



～PMS以外の悩みにも～ 『女性のためのスポーツ外来』のご利用を

丸太町リハビリテーションクリニックでは、スポーツをする女性のために、女性特有の体や心の悩みを解決する外来窓口を設けています。「月経痛やPMSがつらい」「月経不順、月経が来ない」「試合の日と月経が重ならないようにしたい」といったご相談にお応えしています。妊娠中のスポーツの相談や、更年期症状を和らげる運動指導にも対応しています。

競技の種類やレベルは問いません。お気軽に受診してください。



動画でCHECK!

洛和会ヘルスケアシステム
公式チャンネルで配信中



丸太町リハビリテーションクリニック

T604-8405 京都市中京区西ノ京車坂町12
お問い合わせ TEL 075(802)9029

当クリニックでは、超音波機器を用いた正確で迅速な運動器疾患の診断・治療を心掛け、運動器（手、肘、肩、腰、膝、足などの筋肉や骨、関節）疾患に対する整形外科治療を行っています。

そのほか、骨粗しょう症、ロコモ治療を行い、高齢者の

転倒予防や運動器の健康を目指しています。
また、連携している洛和会丸太町病院において、院長森原が出張し、手術を行っています。
整形外科のほか、女性特有の体と心のトラブルに対応する「女性のためのスポーツ外来」も行っています。

後援 京都市・京都市教育委員会

編集・発行／洛和会企画広報部門 TEL: 075 (594) 8488

(ラ-25) 22.09 2,000 Ⓛ

つらい症状 をがまんしないで！ 月経前症候群 PMS を知っていますか？



らくわ健康教室では
医療や介護の
お役立ち情報を
専門家が解説します！



丸太町リハビリテーションクリニック
日本スポーツ協会公認
スポーツドクター
うめ むら しおり
医師 楠村 史織

らくわ健康教室って？

らくわ健康教室は、一般の方を対象に、医療や介護の専門家が健康に役立つ情報を分かりやすく解説する無料の講演会です。講演会（現在は休止中）に加えて、Webでの動画配信や紙面で病気の治療や予防、介護や健康保険・介護保険などについて発信しています。
(後援：京都市・京都市教育委員会)

夢、そして誇り。この街で…
洛和会ヘルスケアシステム®

洛和会丸太町病院 洛和会音羽病院 洛和会音羽記念病院
洛和会音羽リハビリテーション病院 洛和会東寺南病院

月経前症候群(PMS)を知っていますか?

月経(生理)のときにおなかや腰が痛くなったりする「月経痛(月経困難症)」についてはご存じの方が多いでしょう。ですが、症状の中には「月経前症候群(Premenstrual Syndrome:PMS)」と呼ばれ、月経前に症状が強く出るものがあります。

月経がある女性の半数以上に症状があるといわれています。月経の時期ではないため「月経は関係ないでは?」と放置して苦しんでいる方も少なくありません。



どんな症状?

体の症状

PMSの症状にはさまざまなものがあります。月経の10日～3日前から次のような症状が始まり、月経が来ると軽くなったりするということが繰り返されている方はPMSと考えられます。



心の症状

気分の落ち込み(抑うつ)

腹痛・腰痛、頭痛、関節・筋肉痛、乳房の張った感じや痛み、腹部膨満感、むくみ、下痢・便秘などの消化器症状、眠気、不眠

PMDDとは

心の症状が強く出て、抑うつや情緒不安定、怒りの爆発などで生活や人間関係に影響が出たりする方がいます。これは月経前不快気分障害(PMDD)と呼ばれています。



らくわ健康教室Web版で動画配信中。

気になる健康情報をYouTubeにて毎月更新しています。
ぜひチャンネル登録を!
<http://www.rakuwa.or.jp/kenkoevent/rkk.html>



治療法は?

「PMSかな?」と思ったら、当院では専門外来を設けていますが、一般の病院の場合は産婦人科を受診し診断を受けてください。

PMSに特有の治療法はなく、症状に応じた薬の服用が基本になります。おなかや腰の痛み、頭痛には鎮痛剤を適切な時期に服用することが大切です。漢方薬が有効な場合もあります。また、症状の出やすい時期には睡眠をしっかりと取り、過労や激しい運動を避け、消化の良い食事を取ってアルコールや刺激物を控えるなど、生活面に気を付けて症状を和らげることができます。

心の症状に対してはカウンセリングを行ったり、抗不安薬を使ったりする場合があります。低用量ピルも症状を和らげる方法の一つです。低用量ピルは月経困難症の治療薬として広く使用されており、1日1回服用することで月経の周期が整い出血量が減って症状が楽になります。

これらの治療法を組み合わせて症状を軽くしたり、なくしたりすることが可能です。



- 鎮痛剤・漢方薬
- 十分な睡眠
- 消化の良い食事
- カウンセリング・低用量ピル



- 過労
- 激しい運動
- アルコール・刺激物



家族や周囲のサポートも大切です

月経は体の自然な働きで、それに伴う症状は誰にでも見られます。ただ症状は個人差が大きく、ほとんど気にならない方から、毎月のように寝込んだり、学校や仕事を休んだりしないといけない方もいます。症状の強い方は子宮や卵巣の病気が潜んでいることがありますので、産婦人科で一度詳しい検査を受けることをお勧めします。

また、月経の症状は生活環境やストレスの影響を大きく受けます。症状の悪化を防ぐためには体と心に無理をさせ

ないことが大切です。そのためには家族やパートナー、学校や職場の理解も重要です。「それくらい我慢すれば」とか「また大げさに」と言われてしまうと、誰にも頼ることができず、症状を悪化させる原因になることもあります。

家族やパートナーが月経でつらそうにしているときは、まず「無理をしないで。休んで」と声を掛け、症状が強ければ病院への受診を勧めるなどのサポートをお願いします。



直接何かをしてもらわなくても、「月経やPMSでつらいんだね」と理解されるだけでも心が軽くなります。

まずは、周囲も月経に伴う体と心の変化について知識を持つことから始めください。