

# 月経前 緊張症

# 月経前の不快な症状も あきらめないで！

【監修】 渡部産婦人科院長  
渡部 洋子

月経が始まる数日前から、イライラしたり、気分が落ち込んだり、頭痛、腹痛、肩こり、むくみ、乳房の張りや痛みなど、さまざまな身体的、精神的、あるいは行動的症候により、対人関係や日常生活に支障をきたす場合があります。このような症状は月経前緊張症（PMS）と呼ばれ、ホルモンのバランスが崩れて起きるのではないかと考えられています。



## 身体的症状



## 精神的症状





# 月経前緊張症と漢方薬

## 漢方薬にできることは？

月経前緊張症は、症状が多彩であるため、さまざまな薬物療法が試みられていますが、まだ治療法が確立されておられません。漢方薬は、一つの製剤で多愁訴の改善が期待できることから、月経前緊張症の適応になると考えます。漢方では、経血に血の塊が多く、のぼせ、イライラがあり、腹痛がひどい場合は桂枝茯苓丸。冷えやすく、貧血、めまい、手足のむくみがある場合は当帰芍薬散。疲れやすく、憂うつ感、不眠など精神が不安定な場合は加味逍遙散。そのほか、五苓散、苓桂朮甘湯など、個人の体質や症状に合ったさまざまな薬を使い分けます。作用が穏やかで、ホルモン療法を希望しない方にも使われています。



### くらしの中の予防法

- 疲れをためないように、十分な睡眠をとりましょう。
- 入浴や軽い運動で血のめぐりを良くするよう心がけましょう。
- 食生活に気をつけましょう。マグネシウム不足にならないよう、魚介類、海藻類、大豆製品などを取り、ビタミンB<sub>6</sub>を多く含むバナナやレバーなどの食品を積極的にとりましょう。逆に、脂肪、糖類、動物性タンパク質は控えめに。過剰な塩分、カフェイン、アルコールも控えた方がよいでしょう。

