

## 健康ひと口メモ

### 月経前症候群(PMS)とは ウイメンズクリニック金上 安藤 順一



生理の前になると決まって不快な症状が現れ、日常生活にまで支障をきたすことを月経前症候群といいます。多くの場合、生理が始まると症状が軽くなり消失するのが特徴です。

月経前症候群(PMS)のおもな症状は、下腹部の痛みや満腹感、乳房の痛み、肌トラブル、頭痛、めまい、むくみ、肩こりなどの身体症状と、イラライラや情緒不安定感、憂うつ感、注意力の低下、睡眠障害といった精神症状があります。

PMSが発症する直接の原因は不明ですが、生理前に女性ホルモンのひとつである黄体ホルモン(プロゲスステロン)が増減し、身体に作用をして身体的症状を起こし、また感情を調整する脳の神経伝達物質にも作用し、心の変化が起ります。これらの神経伝達物質は、ストレスや生活リズムと関係するため、生活習慣が症状の現れ方に影響を与えると考えられています。

PMSの治療は、十分な睡眠、適度な運動、ストレスの軽減など生活の改善が大切です。また、コーヒー、紅茶などカフェインを多く含む飲み物やお酒、タバコなどの嗜好品、甘いものを

制限すると、症状が改善することがあります。

薬による治療には、症状に応じた薬が処方される場合もあります。イライラが強い場合は精神安定剤、頭痛などの痛みには鎮痛剤などです。漢方薬も効果が認められます。これらの治療で改善しない場合は、低容量ピルによるホルモン療法を行います。排卵が起り女性ホルモンの大きな変動があることがそもそもその原因なので、排卵を止め女性ホルモンの変動をなくすことで症状が軽快します。毎日正しく飲むことが重要です。また、高血圧や肥満のある人、喫煙している人などはまれに血栓ができるくなる危険性が高まるので、使用できない場合もあります。

PMSは20～30代女性に多く見られ、生理周期も卵巣機能も正常な人に起ります。生活に差し支えるほどつらいときは、緩和のための治療がいろいろありますので、我慢しないで婦人科を受診してみてください。

安藤順一先生は、令和2年4月9日に  
お亡くなりになられました。

### 風しんの追加的対策について

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日の間に生まれた男性を対象に、検査及び風しんの抗体検査及び風しんの第5期定期接種を実施いたします。

抗体検査及び予防接種の流れは以下の通りです。詳しくは、3月末にお送りしている説明文をご覧ください。

※昭和47年4月2日～昭和54年4月1日までに生まれた男性で、昨年度クーポン券を使用しなかった方は、有効期限が延長された旨のハガキをお送りしています。

風しんの抗体検査および予防接種							
今年度の対象者	昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性						
抗体検査および予防接種の流れ	<ol style="list-style-type: none"> <li>角田市から届いた①クーポン券および②抗体検査受診票を抗体検査実施機関に持参し、抗体検査を受ける。</li> <li>抗体検査受診後、実施機関から抗体検査の結果が対面または郵送で返却される。</li> </ol> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">抗体検査の結果</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>十分な量の抗体がなかった方</td><td>十分な量の抗体があつた方</td></tr> <tr> <td>①抗体検査の結果、②クーポン券、③予防接種の予診票を持参し、予防接種実施機関で予防接種を受けてください。</td><td>予防接種を受ける必要はありません。</td></tr> </tbody> </table>	抗体検査の結果		十分な量の抗体がなかった方	十分な量の抗体があつた方	①抗体検査の結果、②クーポン券、③予防接種の予診票を持参し、予防接種実施機関で予防接種を受けてください。	予防接種を受ける必要はありません。
抗体検査の結果							
十分な量の抗体がなかった方	十分な量の抗体があつた方						
①抗体検査の結果、②クーポン券、③予防接種の予診票を持参し、予防接種実施機関で予防接種を受けてください。	予防接種を受ける必要はありません。						

### 予診票について

#### ◎お子さんの予防接種

お子さんの定期予防接種の際にご使用いただいている予診票は、新生児訪問の際や接種対象の時期に郵送でお手元に届くようになっています。

予診票をなくしてしまった場合は、健康長寿課の窓口に母子健康手帳をお持ちいただければ、新たにお渡しすることができます。また、角田市に転入されたばかりの方で予診票をお持ちでない方も、健康長寿課に母子健康手帳をお持ちいただければお渡しできます。

※予防接種は、接種対象時期のできるだけ早い時期に受けましょう。

※接種対象年齢を過ぎた場合は任意接種となり角田市の予診票をご使用いただくことはできません。

#### ◎大人の方の予防接種

高齢者の肺炎球菌ワクチンの予防接種を角田市及び丸森町以外の医療機関で受けさせていただく場合には、事前に健康長寿課の窓口で予診票をお受け取りください。

【問い合わせ】健康長寿課 (☎62-1192)