

# 月経前症候群について

おがさまきレディースクリニック  
院長 小笠 麻紀

皆さんは、月経前緊張症、月経前症候群、PMS などという用語をご存じでしょうか？

## 月経前症候群とは？

いずれも、月経の前に体調が悪くなり、月経が来ると良くなる一連の病態を示すものです。

月経のある女性の体では、卵巣から分泌されるエストロゲン(E)とプロゲステロン(P)という2種類のホルモンが働いており、E は常に分泌されていますが、P は排卵後だけに分泌されます。排卵した卵巣は、黄体をつくり、それがPを分泌している黄体期は、好ましい時期ではないのです。

なぜなら、P の働きは、体温上昇、水分保持などで、乳房のはり、手足のむくみ、頭痛、肌荒れの他、便秘、下痢、嘔気などの消化器症状をも引き起こすことがあるからです。さらに、黄体期には、脳内のホルモンが変動し、精神状態が不安定になり、うつ症状、イライラも出やすくなります。また、血糖値が変動しやすく、過食になることもあります。

もちろん、黄体期であっても、多くの女性は、特に困ることなく過ごしており、日頃のストレス、性格、食生活などによって症状出現程度は個人差が大きいとされています。

## 女性アスリートへの対応

当然、女性アスリートにも黄体期はあります。近畿大学の女子学生を対象にしたアンケートでは、44.3%の選手が、PMS 症状による練習、試合への障害を自覚することが明らかになりました。(図)

競技に影響を与える症状は様々です。例えば、短距離走のような瞬発力を必要とする競技では、むくみによる体の動きにくさが問題となるのに対して、アーチェリーのような標的競技では集中力低下が問題となるなどが想定されます。

PMS 治療の基本は、症状出現時期の把握とそれに合わせた生活指導です。指導者も選手も、月経周期を把握して、なるべく月経前には、試合や過重なトレーニングを避けるようにすることが必要となります。

しかし、前述の調査で、PMS の認知度は、選手・一般学生で約 40%、指導者で約 60%という結果でした。更に、男性指導者のほとんどは PMS 症状を良く知らないという結果でした。

以上のことから、女性スポーツに関わる人は、PMS について、まず知ることが大切です。いつどういう症状が出やすいのかがわかれば、対応も可能です。黄体期をうまく過ごせないようであれば、婦人科で相談することも必要です。ピルをはじめ、選手にあった対処法を教えてくださいたいと思います。婦人科医は、すべての女子選手が、月経に左右されないパフォーマンスを発揮できることを望んでいます。

PMS症状による練習・試合への障害度

