知って治そう、わたしのリズム

毎月の不調、PMSかもしれません。

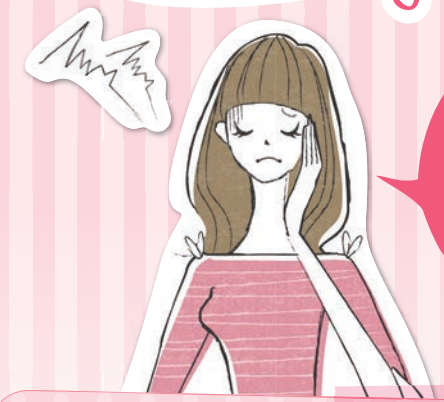
監修：堀 美智子

一般財団法人 日本ヘルスケア協会 理事／一般社団法人 日本女性薬局経営者の会 会長

01

生理前はいつも、なんだか不調…

思い当たることがあるなら、
それはPMSの症状かもしれません。



生理前は
胸がはったり、
イライラしたり
するんです。

思い当たる症状が
ある方は、PMSの
可能性があります。

PMSをご存知ですか？
まずはチェックをしてみましょう。

生理（月経）の3～10日前から、こんな症状はありませんか？

カラダの不調（身体的症状）

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

ココロの不調（精神的症状）

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

（何か気になる症状があれば、
あなたもPMSかもしれません。）

PMSとは、月経前症候群。

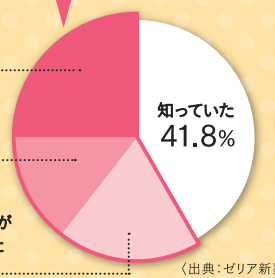
多くの女性が、
生理前の不調を経験しています。

PMSとは何ですか?

「月経前症候群」と呼ばれる、さまざまな不調の総称です。

改善策やお薬もあります。

多くの女性が自覚していながら、意外と知られていないPMS



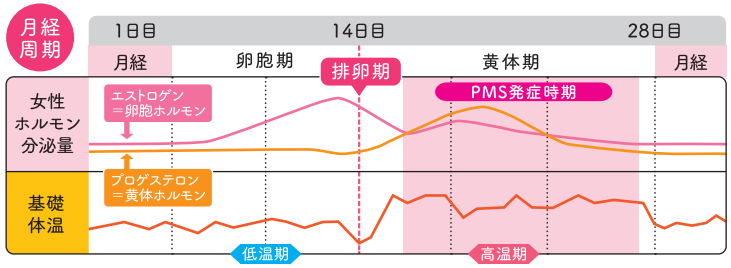
〈出典:ゼリア新薬調べ〉
調査期間:2011/3/30〜31
調査方法:インターネット調査
対象:20〜40代の女性　n=1,033

PMSの症状は200種類以上!

PMSは生理(月経)の3〜10日前から起こる心や身体の不調で、生理が来ると症状が弱まり、やがて消えていくものです。症状は200種類以上もあるといわれ、多くの女性がPMSの不調を経験しています。

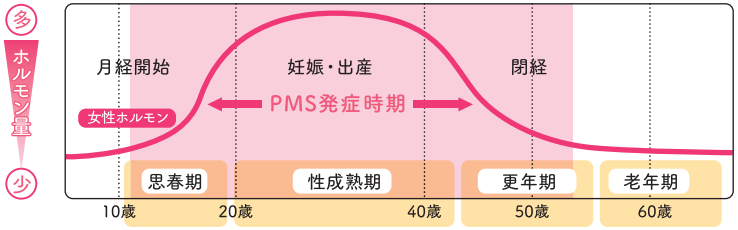
女性ホルモンが原因?

PMSを発症する原因ははっきりしていませんが、黄体期(排卵後)の女性ホルモン(エストロゲンとプロゲステロン)の急激な変動がかかわっていると考えられています。



どんな人がなるの?

およそ18〜45歳の間は女性が妊娠、出産するのに適した時期。「性成熟期」と呼ばれ、PMSの症状はこの時期の女性に現れます。同じ人でもライフステージによって、現れる症状が変化することもあります。



03

がまんしないで薬剤師に相談を。

PMSは、ライフスタイルの改善や、
専門のお薬で治せます。

症状があったら
どうすれば
いいですか?

PMSには、治療法があります。
つらさをガマンしなくていいんです。

PMSはきちんと自覚をして対処すれば、心配する必要はありません。セルフチェックをし、運動や食事に気を付けて生活習慣を改善するなど、自分でできることもあります。日常生活に影響がある場合は、専門医の受診をおすすめしますが、そこまでではなくても症状がある、という場合には、医薬品などを利用するのもひとつの方法です。お近くの薬剤師に相談してみることをおすすめします。

対馬　ルリ子
日本産科婦人科学会
女性活躍のための健康推進委員会 副委員長、
女性医療ネットワーク理事長

ライフスタイルに
気を配りながら、
まずはカレンダーに
メモしてみましょう。

PMSかな?そう思った時には、一度ライフスタイルを見直してみましょう。

バランスのよい食事
食事のとり方に問題があると、体重増加、むくみ、乳房痛などが起こる原因となります。PMSの症状を悪化させる可能性があるので、栄養バランスに気をつけましょう。

アルコール、塩分、カフェインを控える
アルコールや塩分、カフェインは、イライラやむくみ、緊張感などを高める原因となります。PMSの症状を悪化させる可能性があるので、とり過ぎに注意しましょう。

軽い運動
有酸素運動は、PMSの症状を和らげるといわれています。ウォーキングやジョギングなど、できることからはじめてみましょう。

禁煙
喫煙(受動喫煙も含む)は、血行を悪くし、ホルモンバランスを崩してしまいます。

PMSダイアリーをつける
PMSの症状や気づいたことをメモしておきましょう。記録があれば不快な症状が現れる時期が予測でき、仕事を調整するなどの対処も可能です。

イライラ・情緒不安定になる方
イライラを和らげ、ホルモンバランスを整えましょう。

- カフェインを避ける
- ビタミンB_6・E、カルシウム、マグネシウム、イソフラボンをとる

食欲増加、肌荒れが気になる方
血糖値の急上昇を避け、感情を安定させましょう。

- 血糖値を急激に上げる食品を避ける
- 1日4〜6回など小分けにして食事をとる
- 甘いものをとりすぎない

頭痛、腰痛、むくみがひどい方
塩分やアルコールを控え、利尿作用のある食品をとりましょう。

- ビタミンEをとる
- 利尿作用のある食品をとる
- 塩分、アルコールの摂取を控える

気持ちが落ち込む方
軽い運動を取り入れて、代謝の促進と気分転換をはかりましょう。

- ストレッチ、ヨガ、ウォーキングなどの運動がおすすめ

ライフスタイルを改善しても症状がつづく場合は、産婦人科にご相談ください。

PMSのためのお薬もあります

プレフェミンは日本で唯一のPMSのための医薬品。PMSのさまざまな症状を改善します。お近くの薬剤師にご相談ください。

<効能・効果>月経前の次の諸症状(月経前症候群)の緩和:乳房のはり、頭痛、イライラ、怒りっぽい、気分変調

要指導医薬品

PMSダイアリーをつけてみましょう。

毎月のPMSの不調…不快な時期をあなたも改善しませんか。
このダイアリーをつけて、お近くの薬剤師にご相談ください。

記入例

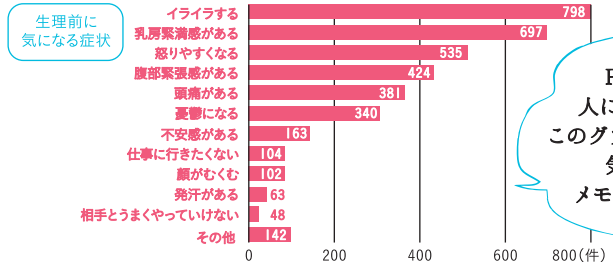
	月/日	1 4/26	2 4/27	3 4/28	4 4/29	5 4/30	6 5/
月経					●	●	
プレフェミン			●	●	●	●	
症状に☑ カラダ	☑乳房のはり・痛み	△	○	△			
	☑頭痛	○	△	◎	○		
	☑肌荒れ・にきび	◎	○	△	△		

月経のはじまりと終わりも、つけておきます。

症状の種類、強さ、期間をカレンダーにメモしておきましょう。

自覚症状に☑をつけましょう。項目にない場合は空欄に記入します。

多くの方が、多くの症状に悩んでいます。



N=3,797(複数回答)

(独)労働者健康福祉機構.「女性の疾患内容と就労の有無並びに労働の内容との関連についての研究、開発、普及」. 平成20年4月

PMSの症状は人によって違います。このグラフの項目以外でも、気づいたことはメモしておきましょう。

1カ月目

どんな症状がありましたか?このノートを薬剤師までお持ちください。

症状の強さ:◎強度・○中度・△弱度

月/日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
月経																														
プレフェミン																														
症状に☑ カラダの不調 □乳房のはり・痛み																														
□頭痛																														
□肌荒れ・にきび																														
□むくみ・のぼせ																														
□下腹部のはり																														
□眠気・不眠																														
□イライラ																														
□情緒不安定																														
□集中できない																														
□不安感がある																														
□憂鬱な気分																														
□人と会うのがおっくう																														
□( )																														
□( )																														
備考欄																														

2ヵ月目

プレフェミンの服用で症状は変わりましたか？ 引き続きダイアリーをつけてチェックをしましょう。

	月／日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	月経																														
	プレフェミン																														
症状に☑ カラダの不調	□ 乳房のはり・痛み																														
	□ 頭痛																														
	□ 肌荒れ・にきび																														
	□ むくみ・のぼせ																														
	□ 下腹部のはり																														
	□ 眠気・不眠																														
ココロの不調	□ イライラ																														
	□ 情緒不安定																														
	□ 集中できない																														
	□ 不安感がある																														
	□ 憂鬱な気分																														
	□ 人と会うのがおっくう																														
その他の症状	□（　　）																														
	□（　　）																														
	備考欄																														

症状の強さ：◎強度・○中度・△弱度

3ヵ月目

次回ご購入の際にはこちらのダイアリーをお持ちください。

	月／日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	月経																														
	プレフェミン																														
症状に☑ カラダの不調	□ 乳房のはり・痛み																														
	□ 頭痛																														
	□ 肌荒れ・にきび																														
	□ むくみ・のぼせ																														
	□ 下腹部のはり																														
	□ 眠気・不眠																														
ココロの不調	□ イライラ																														
	□ 情緒不安定																														
	□ 集中できない																														
	□ 不安感がある																														
	□ 憂鬱な気分																														
	□ 人と会うのがおっくう																														
その他の症状	□（　　）																														
	□（　　）																														
	備考欄																														

症状の強さ：◎強度・○中度・△弱度

要指導医薬品

月経前症候群治療薬

プレフェミン®

プレフェミンは、薬剤師から説明を受け、「使用上の注意」をよく読んでお使いください。

ゼリア新薬
ZERIA