

# 女性が抱える

# 健康問題とその予防

## 第5話

### 月経前症候群(PMS)を改善するには

そろそろ月経が来るかなという時期

になると仕事でボカをする、イライラして子どもに当たる、突然不安になって涙が止まらなくなるなどということはありませんか？ 月経前3〜10日の黄体期の中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退、ないしは消失するものを「月経前症候群」といいます。英語では「Pre-Menstrual Syndrome」の「プレ・メンストリアル・シンδροーム」とも呼ばれています。

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、落ち着かない、憂うつの場合には「月経前不快気分障害(PMDD)」といます。わが国では社会生活に影響が出るほどのPMSの頻度が5・4%、PMDD1・2%（欧米

では2〜4%）との報告があります。

月経の記録と基礎体温、前述した諸症状の出現時期と、軽いか重いかなどを正確に記述することでPMSの診断がつけやすくなるだけでなく、認知行動療法といって症状の改善が図られることも少なくありません。原因について定説はありませんが、排卵後に症状が出現することから黄体ホルモン原因説、抗うつ剤の一種であるSSRI（選択的セロトニン再取り込み阻害剤）が有効なことが多いことからセロトニン低下説などがあげられています。月並みですが、規則正しい生活、食生活の改善や適度な運動、睡眠を十分にとる、ストレス解消を工夫する、タバコやコーヒーなどを控えることから始まり、軽度な場合には精神安定剤、利尿剤、鎮痛剤、漢方薬などが使われます。

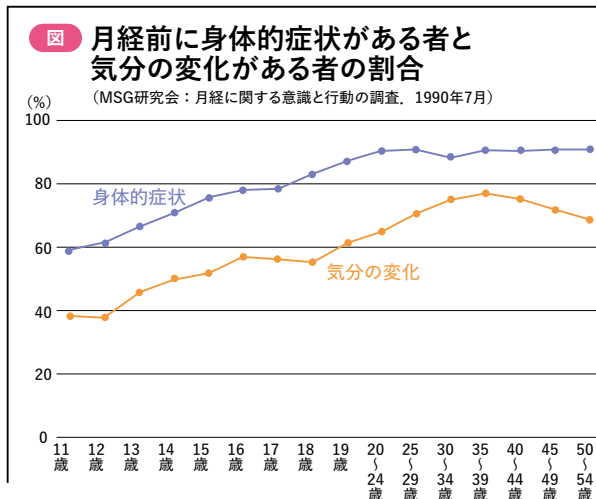
私どものクリニックでは、保険適用

はないものの女性が主体的に取り組める避妊薬である低用量ピルを継続して服用することで、PMSの症状が軽減した症例を多く経験しています。ピルというのは、卵胞ホルモンと黄体ホルモンとを組み合わせた錠剤で、これを飲むことによつて確実な避妊を可能にするだけでなく、外から安定した女性ホルモンが入ることによりPMSの予防や治療に役立つことが考えられています。ピルと同様の成分からなる低用量エストロゲン・プロゲステロン（LEP）製剤のうち「ヤーズ」\*がPMDDに有効だという海外での報告も多数あります。抑うつ気分が強い人ではSSRIを使うこともあります。この薬剤は、欧米ではPMS/PMDD治療の第一選択となっていますが、わが国



[執筆者]  
北村 邦夫  
きたむら くにお  
日本家族計画協会 会長

自治医科大学を1期生として卒業後、群馬県庁に在籍する傍ら、群馬大学医学部産科婦人科学教室で臨床を学ぶ。1988年から日本家族計画協会クリニック所長。東京都予防医学協会理事、日本母性衛生学会常務理事。2018年より現職。



での保険適用はありません。ただし、このような症状の陰に大きな病気が隠れていることもありますので、PMS/PMDDと決めつけてしまわないで、医師の適切な診断を仰ぐことを忘れないうでください。

\*ヤーズ配合錠®、ヤーズフレックス配合錠®