



月経前症候群（PMS）について

PMSとは、**月経前3～10日間**の黄体期に続くさまざまな精神的あるいは身体的な不快症状で、**月経が始まるとともに軽快したり消失したりする**ものをいいます。

PMSの主な症状



身体的症状	精神的症状
頭痛、頭重感 めまい 吐き気 腰痛 便秘 下腹部の痛み、下腹部の張り 乳房の痛み、乳房の張り にきび、肌荒れ むくみ、体重増加 等	いらだち 情緒不安定 抑うつ 不安 無気力 集中力低下 睡眠障害 等

・周りでこれらの症状でお困りの方は
いませんか？
・誰かに相談できずに困っている方は
いませんか？

対策

PMSの症状は、**ストレスがあると強くなる**ので、いつも以上に**リラックス**と**休息**を心がけましょう。
趣味を楽しんだり、アロマテラピーや半身浴を取り入れてみましょう。



薬を内服することでPMSの症状を緩和させることが可能なため**仕事や日常生活に支障が出ている方**は
ご相談ください。