

# 20～30代に多いPMSについて VOL.4

edit by 坂井 麻貴(保健師)

PMS(premenstrual syndrome)とは月経前症候群のことで、月経の前に現れる**ところとからだの不調**です。

さまざまな症状が月経前に3～10日間くらい続きますが、月経が始まると自然に軽快・消失します。

**働く女性の70～80%**が月経前に何らかの不調を自覚しており、5%は重い月経前症候群で日常生活に困難を感じています。

## (PMSのからだの不調)

- 腹痛や腹部の膨満感
- 頭痛や片頭痛
- 乳房の張りや痛み
- 関節や筋肉の痛み
- 便秘または下痢
- 体重増加、手足のむくみ
- 疲労感、食欲の変化（過食や食欲不振）

## (PMSのこころの不調)

- イライラや怒り
- 気分の落ち込みや抑うつ
- 不安や緊張
- 集中力の低下
- 睡眠の問題（不眠または過眠）
- 泣きたくなる衝動

イライラしやすい、  
仕事のミスが多い...  
こんな日が生理前に多い  
ならあなたはPMSかも。

※特にこころの症状が重く、日常生活も困難な場合は、月経前不快気分障害（PMDD）と診断されることもあります。

## STEP 3：頑張りすぎない！心と体を整えるために食事と生活を見直そう

食事、睡眠などライフスタイルを整えることで改善することもあります！

- 自分の不調の時期を知ったら、その時期の前から生活を整えてみましょう。
  - まずは日記やアプリを利用して生理周期を把握し不調の時期を知る(Vol.3)
- 3食しっかり摂る、入浴で体を温める、6時間以上の睡眠をとるなど生活を整えましょう。
  - 甘い物の摂りすぎは血糖値の変動でイライラしやすくなります
  - カフェインやアルコールの摂りすぎも症状を悪化させます
  - 軽い運動やストレッチ、日光浴を取り入れることでより不調の軽減が期待できます