

# オンナの健活

Vol.4

## PMS(月経前症候群)、PMDD(月経前気分不快障害)は当然のことではなく深刻な病気 ためらわずに健診を受けにきて

生理前の不調は、仕方のないことだと諦めていないでしょうか。症状が繰り返されれば、生活や仕事に影響を及ぼします。我慢せずに、健やかな生活を手にしてください。

このドクターに聞きました



対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座 理事長

対馬 ルリ子先生

産婦人科医師 / 医学博士

1984年弘前大学医学部卒業、東京大学医学部産婦人科、都立墨東病院周産期センター医長を経て2002年ウイミズ・ウェルネス銀座クリニック(現 対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座)を開業。以来、女性のための総合医療(女性用ドックや検診、健康医療相談、産婦人科、乳腺科、内科、泌尿器科、皮膚科などのヘルスケアチームによる医療)を実践している。2003年に女性の心と体、社会とのかかわりを総合的にとらえ女性の生涯健康を支援するNPO法人女性医療ネットワークを設立、全国約500名の女性医療者とともに、さまざまな情報発信、啓発活動、政策提言等を行っている。

生理前につらい症状が繰り返される月経前症候群

月経前症候群(PMS・Premenstrual Syndrome)は、日本産科婦人科学会用語集では、「月経前3〜10日間の黄体期に続く精神的あるいは身体的症状で月経発来とともに減弱あるいは消失するもの」と定義されています。つまり、月経前に毎回体調が悪くなり、月経が始まると楽になる、しかしまた次の月経が近づくと不調を来たす……と、これを何度も繰り返し、好不調の波があり、かつそれが生活に差し支える状態をいいます。

症状としては、イライラ、のぼせ、下腹部膨満感、下腹痛、腰痛、頭重感、怒りっぽくなる、頭痛、乳房痛、落ち着きがない、憂うつ順に多いとされています。生理前に不調が起こるのは当たり前と思いつている人は少なく、受診せずに我慢している人が多くいます。

米国の産婦人科学会では、身体症状と精神症状のうち少なくとも一つが、症状の再現性(過去3回以上の月経周期)と発現時期(月経前5日間以内)に起こる)の特徴をもって存在すれば、月経前症候群と診断するとしています。

さらに、家族や同僚、上司も、女性ホルモン変動による女性の心身特性について知ることが多くなるでしょう。怠惰や性格の歪みによって心身の状態が悪いのではなく、上手にケアすれば体調も戻り、人間関係も、仕事のパフォーマンスも回復することを理解して対応することが大事です。

産婦人科や総合内科、心療内科などで女性のヘルスケアに詳しい医師に相談することも、早く調子を戻すために不可欠であることを忘れないでください。数か月で回復する疾患を長く放置しておいて、みすみす女性の能力やチーム力を損なってしまうのは、もったいないこと甚だしいといえます。



### 2020年度の健康診断がスタートします!

『健康診断のご案内』は3月中にお届け予定です。届かない場合は(株)LSIメディエンスにご連絡ください。

健診案内の送付依頼、健診の予約に関するお問合せ先

(株)LSIメディエンス(委託先) 0120-507-066

平日9時~17時30分 ※時間帯によってはお電話のつながりにくい場合があります。予めご了承ください。



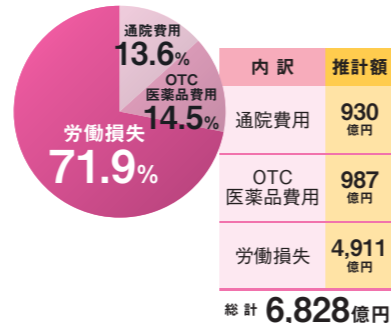
計画的に早めの申し込みそれが「健活」の第一歩です ホンダ健康保険組合のホームページでは、「健康診断のご案内」冊子のPDFや冊子発行後に決定した貸切健診日程、こちらのコラム「オンナの健活」のバックナンバーなども掲載しているので、是非ご覧ください。

### PMSは現代女性の全世代で向き合う問題

現代女性は、10代前半から50歳前後まで、約450回の月経を経験します。昔であれば、妊娠出産と授乳を繰り返していたため月経が来ない期間が長かったですが、現代の女性は、毎月押し寄せる月経、そして月経前症状に苦労させられるようになってきました。

そもそもPMSの原因はまだ不明ですが、女性ホルモンの変動ともにおこることは明らかで、とくに、排卵から次の月経の間に分泌される黄体ホルモン(妊娠を助けるために出る女性ホルモン)が関

### 月経随伴症状による1年間の社会経済的損失



出典：Women's Health Action DATA BOOK2018

2013年の東京大学の調査では、月経随伴症状によるわが国の社会経済的損失は、年間6828億円と試算されています。PMSが児童虐待に結び付きやすいという指摘もあるほどです。大変なリスクといえます。

わつているとされます。言い換えれば、黄体期(基礎体温が高くなっている時期)に疲労や寝不足、ストレスや人間関係の悪化などが重なるると起きやすい、Bio-Psychosocial(生物心理社会的)な疾患です。

本来、排卵後に、妊娠のため体と心を労わる時期に無理がたたり、体や心が危険信号を出してこるとも考えられます。勉強、部活、受験、就活、研修など、熾烈な競争に直面してきた現代のAYA世代(思春期〜30代)。乳幼児育児をしながら仕事への復帰を果たさなくてはならない産後ママ世代。介護とキャリアアップと体調変化が重なる更年期世代。現代社会のあらゆる世代が、月経とどう付き合い、体力、気力を落とさずに生活を送れるかは、医療とヘルスケアのスキルにかかっているといえます。

男女問わず病気を防ぐこと、そして我慢しすぎずに思い切って受診を

病院やクリニックでよく使われるのは低用量ピル(排卵を休ませることができ(や)精神安定剤、抗うつ薬、漢方薬などですが、基礎体温をつけて黄体期を把握する、睡眠や休養をとりストレスを軽減する、心理カウンセリング、リラクゼーション、栄養(カルシウムやマグネシウム)、サ

### PMSの診断基準

過去3回の連続した月経周期に、どれかひとつでも症状があればPMSが疑われます

情緒的・精神的症状	身体的症状
・抑うつ	・乳房の張り
・怒りの爆発	・腹部の張り
・イライラ	・頭痛
・不安感	・関節痛
・混乱した気分	・筋肉痛
・社会的ひきこもり	・体重増加
など	・手足の張り、むくみ
	など

日本産科婦人科学会/日本産婦人科医学「産婦人科診療ガイドライン」より編集

女性の不調が国に影響を及ぼす経済的ダメージ

月経前気分不快障害(PMDD・Premenstrual Dysphoric Disorder)は、精神症状が前面に出てきたり、強い場合をいいます。一般的に、生殖年齢女性の約70〜80%が月経前に何らかの症状を自覚しているのに対し、社会生活が困難なほどのひどいPMSの頻度は5〜10%、PMDDは2%もあるといわれています。

月経前に体調が悪い人は、月経痛も重い傾向があり、月経の終わりがくらくら症状が楽になると言われています。これらは、当然、本人の生活の質ばかりでなく、職場環境や家庭生活も、周囲の人との良好な関係も、脅かす結果になるでしょう。