

月経前症候群 PMS (Premenstrual Syndrome)

「生理前になるといらいらして人に当たったり、急に涙もろくなったりします。」「毎月かならず生理前になると気分が沈みます。」このような質問をよく受けます。

月経前になると、「イライラする」「気分が沈んでしまう」「からだの調子が悪くなる」というような症状を、70-90%の女性が経験していると言われています。このような、排卵から月経開始までの時期に現れる身体的、精神的症状を総じて、月経前症候群、PMS と言います。月経が始まると共にその症状は消失するのが特徴です。

認められる症状は、イライラ、のぼせ、下腹部膨満感、下腹部痛、腰痛、頭重感、怒りっぽくなる、頭痛、乳房痛、落ち着きがない、憂鬱の順に多いと言われています。症状の中でも特に精神症状が強い場合は、月経前不快気分症候群、PMDD というカテゴリーに分類されます。

原因はまだ分かっていないのですが、排卵を抑制すると発症しないことより排卵に伴って分泌される黄体ホルモンが誘因であると考えられています。

発症しやすい年齢はなく、生活習慣や仕事の有無にもほとんど関係がないと言われています。PMSは10代の女の子からアラフィフの女性まで、みんなが経験し悩まされているのです。



では、どう対処したら良いのでしょうか？

薬物療法に頼らずPMSの時期を乗り越えるには、まず自分自身のPMSの特徴を自覚することが大事です。「私のPMSはこういう症状である」「月経が始まれば必ず良くなる」と把握することが、安心感やストレス緩和につながり、PMS症状の軽減に役立つと考えられています。

食事療法として、月経前の期間は、炭水化物を含む食事（米、小麦、じゃがいも等）を3時間置きに取るのが好ましいとされています。具体的には1回の食事量を減らして、食事回数を5～6回に増やすとよいでしょう。ビタミンB6（豚肉、大豆、いわし、かつお、さば等）を多く取ることも、PMSの緩和に役立つと報告されています。また塩分を控え目にする事で、頭痛、めまい、むくみの予防になります。アルコールやカフェインは摂取量を減らすことをお勧めいたします。

サプリメントは有効性に関して諸説が分かれますが、ビタミンB、ビタミンD、ビタミンE、葉酸や、カルシウム、マグネシウムは、症状改善効果が期待されています。

食事やサプリメントで改善しないPMSは薬物療法の適応となります。低容量ピル、精神安定剤、利尿剤や鎮痛剤を症状に合わせて処方していきます。日本の産婦人科では上記薬剤に加え、漢方薬も選択されます。当帰芍薬散、桂枝茯苓丸、加味逍遙散、桃核承気湯、女神散、抑肝散などの漢方薬を患者様の体質、症状に合わせて処方します。英国のクリニックでは漢方薬の処方ではできないので、漢方薬を試したい方には、日本の薬局で処方箋なしで購入できる「命の母ホワイト」をお勧めしています。ただ、外国にいながら入手するのはちょっと大変ではあります。

英国のヘルスショップや薬局で購入可能なハーブでチェストベリー（チェストツリー）はPMS症状改善に効果があると考えられています。またセントジョーンズワートは精神的な不調に効果があるためPMSの症状の一つである気分の落ち込みや不安といったメンタル面での効果が期待できます。ただセントジョーンズワートは他のお薬の効果を低減させてしまうことがあるため飲み合わせに注意が必要です。カモミール、レモンバーム、ラズベリーリーフはハーブティーで試してみるといいかもしれません。ただし、気軽に手に入るハーブにも副作用があります。使用の際にはデメリットをしっかりと認識することをお勧めいたします。

PMSはすべての女性に共通の悩みです。辛い症状が続く場合は我慢せずに産婦人科医にご相談下さい。

ジャパングリーンメディカルセンター
産婦人科 原田 綾子（はらだ あやこ）