

生理前の症状 PMS/PMDD

生理前の黄体期におこる不快な症状がPMS(月経前症候群)です。PMSは生理の始まる3~10日前頃からおこり、生理の開始とともに軽減または消えるのが特徴です。症状はお腹や乳房の張り・痛みのようなカラダの症状から、イライラや憂うつなど精神的な不調があらわれることもあります。PMSと比べてより症状が重く、とくに精神的な症状が強いのが、PMDD(月経前不快気分障害)です。PMSに悩む女性の3~5%がPMDDとみられ、強い不安や抑うつ感、怒り、悲しみ、絶望感、緊張感などがあらわれます。

生理中の症状 月経困難症

生理中にあらわれる強い下腹部痛や腰痛などの不快な症状が「月経困難症」です。生理のある女性の約30%にみられ、子宮内膜で作られる痛みの物質(プロスタグランジンなど)により子宮が収縮するために腹痛がおきたり、全身に作用して頭痛、吐きけ、下痢などの症状が引き起こされます。子宮筋腫や子宮内膜症などの病気が原因となっている場合もありますので、症状がひどくなったときはガマンしないで早めに医師に相談しましょう。

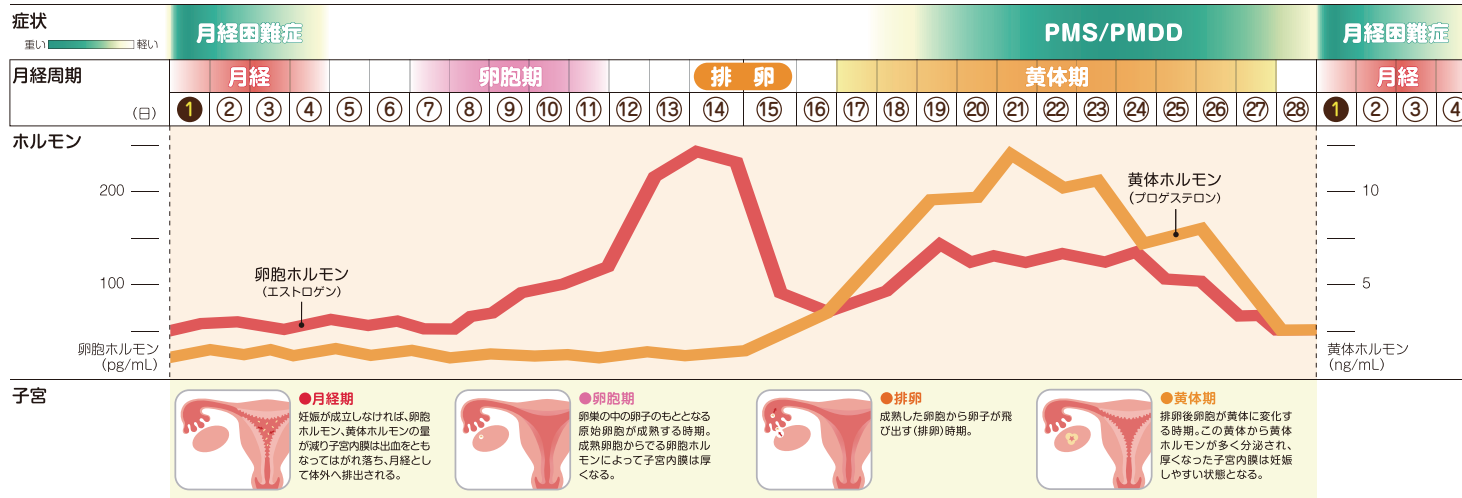
カラダとココロの変化に気づきましょう。

カラダの症状

下腹部が痛い・張る・重い/乳房が張る・痛い
 頭が痛い・重い・めまい/肌荒れ・にきび・化粧のりが悪い
 むくみ/疲れやすい/だるい/眠い/肩こり/手足が冷える/食欲が減る・増す
 便秘/下痢/アレルギーがでる/おりものがでる

ココロの症状

イライラする/怒りっぽくなる/無気力
 憂うつ/気分が落ち込む/弱気/不安
 集中できない/興奮しやすい/悲しくなる/緊張感/絶望感



※月経周期には個人差があるため、上図は目安です。