

女性の健康問題

～PMS・更年期について～



もくじ

 女性が抱える健康課題

 月経に関する不調

 月経前症候群(PMS)とは

 覚えておいてほしいこと

 月経前症候群(PMS)とのつきあい方

 更年期について

 更年期とは～要因～

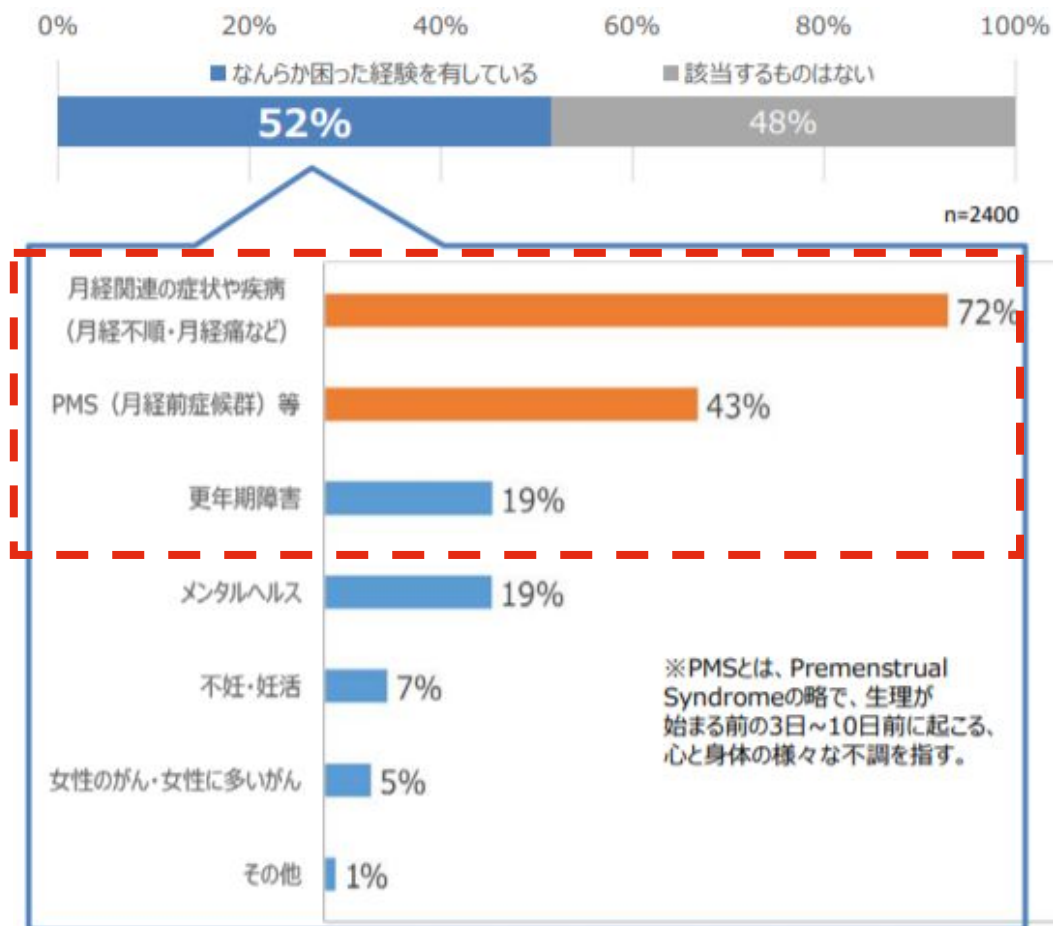
 更年期症状

 更年期障害

 まとめ

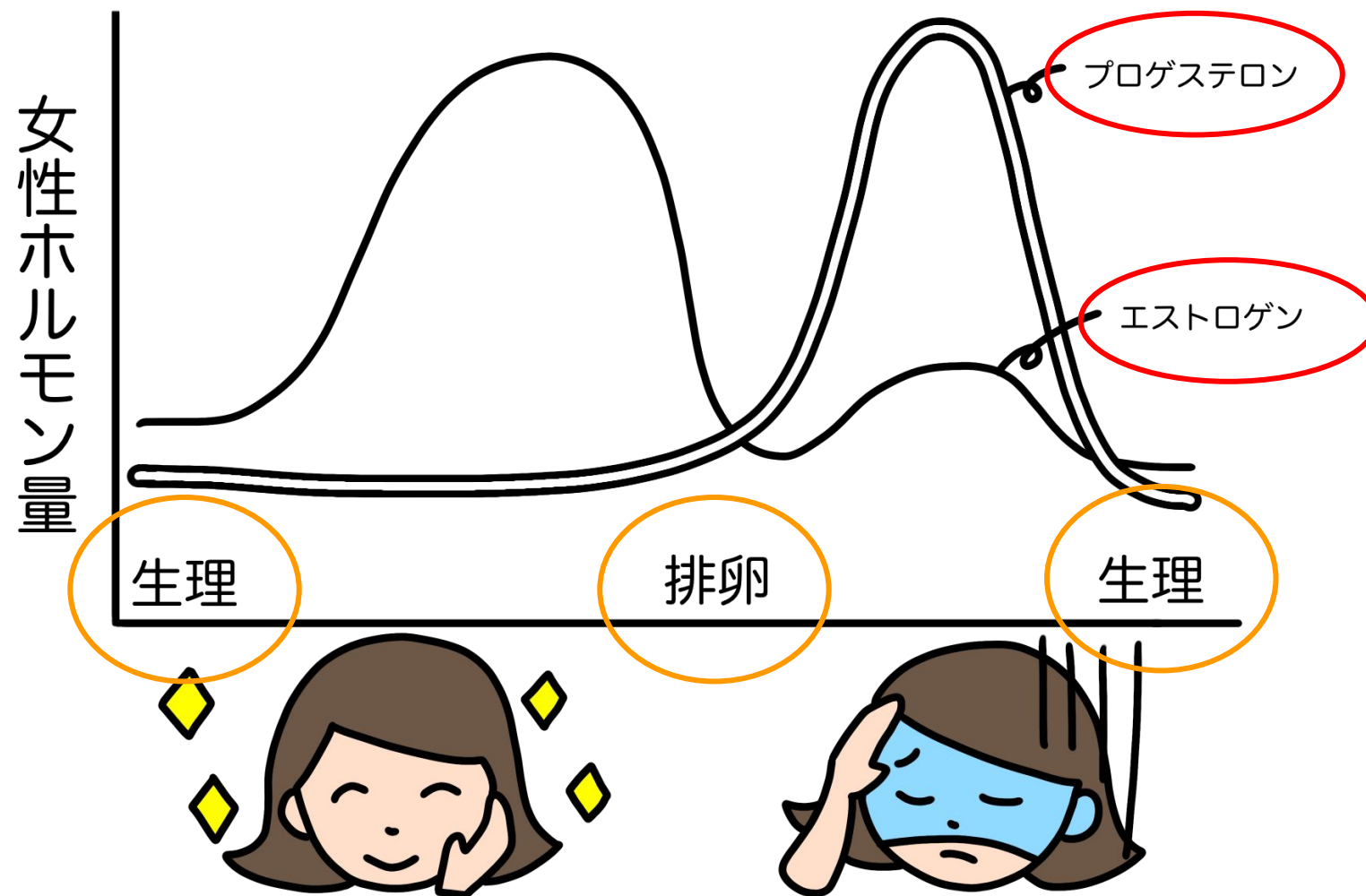
女性が抱える健康課題

- ✓ 勤務先で女性特有の健康問題により困った経験をしたことはありますか？
- ✓ 女性従業員の約5割が「困った経験がある」と回答
- ✓ 月経痛や月経前症候群(PMS)が多い



(経産省「健康経営における女性の取り組みについて」より)

月経に関する不調



PMS(月経前症候群)

- ✓ 月経開始3～10日前から様々な心身の不快症状が出現
月経が始まると症状が軽快、消失することが多い



主な症状

身体症状

腹部膨満感、肩こり
頭痛、むくみ、体重増加
便秘、乳房緊満感など

精神症状

イライラ感、怒りやすい、
無気力、集中力低下など

PMS(月経前症候群)

- ✓ 原因には**女性ホルモン(エストロゲン・プロゲステロン)** が関係
- ✓ 症状が重くなる原因はさまざま

ストレス

ストレスは**心の安定をもたらすホルモンの分泌を抑制** するためより
PMSを悪化させることに
繋がる

食習慣・嗜好品

食事の摂取バランスが崩れ
血糖値が急激に上がったたり
下がったり することで
イライラが増し
PMSを悪化させる可能性がある

生活習慣

睡眠不足や
生活リズムが崩れると
自律神経の乱れ が起こり、
PMSの症状を悪化させる
可能性がある

月経前症候群(PMS)の診断方法

- ✓ 月経周期との関連性をチェック
- ✓ 月経2周期にわたって同じような症状
- ✓ うつ病や月経前不快気分障害、甲状腺疾患や肝機能障害、糖尿病などその他の患っていないことを確認

表2 PMS の診断基準 (ACOG による) (文献6より引用改変)

- 前3回の月経周期において、月経開始前5日間のうちに以下の精神症状および身体症状の1つ以上認める。

[精神症状]	[身体症状]
抑うつ	乳房痛
怒りの爆発	腹部膨満
イライラ	頭痛
不安	四肢の浮腫
判断力の低下	
社会的引きこもり	
- 症状が月経開始4日以内に軽快し、少なくとも月経周期13日目までに症状の再発を認めない。
- 症状の発症は、ホルモンの摂取、薬やアルコールの乱用によるものではない。
- PMSを疑ってから後の、月経2周期にも症状の再現を認める。
- 患者が明らかに日常生活に支障をきたしている。

(中外医学「月経前症候群の診断と治療は？」より)

覚えておいてほしいこと

次の症状が長く続いている場合、産業保健スタッフや医療機関に相談しましょう！



月経前になると・・・

- ✓ 情緒不安定、イライラ、抑うつ、不安、眠気、集中力低下、睡眠障害
- ✓ 腹痛、頭痛、腰痛、むくみ、お腹の張り、乳房の張り

このような症状で悩む女性は少なくありません。
1人で悩まずに、相談してくださいね。
ぜひ、この機会に対処法も覚えましょう！

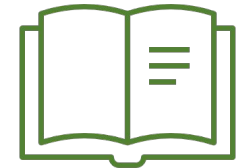


(公益社団法人 日本産科婦人科学会「月経前症候群(premenstrual syndrome : PMS)」より)

月経前症候群(PMS)とのつきあい方

✓ 薬以外の対処法

- ・**症状日記**をつけ病状を理解し把握
- ・**気分転換**や**リラックス**
- ・**カルシウム**や**マグネシウム**を積極的に摂取
- ・**カフェイン**、**アルコール**、**喫煙**は控える
- ・症状が重い場合には、**仕事の負担**を減らす



✓ 薬を使った治療

・**排卵抑制療法**

(低用量経口避妊薬や低用量エストロゲン・プロゲスチン配合薬)

・**対症療法**(抗うつ剤、鎮痛剤)

・**漢方療法**



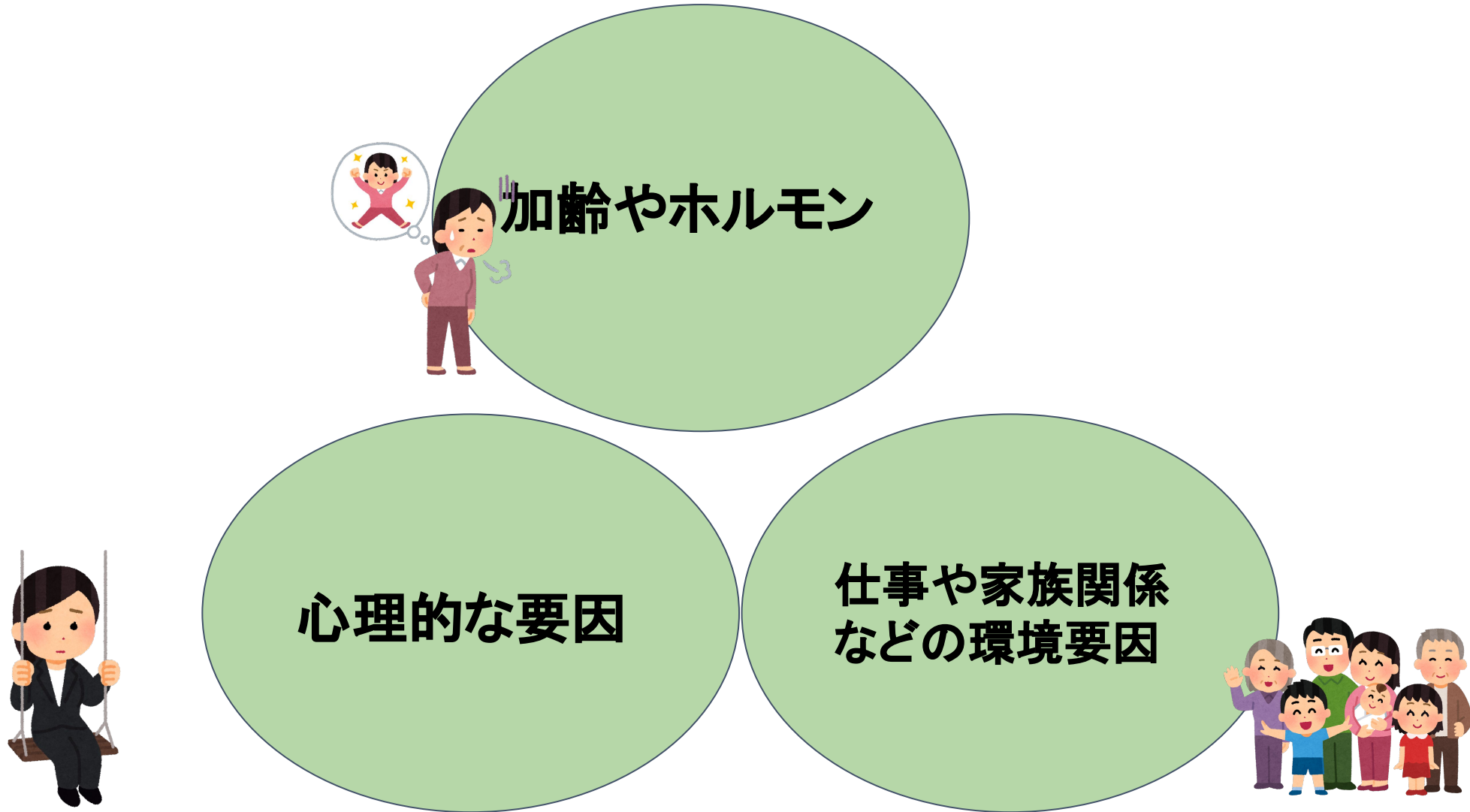
(公益社団法人 日本産科婦人科学会「月経前症候群(premenstrual syndrome : PMS)」より)

更年期について

- ・閉経前後の約5年間※個人差はありますが、日本人女性の平均閉経年齢は50歳



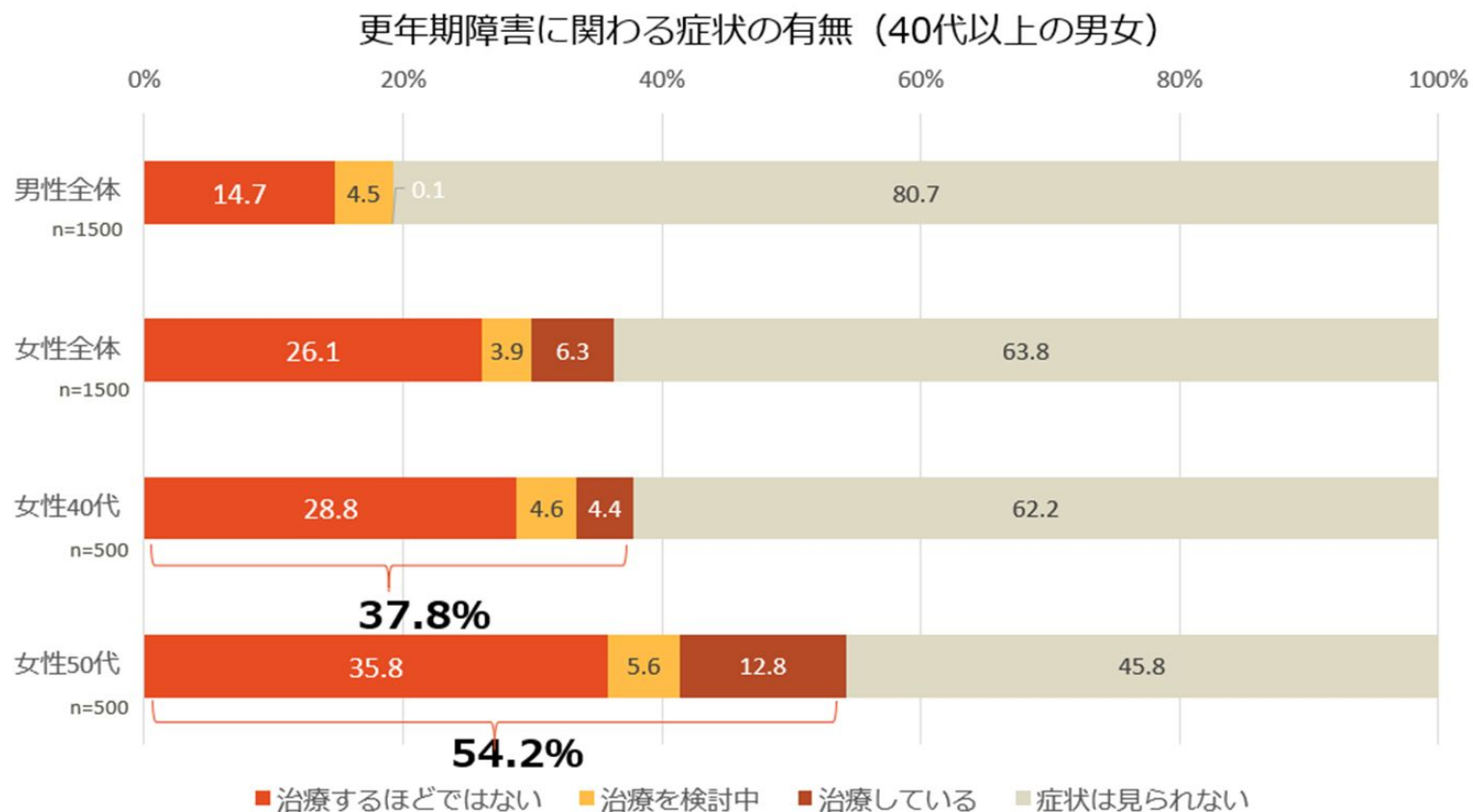
更年期障害とは～要因～



更年期症状

更年期症状とは・・・

更年期にからだどころに現れる様々な不調症状



更年期障害

- ✓ 更年期症状のうち生活に支障が出る場合を「**更年期障害**」という

更年期障害のよくある症状

- ✓ 発汗、のぼり、ほてり
- ✓ イライラ
- ✓ 倦怠感

更年期障害の意外な症状

- ✓ 「目が乾く」「飲み込みにくい」などの粘膜の変化による症状
- ✓ 物忘れ
- ✓ 耳鳴り

更年期症状の対処法～具体例～

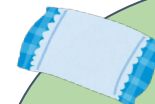
1. ストレス発散方法



リラクゼーション



適度な運動



睡眠



親しい人との交流



仕事と離れた
趣味を持つ



笑う

更年期症状の対処法～具体例～

2.生活習慣改善方法

①適度な運動

まずは日常生活の中で体を動かす機会や環境を探してみましょう！

②バランスのいい食事

主食・主菜・副菜をバランスよく食べましょう。

③良質な睡眠

- ・テレビ・パソコン・スマホ使用は控える(就寝2時間前)
- ・カフェイン、アルコールは避ける (就寝4時間前)
- ・禁煙する (就寝1時間前)

- ・1駅手前で下車して歩く
- ・自転車通勤する
- ・階段を使う
- ・歩いて買い物に行く

更年期の不調 何科に行くべき？

3.婦人科受診

更年期症状があれば婦人科へ！

- ✓ 更年期の症状は200～300種類あるといわれており、
どれが更年期の症状か見分けるのは難しい

40歳以上の女性で「症状別の診療科へ行ったけれども異常なし」という場合
「なんだかよく分からない不調」が続くとき

- ➡ 是非、**婦人科**で更年期の検査を！

根本的な原因が更年期なら、
更年期の治療をすることで
さまざまな不調が楽になることが
あります！

更年期の不調とは～受診～

心理療法、カウンセリング



漢方薬



ホルモン補充療法



更年期の不調とは～対処法～

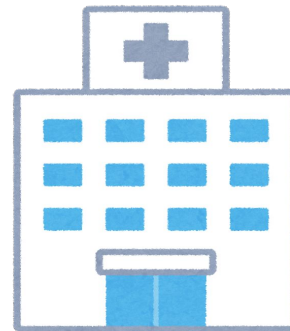
①ストレス発散方法を身に着ける



②生活習慣を改善



③婦人科受診



まとめ

月経の不調と向き合う

月経は「辛い」が当たり前ではありません

ご自身の月経の症状と向き合い、必要があれば婦人科を受診しましょう

更年期の不調と上手に付き合う

更年期をネガティブに捉えず、
生き生きと毎日を過ごしましょう！

