとする
- 憂鬱な気分
- 情緒不安定
- 不安感がある
- 人と会うのがおっくう

### ●PMSと付き合うポイント

- ① バランスの良い食事をとりましょう  
食事のとり方が悪いと体重増加、むくみ、乳房痛などが起こる原因となります。
- ② アルコール・塩分・カフェインの摂取を控えましょう  
イライラ、むくみ、緊張感などを高める原因になります。
- ③ 軽い運動(有酸素運動)をしましょう  
無理のない程度の運動はPMS症状を和らげるといわれています。
- ④ 禁煙につとめましょう  
喫煙(受動喫煙を含む)は血行を悪くし、ホルモンバランスを崩してしまいます。
- ⑤ PMSダイアリーをつけましょう  
PMSの症状を日記などの書き込むことで不快な症状があらわれやすい時期がいつか気づきやすくなります。仕事の調整や普段の生活での心構えなど、ご自身にあった対処法を見つけやすくなります。



★PMSは人それぞれ、症状がひどい場合は迷わず医療機関へ！！

ピュアタウン薬局公式 LINE がリニューアルしました！

よろしければこちらのQRコードからお友達登録をお願いいたします。  
ピュアタウン薬局からのお知らせや情報など配信しております。

