

保健だより10月号

2022.10.3
筑波高校
保健室

PMS と PMDD について知ろう

PMS（日本語では月経前症候群という）とは

→月経前に3日間から10日間くらい続く、身体的・精神的な症状のことで、月経がはじまると症状が軽くなったり消えたりします。

□症状一覧

【身体的症状】

- ・胸の張り、痛み
- ・頭痛
- ・体重増加
- ・お腹の張り
- ・筋肉痛、関節痛
- ・むくみ



【精神的症状】

- ・気分の落ち込み
- ・イライラ
- ・混乱する
- ・外とのかかわりを断ちたがる
- ・怒りの爆発
- ・不安

この PMS の中でも、精神的な症状が強く、日常生活に支障が出るものを PMDD（日本語では月経前不快気分障害という）といいます。

PMS や PMDD は我慢するものではありません。
当てはまるかも…という人はぜひレディースクリニックに相談してみてください。かかりつけの婦人科・レディースクリニックを持っておくことは今後の生活に役立ちますよ。



* * * * *

怒りをみなさんはどんな時に感じますか。

怒りとは、何かがあったときに最初に現れる感情ではありません。

怒りの前には「悲しみ」などの別の感情が隠れています。

もし普段イライラしやすかったりして、なんかうまくいかないな、と感じている人がいたら、自分の怒りの感情を分析してみましょう。何に怒りを感じたのか、その出来事に対して自分は悲しかったのか、さみしかったのか、つらかったのか、怒りの他に感じた感情はなんだったのか。

そのように細かく分析していくと、自分が何に対して怒りを感じやすいのか分かり、今後の生活をより生きやすくするヒントが見つかるかもしれません。

10月のSC日程
6日（木）
13日（木）
20日（木）
27日（木）

