

# さくらだより【14号】

2011年11月17日発行

最近患者さんが増えている月経前症候群（Premenstrual Syndrome；PMS）についての話題です。

PMSは月経の3～10日前に自覚する不特定な症状のことをいいますが、女性の50～80%がその症状を自覚するとされています。原因はいまだ解明されていません。下腹部痛、むくみ、腰痛、下痢、イライラ、不眠、不安定な精神状態と症状はいろいろです。月経前になるとイライラして怒りっぽくなったり、むくみや頭痛など軽いものはほとんど女性が経験しているでしょう。

PMSには診療基準があり、過去3回の月経周期で月経前5日間に抑うつや乳房圧縮など情緒的、身体的な症状を感じ、月経開始後4日以内に転し13日目まで再発しないというものです。

薬物療法に頼らず治す場合は、気分転換、炭水化物の摂取、カフェイン、

アルコールの制限、有酸素運動などが効果的です。一方、薬物療法では低用量ピルを用いた排卵抑制、鎮痛薬、利尿剤、漢方薬等が有効とされています。不安が強い人には抗不安薬などもいいでしょう。特に低用量ピルは効果的で、避妊効果のみならず、月経困難症や子宮体癌の予防等副効果もあるため推奨薬と考えられます。

実際症状が強く相談にいらっしゃる患者さんは、多くは精神的な不安をかかえているようです。PMSは月経不順の人にはほとんど認められないのでホルモンバランスが整って、規則正しく生理のくる人に限られています。又、性格的にはまじめで、潔癖症の人が多い気がします。誰でも生理の1～2日前はイライラしたり、調子が悪かったりしますが、症状が悪化すると日常生活に支障をきたします。是非、ご相談下さい。

