

## 女性特有 不快な症状

著者	中澤 紀代子
雑誌名	新潟日報 上越かわらばん
巻	1402
ページ	2-2
発行年	2015-07-05
URL	<a href="http://hdl.handle.net/10631/1279">http://hdl.handle.net/10631/1279</a>

かります。

月経前になると、イライラや痛み、乳房の張りやイラする、胸が張る……その痛み、むくみ、頭痛などんな不快な症状が起こるの身体的な症状と、イライラすることが一番の対処法で「月経前症候群（PMS）イライラ、憂うつなどの精神的な症状があります。」原因は、排卵後の女性を記録することは、自分転換をする。そして、「ます。」

PM Sを上手く乗り越えるためには、まず自身自身がPM Sであることに気づくこと、自覚すること、イライラしたり落ち込んだ時には、少し長めにお風呂につかったり、ウォーキングで気分を落ち着かせる。そして、「ます。」

PM Sの時期は仕事も私生活でも「頑張りすぎないこと」をモットーにして中力が続かない人」などと誤って認識されてしまっている。イライラしたり落ち込んだ時には、少し長めにお風呂につかったり、ウォーキングで気分を落ち着かせる。そして、「ます。」

県立看護大学 母性看護学助教 中澤 紀代子

あ、どうにかなるか」と、ポジティブシンキングをする。そして、「ます。」

## 女性特有の不快な症状

PM Sに対する理解を得るためには、少し勇気を出してパートナーや周囲の人にも自分の症状について、事前に伝えておくことも必要ではないでしょうか。「生理前は怒りっぽくなってしまったり、気分が悪いでね」など、具体的な対処法も伝えておくと、自分も周囲

PM Sとは、月経前の約2週間、いわゆる基礎体温の高温相の時期（黄体期）に起こる、心と身体のだよまざまな不調のこととして、月経が始まると軽快するのが特徴です。症状は多種多様で、個人差もありますが、代表的なものとしては、腹部の張

ホルモンの急激な変化の症状や傾向を把握するための手段として有効です。PM Sに悩む女性にとり、症状以外にも辛いことは、周囲の人々の理解が得られ難いという点、具体的な対処法も伝えておくと、自分も周囲

ホルモンの急激な変化の症状や傾向を把握するための手段として有効です。PM Sに悩む女性にとり、症状以外にも辛いことは、周囲の人々の理解が得られ難いという点、具体的な対処法も伝えておくと、自分も周囲

ホルモンの急激な変化の症状や傾向を把握するための手段として有効です。PM Sに悩む女性にとり、症状以外にも辛いことは、周囲の人々の理解が得られ難いという点、具体的な対処法も伝えておくと、自分も周囲