

女性の心身不調の原因

女性のみなさん生理前に調子を崩すことはありませんか？それは PMS が原因かもしれません…

PMS（月経前症候群・月経前緊張症）とは、**月経前 3～10 日間続く精神的・身体的症状**のことで、**月経開始とともに軽快ないし消失するもの**です。

特に心の不安定さが際立って強く出てしまう場合は「**月経前不快気分障害（PMDD）**」といい、**社会活動や人間関係にまで支障**が出てしまいます。

PMSにはどういう症状がある？

精神症状

気分変調、緊張、パニック、イライラ、攻撃的、抑うつ、不安、涙もろさ、倦怠感、無気力、集中力の低下、判断力の低下、眠気、孤独感、食欲の異常、不眠症、など

身体症状

おなかの張り、吐き気、便秘、下痢、頭痛、関節痛、筋肉痛、腹痛、腰痛、乳房痛、胸の張り、足のむくみ、体重増加、ニキビ、のぼせ、めまい、動悸、など

何か思い当たる症状はありませんか…？

まず「自分の不調は PMS が原因かもしれない…」と気づくことが大事です



PMSの対処法

ここではざっくりですが、PMSの対処法をご紹介します。

- **体を温める。**体が冷えると生理痛が重くなってしまいますので生理 1 週間前から体を冷やさないように心がけましょう。おすすめは、**入浴、おなかと腰を温める、運動する**などがあります。
- 生理痛を重くする食品を控える。**カフェイン、砂糖、牛乳製品、小麦、アルコール、トランス脂肪酸**などは炎症を引き起こしやすいとされているのでなるべく控えましょう。
- 定期的に**運動する**。自分が楽しんで継続的に取り組めるものを選ぶといいです。**週 3 回 20 分ウォーキング**するだけでも効果があるとされています。
- タンパク質、ビタミン B6、ビタミン E、マグネシウム、カルシウムを摂取する。おすすめは、**かつお、まぐろ、レバー、バナナ、いわし、ナッツ類、玄米、大豆、ブロッコリー、かぼちゃ**など
- **ストレス解消法**を見つける。

**PMS と上手に向き合うために、
自分の症状を知ってできるところから生活習慣を工夫していきましょう**



どこに相談すればいい？

症状が改善されなかったり生理が重い場合は、**婦人科**あるいは**保健センターの女性専門外来**を受診することをおすすめします。

「自分の悩みは PMS が原因なのかもわからない…」 「もう少し詳しく知りたい」という方も、**学生相談室・保健センター**でも相談を受けつけていますので気軽にお越しいただければと思います。

(参考文献) 上領直子 (2020) 「おうちでできる！PMS と生理痛のセルフケア」 kindle 出版

学生相談室カウンセラー 久保幸佳

2024年 10月 学生相談室 開室カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		○	○	○	○	×
6	7	8	9	10	11	12
×	○	○	○	○	○	×
13	14	15	16	17	18	19
×	×	○	○	○	○	×
20	21	22	23	24	25	26
×	○	○	○	○	○	×
27	28	29	31			
×	○	○	○			

【開室日時】(月)~(金)
10:00~11:30 12:30~16:30

☆10/12~10/14 創大祭期間
10/11(金)、10/15(火)の休講日も開室しています。

※開室日は変更になる可能性があります。最新の情報はこちらの開室カレンダーを更新しますので、ご確認ください。

【予約方法】

○来室による予約:開室時間帯にご来室ください

○電話による予約:042-691-8226(開室時間帯に)

○メールによる予約: gakusou@soka.ac.jp に以下の内容を送信してください。折り返し電話にて日時を調整します。メールによる日程調整を希望する場合は、メール希望の旨、記載して下さい。

件名「相談予約」

① 氏名 ② 学籍番号 ③ 電話番号 ④希望日時 ⑤ 相談内容

※メールでの相談は行っていません。新規相談の申し込み、継続相談の方の日程変更、キャンセルの連絡のみ受け付けています。また、メールの返信は開室時間帯のみ行います。お急ぎの方は電話による予約をお勧めします。

※gakusou@soka.ac.jp からのメールを受信できるように設定しておいてください。翌開室日を過ぎても返信がない場合は、正しく送受信できていない場合があります。

○新規専用フォームによる新規相談申込:

<https://forms.gle/2e4vL1v1VEVK9hfr8>

初めての方は上記アドレスより新規相談の申込をすることができます。