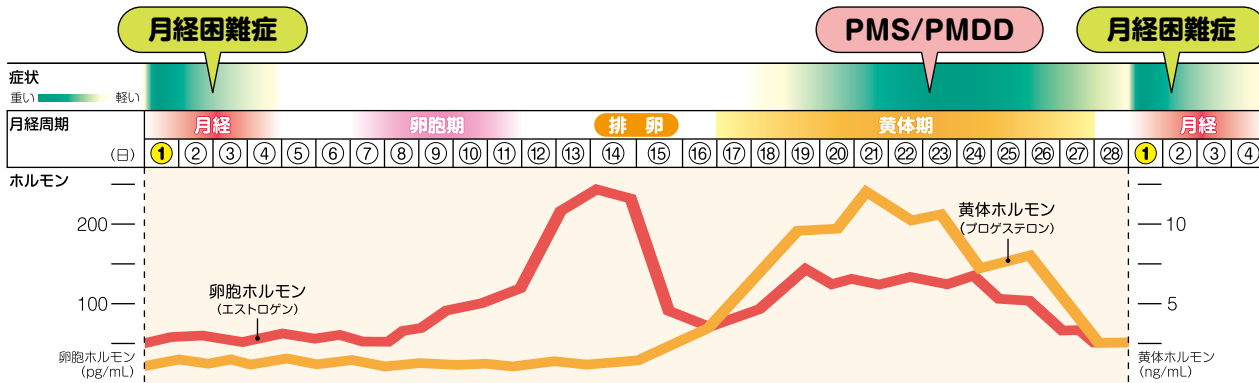


ほとんどの女性では、月経周期による女性ホルモンの変化にともなって、カラダやココロに何らかの不快な症状があらわれます。

ただし、このような症状が日常生活に支障をきたすほどつらい場合には治療が必要です。1人で悩んだりガマンしたりせず、女性のカラダの専門家、婦人科医に相談してみましょう。

● 月経周期にともなう女性ホルモンの変化とあらわれやすい症状(28日周期の場合の目安)



月経中の症状 **月経困難症**

月経中に強い下腹部痛や腰痛、頭痛などがあらわれ、日常生活に支障をきたす場合を月経困難症といいます。月経困難症には、原因となる病気のない場合(機能性月経困難症)だけでなく病気が原因の場合(器質性月経困難症)もあります。



月経前の症状 **PMS/PMDD**

月経前の黄体期にお腹や乳房の張り、痛みといった症状や、イライラや憂鬱など精神的な不調があらわれるものをPMS(月経前症候群)といいます。PMSのうち症状が重く、精神的な症状が強いものをPMDD(月経前不快気分障害)といいます。



● あなたの症状をチェックしてみましょう

月経中	症状 ¹⁾	月経前
<input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> 強くある	下腹部痛	<input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> 強くある
<input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> 強くある	腰痛	<input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> 強くある
<input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> 強くある	頭痛	<input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> 強くある
<input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> 強くある	吐き気	<input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> 強くある
<input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> 強くある	便秘	<input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> 強くある
<input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> 強くある	下痢	<input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> 強くある
<input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> 強くある	食欲不振	<input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> 強くある
<input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> 強くある	お腹・乳房の張りや痛み	<input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> 強くある
<input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> 強くある	むくみ	<input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> 強くある
<input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> 強くある	イライラ	<input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> 強くある
<input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> 強くある	怒りっぽい	<input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> 強くある
<input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> 強くある	憂鬱・落ち込む	<input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> 強くある
<input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> 強くある	肌荒れ	<input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> 強くある

⇒チェックが入った方は裏面でさらに詳しく確認しましょう。





その症状、婦人科医に相談してみましょう

あなたの症状を正確に伝えるために、下記のチェックシートを活用してください。毎月繰り返されるその症状、1人で悩んだりガマンしないで、女性のカラダの専門家に相談してみてください。婦人科医はあなたのミカタです。

月経中の症状について²⁾

内容
<input type="checkbox"/> 月経のたびに月経痛で鎮痛剤を飲んでいる
<input type="checkbox"/> 最近、心なしか月経痛が増しているような気がする
<input type="checkbox"/> 市販の鎮痛剤が効かないほどの月経痛がある
<input type="checkbox"/> 月経痛がひどく、日常生活に支障がある
<input type="checkbox"/> 月経痛で起き上がれないこともある
<input type="checkbox"/> 月経期間に頭痛や吐き気がある
<input type="checkbox"/> 月経の時以外にも下腹部や腰に痛みを感じる

月経前の症状について³⁾

症状リストA(月経前1週間)	チェックの数 個
<input type="checkbox"/> うつ気分や落ち込みがひどい	
<input type="checkbox"/> 不安、緊張感、どうにもならない、がけっぶちなどの感情がある	
<input type="checkbox"/> 拒絶や批判に対する感受性が高くなったり、情緒的に不安定だったり、予測できなかつたりする	
<input type="checkbox"/> いらいらしたり、怒りっぽくなったりする	

症状リストB(月経前1週間)	チェックの数 個
<input type="checkbox"/> 趣味や日常活動に興味が薄れている	
<input type="checkbox"/> 物事に対する集中力が薄れている	
<input type="checkbox"/> いつもより疲れているし、活動性が低い	
<input type="checkbox"/> 炭水化物を偏って摂食したり、あるものを食べ続けたりする	
<input type="checkbox"/> 睡眠過多だったり、睡眠不足だったりする	
<input type="checkbox"/> 限界感、自己喪失感がある	
<input type="checkbox"/> 月経前に以下の少なくとも2つの症状のために悩まされる ()乳房痛または緊張感 ()頭痛 ()関節または筋肉痛 ()ふわふわした感じ ()体重増加	

はい・いいえで答えてください *もし4つの質問にすべて当てはまるとしたら、PMDD(月経前不快気分障害)の可能性がります	
リストAとリストBを足すと5項目以上になりますか?	はい・いいえ
リストAのうち少なくとも1つはあてはまるものがありますか?	はい・いいえ
あなたのチェックした項目の大部分は月経開始後3日以内で消失しますか?	はい・いいえ
あなたに上記の症状があるとき、あなたは日常の活動が障害されますか?	はい・いいえ

1) 月経困難症・PMS/PMDDの代表的な症状を記載

2) 月経困難症の代表的な症状を記載

3) 下記文献より引用・改変

文献) 田坂慶一:産科と婦人科. 78(11), 1303(2011)

Freeman, E.W. et al.: Prim. Care. Companion. J. Clin. Psychiatry. 5(1), 30(2003)