

2013

# 希望の明日へ

校長だより

NO.12

H25.7.5

岡山県立倉敷琴浦高等支援校

## 月経前症候群（PMS）と月経困難症について

月経前症候群(PMS：Premenstrual Syndrome)とは女性の約 80 %が経験したことのある、月経前の「イライラする」「気分が沈んでしまう」「からだの具合が悪くなる」という症状のことです。

PMS についてはあまり広く知られているとは言えず、男性はもとより女性間でも認識にギャップがあるのが実態です。**PMS に苦しめられている人の一番の敵は無理解**であり、そのために自分が PMS にかかっているということも気づかない人がいることや、周囲から「さぼり癖がある」などと認識されてしまう可能性もあり、しかも原因が特定されていないため治療法もまだ確立されておらず、現在は薬物療法か、生活習慣の改善によって症状の緩和を目指すのが主流となっています。

月経困難症（Dysmenorrhea）とは、日常生活に支障をきたすほどの生理痛のことです。月経時に下腹部痛、腰痛などがあり、痛み止めが効きにくいこともあります。器質的な異常を伴わない機能的月経困難症（原発性月経困難症）と器質的疾患を伴う器質性月経困難症（続発性月経困難症）とに分類されます。

器質性月経困難症の中には子宮内膜症、子宮筋腫などの病気があり、生理痛のある人の4人に1人が子宮内膜症の可能性があるという報告もあります。

—以上、インターネットより引用

本校でも、体調不良の原因はもしかしたら PMS では？月経困難症（生理痛）では？と思われる女子生徒もいるように思います。

私の世代（すみません、ずいぶん古い世代です。）は、「生理痛ごときで病院に行けない。鎮痛剤は癖になる。」という変な認識があり、ひたすら我慢でしたが、「生理痛もきちんと診てもらって治そうね。」という時代になってきているようです。

本人が自分の月経のサイクルを知り、自覚できるようにと、女子生徒には「成長の記録」に月経を記録するページを設けています。月経前症候群は自覚するだけでも不安がやすらぎ、症状が軽くなると言われています。また、生理痛も痛み止めだけでなく漢方薬や低用量のピルなどを併用する身体に優しい治療が進んでいるようです。毎身体調を崩して仕事を休むのでは、いくら仕事ができても就職は難しいです。いえいえ、それ以前に生活の質（QOL）が低下してしまいますね。もし、体調不良の原因が月経に関係しているようだと思われたら、是非一度婦人科に相談してみてください。