



第 305 号
2026 年 10 月号

JR ほすびたる

生理前になんだかつらい…

その心の揺れ、PMS・PMDD かもしれません

【精神・神経科 秋月部長】



こんな症状、心当たりありませんか？

生理が始まる前になると、なんとなく気持ちが落ち込んだり、涙もろくなったり、集中力が続かなかったり、些細なことでイライラしてしまったり…… そんな経験はありませんか。

これは「月経前症候群(PMS)」とよばれるもので、軽い症状まで含めると女性の 80～90%が何らかの形で経験するとされています。特に気分の落ち込みや不安が強く、自己嫌悪に陥ったり、怒りが抑えられなくなったりして、日常生活や周りの人との関係にまで影響してしまう場合は、「月経前不快気分障害(PMDD)」と呼ばれます。いずれも症状は排卵の後から生理が始まるまでの 1～2 週間ほど続き、生理が始まると和らいでいくのが特徴です。



◆なぜ起こるの？

はっきりした原因はまだよくわかっていませんが、生理周期にあわせて変動する女性ホルモン(エストロゲンとプロゲステロン)が、心の状態を整える脳内物質セロトニンの働きに影響していると考えられています。もともと疲れやストレス、生活リズムの乱れも、つらさを大きくしてしまうことがあるようです。

◆少しでも楽に過ごすために

軽い症状であれば、規則正しい睡眠や適度な運動、カフェインやアルコールを控えるといった生活習慣の見直しをすることで、楽になることがあります。また、体質にあわせて処方される漢方薬(当帰芍薬散や加味逍遥散など)も副作用が少なく、広く使われています。

それでも症状がつらいときは、婦人科での低用量ピルによるホルモン療法に加え、精神科での SSRI(選択的セロトニン再取り込み阻害薬)という抗うつ薬による治療も選択肢になります。欧米では SSRI が PMDD の第一選択薬とされることが多いです。毎日飲み続ける方法だけでなく、症状が出やすい時期だけ服用する「間欠療法」という方法もあり、体への負担を抑えられる方法として注目されています。

PMS や PMDD のつらさは、ご本人だけではなく、そばで見守るご家族やパートナーにとっても、どう寄り添えばいいのか戸惑うことが少なくないかと思います。つらいときは一人で抱え込まず、周りに相談したり専門家の力を借りたりしてみてくださいね。

PMS や PMDD の治療は、必要時に婦人科とも連携しながら当院精神・神経科でも行っています。漢方での治療や SSRI の間欠療法も行っていますので、どうぞお気軽にご相談ください。





第80回日本交通医学会総会 開催 in 仙台

2026年7月25日・26日

日本交通医学会とは、鉄道をはじめとする交通事業に関わる医療や健康管理、安全対策などについて研究成果を発表し、情報交換を行う学会です。

2日間に渡り全国の JR 病院や交通関連の医療機関から多くの医療従事者が集まり、日頃の診療や研究の成果を共有しました。

学会では、患者さんが安心して医療を受けられる環境づくりや、デジタル技術を活用して診療を安全かつ効率的に行う方法などが発表されました。

当院でも、学会で得た知識や経験を今後の診療に活かし、地域の皆さまに安心して受診していただける、安全で質の高い医療の提供に努めてまいります。

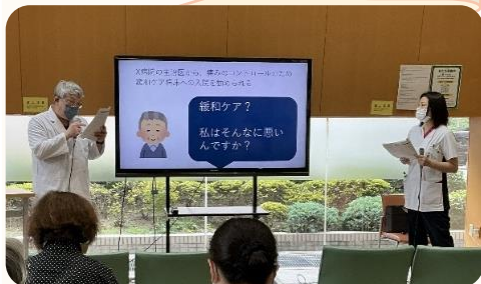
【地域医療連携室】

● 学会当日の様子



第2回市民公開講座 開催

8月26日



「いつでも、いつからでもー医師と看護師が語る緩和ケアの舞台裏ー」をテーマに、緩和ケア内科医師と認定看護師が講演を行いました。講演では、一人の患者さんの物語を通して、「緩和ケアとは何か」や「覚えて帰ってほしい3つのキーワード」などを紹介しました。

❖ キーワード ❖



一人で決めない。

がまんをしない。

無理をしない。



当院では、定期的に患者さんや地域の皆さまを対象とした公開講座を開催しています。

次回開催の際には、ぜひご参加ください！



岩崎佳子ジャズピアノコンサート with sing swing singers

ジャズピアニスト岩崎佳子さまによる心地よいピアノ演奏と、コーラス隊による美しい歌声が会場を彩り、来場された皆さまは音楽に耳を傾けながら、穏やかで和やかなひとときを過ごされました。

