

毎月のホルモンの波を乗りこなす！



PMSと

(月経前症候群)

上手に付き合う

PMSとは

月経(生理)前のおおよそ3～10日の間に女性ホルモンの変動によって現れるところやからだの不調のこと。イライラや体調不良のせいで、日常生活に影響が出ることもあります。

人によって症状はさまざま

- イライラする
- 眠気が増す
- 食欲増進/食欲不振
- 憂うつになる
- 集中力の低下
- 情緒不安定
- 倦怠感
- お腹や乳房の張り
- 肌荒れ
- お腹や頭、腰が痛い
- むくみ
- めまい
- など
- など

🌟 PMSをやわらげるためのヒント 🌟

ストレスや生活習慣の乱れはPMSを悪化させる要因になるため、まずは生活習慣の見直しを。また、我慢せずに婦人科へ相談するのも一つの方法です。

⇒ セルフケアのポイント

- アプリなどで自分のリズム(生理周期)や症状を把握する
- バランスのよい食事をする
- 甘いものやアルコール、カフェイン、塩分のとりすぎに気をつける
- 好きなことをしてリラックスをする
- 軽い運動をする
- 禁煙する

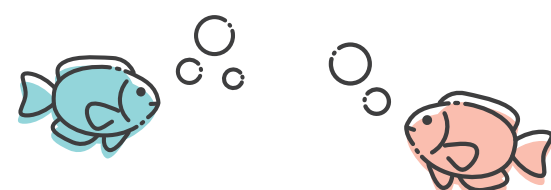
⇒ 症状がつかれば婦人科へ

PMSは治療で症状を緩和できるケースも多いもの。婦人科では医師と相談して自分の症状・体質に合った治療法を決めます。

治療法の例		
生活改善 指導	薬での治療 (低用量ピルや 漢方薬等)	カウンセ リング

🌟 周りの人は… 🌟

周りの人はPMSについて知っておくことが大切。
PMSは人によって症状が異なり、また、そのときによって症状の重さなどが異なります。
PMSによってツライと打ち明けやすい環境、そんなときにサポートできる環境づくりがツライ本人にも周りの人にも助けとなるはずです。



・毎年、健診を受診することで、からだの変化に早期に気づくことができます。ぜひ、年1回の健康診査を受けて、いつまでも健康な生活を送りましょう。・