

PMS
ラボ

PMS LABORATORY

あわせてご覧ください

情報サイト「PMSラボ」

PMSの実態、各症状への対策法、女性の
身体の基本知識…など、月経前の心や
身体の不調「月経前症候群」に関する
情報サイトです。



<https://www.otsuka.co.jp/pms-lab/>

このダイアリーは疾病を診断するものではありません。
不調がある場合はお近くの医師に相談してください。

Myサイクル ダイアリー

My cycle Diary

監修

福島県立医科大学 ふくしま子ども・女性医療支援センター
産婦人科 特任教授 小川 真里子先生



Otsuka 大塚製薬株式会社

ニュートラシューティカルズ事業部

〒108-8242 東京都港区港南2-16-4
品川グランドセントラルタワー

はじめに

自分の身体のリズムを記録することは、月経や排卵のタイミングを知るだけでなく、女性の心と身体の健康管理に役立ちます。

毎日の記録を振り返り、自分の体調と月経周期にどんな傾向や変化があるかを確認してみてください。

月経の基礎知識

● 月経周期について

月経周期は卵胞期(排卵前)、排卵期、黄体期(月経前)の3つに分けられます。

この周期の中で、毎月妊娠の準備として**エストロゲン(卵胞ホルモン)**と**プロゲステロン(黄体ホルモン)**の分泌が大きく変動しています。

卵胞期の後半にエストロゲンの分泌が増え、子宮内膜が厚くなります。排卵直後から分泌が増えるプロゲステロンは、子宮内膜を安定させる働きがあります。妊娠が成立しなければ、排卵の1週間後くらいからプロゲステロンは減り始め、さらに1週間くらい経つと、子宮内膜がはがれる「月経」が始まります。正常な周期は**25～38日**とされています。

2つの女性ホルモン

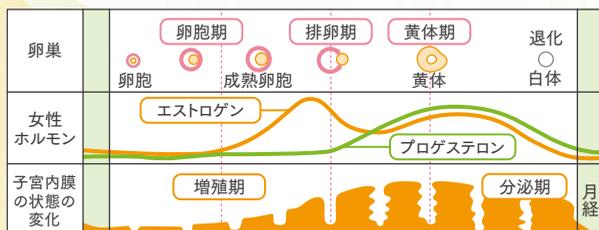
エストロゲン

女性らしさをつくるホルモン。子宮内膜を厚くして、妊娠に備えます。女性らしい体つきをつくり、肌や髪をキレイにする働きも。

プロゲステロン

妊娠を助けるホルモン。受精卵が着床し、育ちやすい状態に子宮の内部を整えます。体温を少し上げます。

月経周期に伴うホルモンの変動と卵巣、子宮の様子



● 月経に伴う不調について

月経前や月経中の精神的・身体的症状は月経随伴(ずいはん)症状と呼びます。

月経困難症

月経随伴症状のうち、**月経困難症は月経中にあらわれる強い下腹部痛や腰痛をはじめとする、不快な症状**を指します。具体的には、下腹部痛、腰痛、腹部膨満感、嘔気(吐き気)、頭痛、疲労・脱力感、食欲不振、イライラ、下痢、憂うつなどの症状です。月経困難症は**子宮内膜症、子宮筋腫などの病気が**潜んでいるために起きている可能性もあります。

月経前症候群(PMS) 月経前不快気分障害(PMDD)

月経前の3～10日間に始まり、月経が始まるとだんだん治まる不調を、**PMS(月経前症候群)**と呼びます。PMSの症状は、「むくみ(水分貯留)」等の身体的なものから、「食べ過ぎてしまう」等の行動の変化、「イライラ」等の精神的な症状など様々です。

PMSの諸症状のうち「イライラ」や「気分の落ち込み」「不安」「怒りっぽくなる」といった**精神症状が主体で強いならPMDD(月経前不快気分障害)**が疑われます。

月経に伴う不調は我慢しないで
医師に相談しましょう



身体の変化を記録してみましょう

セルフケアの第一歩として、自分の感じているつらさが、どのくらいの強さで、どのタイミングで出やすいか等を記録し、理解することから始めましょう。



基礎体温も含めて
アプリや手帳で記録

基礎体温とは？

女性の基礎体温は排卵の前後で低温相から高温相になります。この体温の変化を見ることで、いつごろ排卵があったか、次の月経はいつ頃始まるか、妊娠しているかなどを推測することができます。基礎体温の測り方は、朝起きてすぐ横になったままの状態、婦人科体温計を舌の下に挿入し、安静にして測ります。

正常な基礎体温は2相に分かれる



(生殖医療ガイドブック2010; 日本生殖医学会: 125-127, 2010)

ダイアリー記入例

月経周期 _____
月経開始日を1とします

112日分の記録が
つけられます

月	3	4										
日	26	27	28	29	30							
月経周期	29	30	1	2	3							
月経量	多い											
	普通											
	少ない											
基礎体温 (°C)	37.4	37.2	37.0	36.8	36.6	36.4	36.2	36.0	35.8	35.6	35.4	35.2
薬の服用				✓	✓	✓						
サプリメント () の摂取	✓	✓	✓									
サプリメント () の摂取		✓	✓							✓		
心の变化	イライラ	3	3									
	情緒不安定	3	2									
	うつ症状											
	不安感											
	無気力											
身体の変化	頭痛			3	3	2	1	1				
	下腹部痛	3	3	2								
	むくみ											
	肌荒れ・にきび											
	眠くなる											
	太る・体重増加											
	吐き気			3								
	だるさや疲れ											
	微熱											
	お腹が張る											
行動の変化	便秘	2										
	甘い物が食べたい											
食欲が増す	2											
生活への影響があった	1	3	1	2	3	2	1					
気づいたこと	3/26 久々にヨガに行ったら汗をかいスッキリ。体幹をもっと鍛えようと思う。											
	3/27 ちょっとしたことイライラしてはまったが、そろそろ月経だったと納得。											

月経量の目安
最も多い日で
2~3時間に1回、
ナブキン交換する程度

基礎体温を測っている方は
記載しましょう

お薬やサプリメントを飲んだらチェック

心・身体・行動の変化を
記録しましょう
1: 少し感じる
2: 感じる
3: 強く感じる

「学校や会社を休んだ」「パフォーマンスが低下」
はありましたか
1: 少し影響があった
2: 影響があった
3: 強く影響があった

気づいたことや出来事を書いてみてください

女性におすすめのセルフケア

● 食事

- ・栄養バランスよく、**3食きちんと食べましょう**
- ・血糖の急変動を抑えるために、吸収されやすい糖質源（お菓子やジュースなど）は控えましょう
- ・食後の血糖上昇をゆるやかにする**食物繊維が豊富な食材**（大豆や雑穀、大麦入りのご飯など）や、**たんぱく質**を意識した食事をおすすめです



血糖の急激な変化はPMS症状を悪化させる原因の1つと考えられています

● 食事以外

適度な運動



禁煙



リラックス



休息



サプリメント



おすすめの栄養素・ハーブ

ビタミンB₆、カルシウム、ビタミンD、チェストベリー、サフランなど

● PMS対策に注目の成分

ガンマ-γ-トコフェロール、ガンマ-γ-トコトリエノール

大豆油や米ぬか油に多く含まれるビタミンEの一種。PMSの主な症状の1つである「むくみ」を軽減する作用が期待されています。

出典:日本女性医学学会雑誌; 29(4): 578-587, 2022

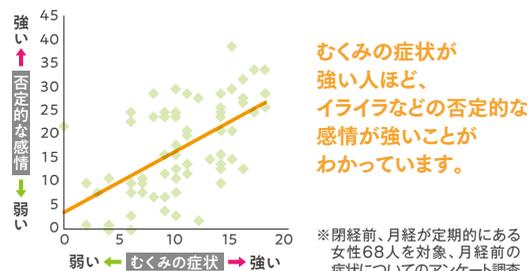
	含有量(100g当たり)	
	γ-トコフェロール	γ-トコトリエノール
大豆油	67.6mg	-
コーン油	62.4mg	5.3mg
綿実油	40.3mg	-
菜種	38.4mg	-
ごま油	32.0mg	-

表中の「-」は検出できない、あるいは定量できないという意味。(Morecules; 25(21): 5076, 2020より算出)

● エクオール

大豆イソフラボンから腸内細菌によってつくられ、エストロゲンとよく似た働きをする成分。エクオールをつくれる体質の人は、PMSの精神症状が軽いという報告もあります。

出典:産科と婦人科; 83(12): 1434-1439, 2016



出典:産科と婦人科; 83(12): 1434-1439, 2016

メモ

先生に相談したいことなど、ご自由にお使いください。



