

元気からだ! Q&A

月経前症候群について

千葉県医師会編集広報委員長

岩崎秀昭 医師

Q 月経前症候群とその緩和方法について教えてください。

A 月経前症候群とは

月経前症候群とは月経（生理）前3〜10日間に起こる心と体の様々な不調のことで、月経が来ると症状が軽くなったり無くなったりします。その症状や程度には個人差があり、日常生活に支障が出る場合は、治療が必要となります。

原因・診断について

原因はエストロゲンとプロゲステロン（黄体ホルモン）のアンバランスなどが唱えられていますが、はっきりとした原因は確立されていません。

診断の基準としては、身体的症状が月経前に周期的に出現し、かつ他の疾患ではないものです。

月経前症候群診断基準	
身体的症状	乳房痛・腹部緊満感・頭痛・手足のむくみなど。
精神的症状	抑うつ・怒り・いらだち・不安・ネガティブ思考・混乱・引きこもりなど。
診断基準	過去3か月間以上連続して、月経前5日間に上記の症状が1つ以上存在する。また、その症状が月経開始後4日以内に消失し、13日までに出現しない。症状が他の原因によらない。

治療について

治療はカウンセリング、生活指導、薬物療法などがあります。生活指導では、症状を記載し疾患を理解していただく「認知療法」や、「規則正しい生活・睡眠・運動を促す」などがあります。

また、軽症の場合の対症療法として精神安定剤・利尿剤・鎮痛剤などを用いる場合もあり、漢方薬（当归芍薬散・桂枝茯苓丸など）もよく用いられます。

根本的な治療が必要な場合は、選択的セロトニン再取り込み阻害薬（SSRI）が用いられます。その他経口避

月経前症候群の薬物療法	
症状	作用
腹部痛、頭痛	鎮痛剤
むくみ	利尿剤
不安	精神安定剤
身体的症状	経口避妊薬
うつ状態	SSRI

妊薬（OC）などの低用量エストロゲン・プロゲステロン配合薬も身体的症状改善のために有用な薬剤です。

☑ 病気や医療に関する質問を受付けております。

P.19「ミレニアム読者コミュニケーションカード」4.にご記入ください。

※個別の病気につきましてのご質問には応じかねますので、ご了承ください。

