

月経前に起きる精神・身体症状PMS

月経開始後に症状が治まるため、月経との関連に気づきにくいです

PMSの症状



精神症状

- ・憂うつ ・不安 ・イライラ
- ・一人でいたい ・怒りやすい

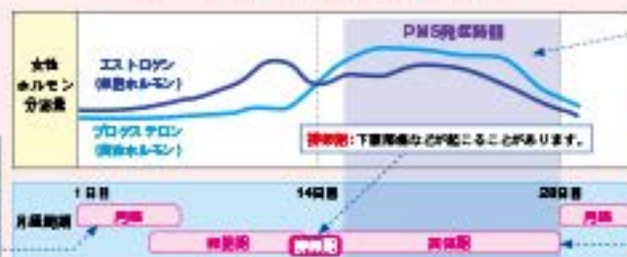


身体症状

- ・頭痛 ・下腹部痛
- ・乳房の張り、痛み ・手足のむくみ

PMSは女性ホルモンの変動が原因で起こると考えられており、症状は精神的なものと身体的なもののどちらも起こります。

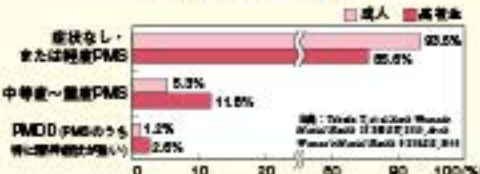
月経に伴うさまざまな症状



月経時: 月経痛、腰痛、頭痛、下痢、肌荒れなどが起こる場合があります。

生活に支障を来すような症状があるときは、治療が必要な病気が背景にある場合も考えられるため、婦人科を受診しましょう。

高校生のPMS



成人女性と比較して、高校生のほうが「PMSの症状が重い」と答えた人が多いことがわかります。

PMS症状を緩和するためには

バランスの良い食事

甘い菓子・清涼飲料を控える



このような生活習慣を心がけつつ、リラックスする時間を持つことが効果的です。

月経記録をつけよう



月経の三〜十日前から、憂うつや頭痛などの、精神・身体症状が起きることを、月経前症候群 (PMS) といいます。月経前に始まり、月経開始後四日以内に症状がなくなることが特徴なので、月経に関連のある症状だと気づかない場合も、多くあります。

高校生の年代は、成人よりもPMSの重症度が高いといわれているため、日常生活に支障が出るような症状があれば、婦人科で相談をしてみましょう。