

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……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、憂うつなどの精神的な症状があります。

「月経前症候群（PMS）」に悩む女性には少なくあり

原因は、排卵後の女性を記録することは、自分

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、一番の対処法であると言われています。

症状や現れる時期、程度、ウォーキングで気分転換をする。そして、「ま

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

個人差があるため理解が得られなく、周囲からは「怒りっぽい人」や「集中力が続かない人」などと誤って認識されてしま

う可能性があり、仕事や私生活にも支障をきたしてしまう場合もあります。

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

女性特有の不快な症状

PMS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

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

キングを心掛けるようにしています。

体のさまざまな不調のこ

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

とで、月経が始まると軽

国では、約8〜9割の女

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こ

ど、具体的な対処法も伝

快するのが特徴です。症

性は、PM Sの症状を抱

私の場合PM Sの時期

には、むくみが強くなり

とです。月経を経験しな

い男性はもちろん、同じ

女性であっても症状には

ものとしては、腹部の張

える悩みであることがわ

以上に塩分を控えるよう

女性であっても症状には

のではないのでしょうか。