

生理前に体調を崩すことはありませんか？



PMSに悩まされています。生理前になるといらいらして人に当たり、また急に涙もろくなったりします。毎月毎月、憂うつです。薬を飲まずにこの時期を乗り越えるいい方法はありませんか（生理の重さは普通です）。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、女性の半数以上の方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、PMS:premenstrual syndrome (月経前症候群)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。

原因は不明ですが、月経周期後半にホルモンバランスが崩れるためにこのような症状が起こるのではないかと考えられています。

身体的症状としては、頭痛、めまい、むくみ、吐き気、食欲不振、関節痛、筋肉痛、乳房症状（乳房腫脹、疼痛、乳房過敏）、体重増加、ニキビ、吹き出物など、精神的症状としては、イライラ、気分の落ち込み、絶望感、集中力の低下、疲れやすいなどが挙げられます。

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。