



## PMS（月経前症候群）について～月経前の不調に悩んでいる方へ～

こんにちは♪カウンセリングルームです。急に寒くなりましたが、紅葉が美しいキャンパス。対面の授業も増えて、学生さんの姿も多く見かけるようになりました。まだまだ油断は禁物ですが、大学らしい風景に、少しホッとする今日この頃です。皆さんはいかがお過ごしでしょうか。

さて、久しぶりにカウンセリングルームだよりをお届けしますが、今回は女性ならではの身体の不調について、月経前症候群（PMS :premenstrual syndrome）をテーマにしたいと思います。

最近、コロナ禍の貧困で「生理用品も買えない」という方々がおられることがクローズアップされたことから、「生理の貧困」という言葉がSNSや新聞、テレビでもよくつかわれるようになりました。そこから派生して、「生理のことをよく知ろう、知ってもらおう」というムーブメントも起こっています。毎月のように私たちの身体に起こる変化は、単なるホルモンバランスの上下だけではありません。様々な影響を心身に及ぼしています。みなさんは以下のようなことはありませんか？

- イライラする      ●気分が沈む、憂うつ      ●乳房の張り・痛み      ●肌荒れ・ニキビ
- 便秘・下痢・腹部の張り      ●過食、または食欲の減退      ●過眠・不眠
- ボーっとする、集中できない      ●からだがだるい      ●からだのむくみ      などなど…。

これらは、症状や度合いは個人差がありますが、女性の9割が経験していると言われています。女性の身体は妊娠準備のために「エストロゲン」「プロゲステロン」というホルモンが急激に上がり下がりし、その変動がこれらの症状に関わっています。でも、そうとわかって、考えてコントロールできることでもなく…一体どう対処すればよいのでしょうか。

実は、日々の生活の中で知らず知らずのうちにPMSに影響を与えている要因があることが、近年の研究でわかってきました。まず、急な環境変化や緊張状態が続いたときは症状が強くなると言われています。また、風邪や病気で免疫力や体力が低下しているときも要注意です。こうした時や悩みを抱えているときは自律神経の乱れも起こりやすくなり、関係があるようです。また、冷えは生理痛を重くする原因にもなります。お風呂につかる、運動をする、温かいものを取ったり、普段からバランスの良い食事をこころがけ、お酒やコーヒーはひかえめにしましょう。

こうしたことは個人差がありますし、対処の仕方も人によって違います。リラックスを心がけたり、食事のバランスを整えたり、体調を管理しても思うように症状が改善されない場合もあるでしょう。そのようなときは、思い切って婦人科（レディースクリニック）に受診することをお勧めします。問診や血液検査等を受け、あなたの症状の理由を説明してもらっただけでも気持ちが落ち着くこともあります。

し、場合によっては低用量ピルや漢方薬などの服薬で、症状を抑えることを提案されるかもしれません。

今回は「月経前症候群」についてお伝えしましたが、もちろん、月経中、月経後も人それぞれの症状があります。身体とところはつながっています。体調の変化で気持ちも不安定になることは決して珍しいことではありません。そうしたときに自分の気持ちを見つめてみることは自分をさらによく知ることにもつながります。

どうぞ、どんなことでもかまいませんので、誰かと話をしてみたいな、と思うときにはカウンセリンググループをご利用くださいね。

また、カウンセリンググループでは、様々なプログラムをおこなっています。随時ウェブサイトなどでお知らせしていますので、これ！と思うものがあればお気軽にご参加ください。お待ちしております♪

<https://www.kobe-c.ac.jp/gakuso/index.html>

参考文献：

一般社団法人 日本家族計画協会 Women's Health お悩み相談・Q&A

<http://www.jfpa.info/wh/questions/docter/index.php?aid=112> (2021.11.27 参照)

公益社団法人 日本産科婦人科学会 月経前症候群 (premenstrual syndrome : PMS)

[https://www.jsog.or.jp/modules/diseases/index.php?content\\_id=13](https://www.jsog.or.jp/modules/diseases/index.php?content_id=13) (2021.11.28 参照)

カウンセリンググループ TEL 0798-51-8541

受付時間 月～金 10:00～16:00

状況により変更になることがあります。

Universal Passportからも予約できます。

<https://kclip.kobe-c.ac.jp/up/faces/login/Com00501A.jsp>

詳しくはウェブサイトをご覧ください。

<https://www.kobe-c.ac.jp/gakuso/index.html>

