

生理前に心身の不調が起こる「PMS(月経前症候群)」



女性は40年もの間、毎月の生理や、それに関わる症状と付き合いながら過ごしています。生理時の腹痛、腰痛、頭痛だけでなく、生理前からさまざまな不快な症状に、多くの女性が悩まされています。

PMSとは

PMSとは、生理の10日程前から心と身体に現れるさまざまな症状のことで、生理の開始とともに自然と和らいでいきます。PMSで現れる心身の不調は多岐にわたりますが、主に次のような症状が現れます。

【心の症状】イライラして怒りを爆発させたり、逆に不安感や抑うつ気分が落ち込んでしまうといった心の症状があります。

【身体の症状】お腹が張る、胸が張って痛む、頭痛、関節痛、手足のむくみ

など、身体もさまざまな症状が現れます。このような心身の症状のうち、どれか一つでも過去3回続けて生理前に起こっている場合は、PMSと考えることができます。

PMSの原因

PMSが起こる原因としては、女性ホルモンのバランスの乱れが大きく関係しています。生理前の黄体期(高温期)には、女性ホルモンの一つ、黄体ホルモン(プロゲステロン)が多く分泌されます。このホルモン分泌の増減がPMSの症状を引き起こしていると考えられています。

黄体ホルモンは体内の水分の排出を抑えてしまうため、手足のむくみを引き起こし、胸の張りや頭痛にもつながります。また黄体ホルモンは感情を調整するセロトニンやドパミンといった神経伝達物質にも作用するため、その影響を受けやすい人は心の症状が現れやすくなります。

日常生活における対策

これらの神経伝達物質は、日頃の生活リズムやストレスと関係しています。規則正しい生活を送り、ストレス

ます。

トリプトファン：セロトニンの材料になるアミノ酸です。セロトニンは別名「幸せホルモン」と呼ばれ、感情のコントロールや睡眠などにおいて重要な役割を担っています。このセロトニンが不足すると、気分の落ち込みやイライラ、不眠などを招くことが分かっています。

マグネシウム：魚や大豆、野菜など、さまざまな食品に含まれるミネラルで、鎮静の効果があるため、不足するとイライラが生じやすくなります。数ある果物の中でもバナナにはこのマグネシウムが突出して多く含ま

れています。PMSの症状緩和にバナナを食生活に取り入れてみることをおすすめいたします。

この他に漢方薬やサプリメントのようなものも、きちんと選んでお使いいただければ症状緩和につながると思います。

冬の間、体の冷えなどから症状がつかつた方も少なくないと思います。春へ向けて少しでも明るく快適に過ごせるように体調を整えていきましょう。まずは、お近くの薬局・薬店にご相談してはいかがでしょうか。

(クリス調剤薬局 金山和英)

PMSの症状緩和が期待できる「バナナ」

バナナは、小腹がすいたときにサッと食べることができ、消化・吸収されやすく、食べてすぐエネルギーになるブドウ糖や、ゆつくりとエネルギーに利用されるデンプンが豊富に含まれています。そんなバナナに含まれている栄養素のうち、PMSの症状緩和が期待できるものをご紹介します。

ビタミンB6：女性ホルモンの一つであるエストロゲンの合成や、セロトニンの合成に欠かせないビタミンで、PMSの症状を和らげる効果があり

を軽減するための時間を持ち、十分な睡眠で体力を回復させることが、症状の緩和につながります。

食生活の面では、ビタミンB6やマグネシウムなどの栄養素を摂取するのが有効です。カフェインやお酒は症状の悪化を招くため、控えるのがよいでしょう。余談ですが、カフェインといえば「エナジードリンク」が数多く出回っていますが、過剰摂取により、目まい、心拍数の増加、血圧上昇、興奮、不安、震え、不眠症、下痢、吐き気などが健康被害としてあげられているため要注意です。

認定かかりつけ基準薬局

『認定かかりつけ基準薬局』とは、秋田県薬剤師会の会員が所属する会員薬局がより「質の高い薬局」を目指し、普及・拡充することを目的としております。

地域住民のために、地域に密着した健康情報の拠点として、一定の基準を満たした薬局を『認定かかりつけ基準薬局』として認定したものです。

もちろん基準薬局でなくても処方せん調剤を行うことはできますが、『認定かかりつけ基準薬局』をあなたの『かかりつけ薬局』選びの1つの目安としてください。



くすりの「安全な服用」まずは、お薬手帳の提示から!



処方せんの有効期限は処方日を含めて4日間です。

秋田県薬剤師会

秋田市千秋久保町6-6 TEL.018-833-2334
E-mail info@akiyaku.or.jp http://www.akiyaku.or.jp