

こころの広場からのお知らせ

(2021年3月22日)

こころの耳（厚生労働省）の「こころの病・克服体験記」より、抜粋したものです。画像などアレンジしています。

月経前症候群(PMS)に悩まされて

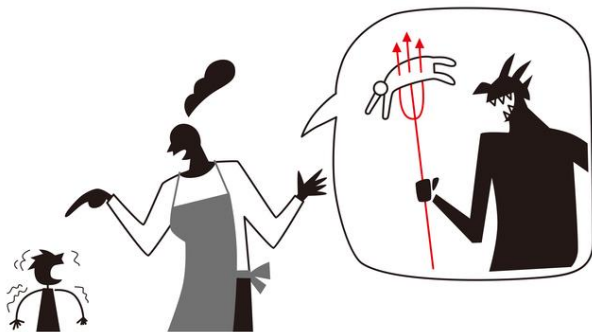
(サザエ 35歳女性会社員既婚)

イライラが止まらない

私は小学生の息子をもつ、35歳の会社員です。普段は比較的、健康で性格も穏やかなほう(?)だと思いますが、恥ずかしながら、どうしても生理の時だけイライラしてしまいます。それで家族に当たってしまい、婦人科に通い、しばらく治療をしました。

女性だったら、誰でも生理前や生理中は調子が悪くなると思います。でも、私は高校生くらいの時から、人よりも生理痛が重くて、痛み止めの薬なしではいられませんでした。薬を飲んでも、生理痛が治らず、学校や会社を休んだこともありました。

25歳を過ぎた頃からは、使い捨てカイロでおなかを温めたり、漢方薬で体質改善するようになりました。それが効いたのか、会社を休むこともなくなり、その後、結婚して、子どもも産まれました。「生理痛は子どもを産めばなくなる」と噂で聞いていたので、これでやっと生理痛がなくなる！



と喜んでいたのですが、今度は生理痛ではなく、生理前1週間と生理が始まってから、イライラが止まらなくなってしまいました。家族に怒鳴り散らしたり、職場の上司とケンカしたり、ささいなことで落ち込み泣いてしまったり……。気分のコントロールができなくて困っていたところ、ある日、テレビで、PMS（月経前症候群）という病気の特集をやっていました。私もこれかもしれないと思い、婦人科を受診しました。

医師に PMS か PMDD（月経前不機嫌症候群）かもねといわれ、しばらく通院して様子を見ることになりました。

家族の無理解に傷ついて

婦人科の医師は、優しい感じの女医さんでした。PMS か PMDD かどちらかの可能性があると言われた私ですが、結局、診断は PMS でした。PMDD の場合は、もっとイライラや憂うつが強くて、自分では完全にコントロールできないくらいになってしまうそうです。私の場合は、まだ何だかんだいっても、仕事にも行けていたし、子育てもできていたので、小さなトラブルはあっても、まだ自己コントロールが可能なレベルだそうです。医師からもらった薬以外にも、セルフケアで自分のストレスを減らしていけば、症状は軽くなるだろうということでした。ストレスが強いと症状は重くなると言われました。



ところが、医師に言われたことをそのまま、夫や姑に告げましたが、なかなか信じてもらえません。疲れている時に、夫に家事や育児を頼んでも、ぶすっとした顔で引き受けられ、それを見ていると余計イライラしてしまいます。姑は昔、生理が軽かったようなので、「怠けている」と思っていたようでした。実際に経験していない人に、この辛さを理解してもらうのは大変だということがわかりました。でも、やっぱり夫には理解してほしかったので、PMS について書いてある本のコピーを切り抜いて、夫に渡しました。夫は私の説明よりも医学的な説明のほうが、納得がいったらしく、ようやく理解してくれるようになりました。夫から姑にも話をしてくれられたらしく、だんだん家族が治療に協力的になってくれました。

体が気持ちいいことをしよう

夫の理解を得られるようになり、生理前や生理中の家事の負担は、かなり減りました。イライラしたり、憂うつになって涙ぐんだりという症状はありましたが、そういう時は、アロマオイルをたいたり、マッサージに行ったりして、自分を癒してあげるようにしました。だるさやむくみは、日ごろの運動不足も関係しているようなので、近所のスポーツクラブでヨガを習うことにしました。子育ても、生理中でどうしてもイライラする時は、子どもを姑の家に預けたり、子どもの好きな映画の DVD を見せたり、ムリして明るくするのはやめて、接触そのものを減らすようにしました。病院に通院して、私自体が変わったことですが、「ムリをしない」ようになりました。それまでは、生理なんかには負けたくないと思って、ムリに通常通りに過ごそうとしていたのですが、体の声をきくようになりました。体のムリをなくすと、心にも余裕ができ、イライラが減るのです。



今は定期的には婦人科には通っていませんが、時々、体調が悪くなると相談に行き、漢方薬をいただいて飲んでいきます。自律神経を整える薬だそうで、体が温まり、よく眠れます。完全に PMS が治ったわけではありませんが、いろいろ工夫することによって、症状を和らげて回復を早めることができるようになりました。私の場合、信頼できる婦人科の医師を見つけたので、ちよくちよく気軽に通うことができます。今の婦人科はアンチエイジングにも力を入れているので、美容についての情報も豊富です。もし私と同じように PMS で悩んでいる方がいたら、気軽に婦人科に行かれると良いと思います。