

学生相談室便り～No. 8～

2020年12月22日
駒沢女子大学・駒沢女子短期大学
学生相談室

こんにちは、駒沢女子大学・短期大学 学生相談室です。

今年も残すところあと僅かとなりましたが、いかがお過ごしですか？

ご自分のこころやからだについて、一年を振り返ってみると体調のリズム等の発見があるかもしれませんね。中には月経に伴い、毎月心身の不調を感じている方も多いのではないのでしょうか。

そこで今回は、多くの女性が何らかの症状を抱えているといわれる、月経前症候群（premenstrual syndrome：PMS）についてご紹介します。PMSについて知るだけでも楽になるかもしれないので、是非参考にしてみてください。

～*～*～*～

●こんなことはありませんか？



月経前って、普段は気にならないような小さなことにもイライラしちゃう。何だか気持ちが不安定な感じ。

分かる！あと、私は甘いものが無性に食べたくなっちゃう。



私はここ数日頭痛が酷かったけど、そういえば月経が始まったあたりから少しずつ治まったな。でも、月経と頭痛って関係あるのかな？

皆さんのこころやからだに現れているそれらの症状は、もしかするとPMS（月経前症候群）かもしれません。



●PMSとは…？

PMS（月経前症候群）とは、月経前の3～10日間程度続く精神的、身体的症状のことです。症状は月経の開始とともに軽減します。主な症状として、以下のものが挙げられます。

精神的症状

情緒不安定、イライラ、抑うつ気分、不安、眠気、集中力の低下、睡眠障害など

身体的症状（自律神経症状）

のぼせ、食欲不振・過食、めまい、倦怠感、腹痛、頭痛、腰痛、むくみ、お腹や乳房の張りなど

このほかにもさまざまな症状があります。
まずは「この症状PMSかも？」と気付くことが大事！
原因が分かるだけでも少し気持ちが楽になるのではないのでしょうか。



●PMS と上手に付き合うために

症状のせいで、月経前は
何をするのも億劫…。

私は普段より少し胸が張る
程度で、大きな変化は感じ
ないなあ。

今まではたいして辛くなかったのに、
どうして今月はこんな症状が？



PMS には個人差があり、ほとんど症状が現れない人から日常生活に支障をきたすほど重い人までさまざまです。また、同じ人でも、月によって症状の種類や重さが変わることがあります。まずは今の自分自身の状態をじっくりと見つめてみましょう。PMS と上手に付き合っていくためには、心身の調子をきちんと把握し、自分に合った方法を探していくことが大切です。

●対処方法の一例をご紹介します。参考にしてみてください。

・食事法

バランスの良い食事を心がけましょう。また、アルコール、カフェイン、塩分、刺激物の摂取を控えたり、食事を小分けにして血糖値の上昇を緩やかにしたりすることは、PMS の緩和に効果的です。

・軽い運動をする

ジョギングなどの有酸素運動には、PMS を和らげる効果があるといわれています。

・リラックス法

ゆっくり湯船に浸かったり、好きな香りのアロマを焚いたり、ストレッチをしたり…。自分なりのリラックス法を1つ見つけておくといいかもしれません。

・PMS ダイアリーをつける

どんな症状がどの時期に現れているか、手帳やアプリ（ルナルナ、ラルーンなど）に記録してみましょう。自分のからだのリズムを知ることで、毎月の心構えがしやすくなるかもしれません。

症状があまりに辛いときや長く続くときは、婦人科など医療機関への相談を検討してみましょう。専門的な治療やアドバイスがあると安心できるかもしれません。誰にでもあることだからと我慢せず、気軽に相談してみてください。



～*～*～*～

いかがでしたか？PMS に限らず、心身の不調や困りを感じたらお気軽に学生相談室にお電話ください。

【学生相談室ご利用案内】

https://www.komajo.ac.jp/uni/campuslife/pdf/support_soudan/info.pdf