

—。カウンセラーだより。—

R5-3 NO.12

保健センター

けがや体調不良の時の手当てや休養、健康相談のほか、専門医及びカウンセラーによる精神相談を実施しています。

精神的な不調や不安を感じるとき、悩みからなかなか解放されないとき、不眠や食欲不振などの時に相談できる場所です。

☎ 048-854-5356

✉ hoken@gr.saitama-u.ac.jp

PMSについて

「PMS」って、たまに耳にはするけれど、実はよくわかっていない…という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

「月経前症候群」のことで、生理の前か、日間起きるキモチやカラダの不調のことです。



PMSのメカニズムは、まだはっきりわかっていないようですが、生理とかがわる「エストロゲン」と「プロゲステロン」というホルモンの急激な変動がかかわっているらしいことはわかっています。

右の図のように、体と心に不調が出て、日常生活にまで影響をおぼやすこともあります。

イライラして周りの人に八つ当たりしてしまうので家族や彼氏とつまらないことでけんかになりやすくなったり、集中力に欠けるため大学での課題がうまくこなせなくなってしまふこともあるかもしれません。

PMSの症状例



生理のある方には誰にでも起きているホルモンの働きですが、その症状の出方は性格、ストレス、生活習慣などによって変わってきます。ほとんど気にならない人もいれば、毎月数日間がつらくて仕方ない、という人もいるのです。

PSMはどうしたらいいの？

①PMSは、病気ではなく、セルフケアで改善できるものです。

★ライフスタイルを見直す：バランスの良い食事をとったり、軽い運動をしたり、アルコールのとり過ぎをめやったり、よく寝ることも大切です。

気分転換をすることが上手な人は、PMSになりにくいようです。

また、コントロールできない、と思うと厄介ですが、「生理周期と気分や体調の記録」を付けたりすると、「あ、今イライラして彼に怒りたくなるのは、この時期だからだな」と考えて、彼に「今はいらいらしやすから、あまり反応しないでね。」と言ってみたり、カラオケで大きな声を出すとか運動をするなど、ストレス発散できるような活動をしてみると、多少の不調はあってもうまくかわせたりします。

PMSのアプリも様々出ています。なかなか便利なようですよ！

②セルフケアでも乗り切れないときは…医薬品を用いたり、婦人科など専門医を受診してみるのもいいかもしれません。

また、不調が生理の周期と関係がない場合は、ほかの疾患とのかかわりがあるかもしれません。気分の落ち込みが2週間以上も続くようなときは、保健センターでの相談や、心療内科の受診も考えてみてください。

