

健康 ぷらざ

生理前のイライラ

— 月経前症候群 —

東京電力病院 院長 田邊 清男

企画：
日本医師会

No. 387

ひとりで悩まないで

生理の3~10日位前から、おなか
が痛い、イライラする、何もする気
がしない。こういう悩みはありま
せんか？生理になったり、生理が
終わると、これらの症状は消える。
でも、次の生理前にまた同じよう
な症状がでるとしたら、月経前症
候群かもしれません。これは、多
くの女性がひとりで悩んでしま
いがちな、実は病気です。

こんな症状が

「おなかが痛い」「胸がはる」「腰が痛い」「頭が痛い」
「イライラする」「怒りっぽくなる」「眠くてたまらない」「気分
が落ち込む」など、人によって症状はさまざまです。

生理前には4割の人になんらかの症状があるもので
すが、日常生活に困るほどつらい場合は、我慢しない
ことです。まずはかかりつけの医師に相談してみましょう。
治療によって症状を軽くすることができます。治るこ
ともあります。

記録をつけよう

診断は、生理にともなって
繰り返すかどうかポイントに
なります。どんな症状が出る
のか、2ヵ月ほど記録をつけま
しょう。どのような食生活して
いるのかといったことも記録
しておく、診断と治療の役
に立ちます。受診のときに持参
するとよいでしょう。

激しい不安感に襲われたり、
身近な人に強くあたってしまった
り、どうしてもなく気分が
落ち込んでしまうなど、自分の
気持ちがコントロールできない
ようなときは、できるだけ早い
医師の診察が必要です。迷わ
ずに受診しましょう。

