生活

seikatsu@asahi.com

月経前イライラを軽く

PMS 20～40代女性の9割「ある」

月経前のイライラや体の不調などは、月経のある女性の多くが経験します。深刻な場合、仕事にも影響しますが、「気のせい」「仕方ない」と耐えていることが多いようです。ちょっとした対処で軽減できる場合もあります。（井上知美）

約3年前から、出版社に勤める川崎市の女性(31)には、仕事中にイライラを感じる時期が一定周期で訪れる。後輩のミスが気になり注意する言葉がきつくなる。無性に甘い物がほしくなり、お菓子をボリボリ。その後は決まって自己嫌悪に陥る。

最初は働き過ぎかな、と考えた。仕事で徹夜し、深夜に食事することもざら。でも、じきに気づいた。イライラから1週間すると、必ず月経が来るのだ。

「彼女、きっと生理前だよな」。職場の男性が、酒の席で同僚の不機嫌を話すのを聞くと、「自分も言われているかも」と思う。だから、仕事をしながらひたすら耐える。その時期の過ごし方を女性同士で話したこともない。「仕事に生理を持ち出すのは、女の甘えのようで」気が引けるのだという。

月経前の腹痛や胸の張り、イライラなど心身の様々な不快な症状は「月経前症候群（PMS）」と呼ばれる。日本産科婦人科学会の定義では、3～10日間続き、月経が来ると消失する。排卵後のホルモン分泌がかかわっているといわれる。

医療機器メーカーのテルモのPMSに関する調査では、20～40代の女性2832人の91%が「心身に何らかの不快症状がある」と回答。だが、こうした症状をPMSと呼ぶことを、43%が「知らない」と答え、38%が対策をしていなかった。

体のリズム整えて／時にストレス発散

「PMSは、女性の社会進出とともに増えてきた、いわばストレス社会の現代病です」

そう指摘するのは心理カウンセラーの川西由美子さん(38)。PMSとストレスは切っても切れない関係で、「職場のストレスでうつになった」と相談に訪れた女性がPMSだったり、PMSがきっかけで人間関係が悪化して孤立を深めてしまったりする人もいるという。

川西さんも、カウンセラーの派遣会社を立ち上げた約10年前、ストレスでPMSが悪化した。会議で感情的になったり、相手の小さな言動で落ち込んだりした。だが「女だから、生理だからどうにもならない」とあきらめていたという。

そのころ、米国でPMSカウンセラーとして活躍するリネヤ・ハーンさんと出会い、「PMS症状の多くは、セルフケアで克服できる」と教わった。助言に従い、ビタミンやミネラルを取り、昼夜逆転の生活を改め、散歩を始めると、体が楽になり、憂うつも軽くなった。「健康で自然な生活が最大の予防と克服法だった」と話す。

それでも心や体がつらいときは、どうしたらいいのか。

川西さんは「いっそ仕事を切り上げては」と提案する。PMSの時期に美容室に行ったり、普段控えているものを食べたり、「ストレスから自分を解放するメンテナンス時期と考えては。回復したら2倍働く。自己管理と甘えは違います」。

とはいえ、そのためには周囲の理解がいる。日頃から同僚に、PMSで調子に波があることを話しておくことが大切だという。「自分の体のリズムを知って対策を講じることは、働く女性のエチケット。一緒に働く男性も、女性の体の問題をタブー視せず、思いやって接して欲しい」と川西さんは話す。

心理カウンセラーの川西由美子さん＝東京都千代田区

イラスト・栗田 亜実 / The Asahi Shimbun

【PMSの主な症状】
いらいら、のぼせ、下腹部膨満感、下腹痛、腰痛、頭重感、怒りっぽくなる、頭痛、乳房痛、落ち着かない、憂うつ、むくみ、体重増
（日本産科婦人科学会編『産科婦人科用語集・用語解説集』改訂第2版から）

【PMSの対処法】
- ●光に当たり、生活のリズムを整える。
- ●ストレッチやウオーキングなど体を動かす有酸素運動。
- ●刺激物を避け、3食きちんと食べる。
- ●心身がつらいときは、無理しない。

（心理カウンセラーの川西由美子さん監修）

別の病気の可能性も

生理前の不調は、別の病気の場合もある。よくPMSと混同されがちなのが「月経前不快気分障害」（PMDD）だ。

福岡県の女性(29)は、生理前の1週間は、ひどいめまいと眠気で、ほぼ寝たきり状態だという。攻撃的な感情が家族や恋人、自分自身に向く。薬を大量に飲んで自殺を図ったことも。

「生理前、落ち込みやわけの分からない絶望などの精神症状がうつ病に匹敵するほど重く、社会生活に支障がある人は、PMSではなくPMDDを疑って」と話すのは、東京女子医大東医療センター精神科の山田和男准教授だ。国内でいち早くPMDD治療に取り組んできた。

山田准教授によると、欧米諸国では女性20人に1人程度がPMDDという調査結果がある。日本にも同程度の患者がいるとみられるが、10年前までは医師の間でもほとんど注目されていなかったという。「PMDDは抗うつ剤で症状を抑えることができる。つらい人は精神科を受診して」と呼びかける。

体の不調は、子宮内膜症や子宮筋腫、乳がん、子宮がんといった別の病気が原因となっていることもある。かかりつけの産婦人科を受診したり、日頃から定期的に健診を受けたりしておくことが大切だという。

初の読み聞かせ ドキドキ

ひととき

今年5月、小学4年生になる孫娘の運動会で、知り合いの人にばったり出会った。その方のお孫さんも1年生になり、応援に来ていたのだ。

話しているうちに本の読み聞かせのボランティア活動に誘われ、とにかく一度顔を出してみることになった。6月、小学校の教室の片隅で彼女の読み聞かせの様子を見学させてもらった。授業前の午前8時15分から読み始めて、30分までにぴったり終わらせるのがポイントの一つだった。

その後、図書室で本のタイトルなどの記録を残し終了という流れだった。どうも人手不足のようで、7月からシフトに組み込まれることになった。

オーディションもなく、養成講座もなしで、この私が一人で読み聞かせなんて大丈夫だろうか？ 不安を抱えたままなんとか挑戦してみることにした。

図書館でなにげなく選んだ絵本は山形県出身・荒井良二さんの「ぼくのきいろいバス」。初めてめくるページには、今の私の胸中を代弁するかのように次々と少年の姿が展開される。

思いがけない内容の偶然に後押しされて、本番にむけくり返し、時計を見ながら練習している。

絵本はこんな一文で終わっていた。「ひとりで のるのは どきどきしますが たのしみです。いってきまあす！」

（山形県新庄市 矢口律子 主婦 59歳）

読む

認知症のスピリチュアルケア～こころのワークブック

エリザベス・マッキンレーほか著・馬籠久美子訳

認知症ケアにおける、精神的に寄り添うケアの重要性を指摘する本。看護師で、牧師でもある著者は、友人が若くして認知症と診断されたのを契機に、対話を通じたケアを始めた。語り合いながら、人生を振り返ることで、友人は、生きることへの希望を見いだしていった。本では、これらの経験などを踏まえて、認知症の人とのコミュニケーションのあり方や注意すべき点などを具体的に記している。

（新興医学出版社、税込み2100円）

長期脳死 娘、有里と生きた一年九カ月

中村暁美著

臓器移植法が昨夏改定され、7月に新法が本格施行となる。「脳死は人の死」を前提に、旧法が認めなかった子どもからの臓器摘出が可能となる。

著者は、2歳8カ月で脳死状態となった娘を2年近く看病した経験から、目を開けないまま成長を続けた娘と寄りそった日々を記録した。何をもって「人の死」と言うのか。脳死判定基準をめぐり専門家らの議論が続くが、「脳死から始まる家族の生活もある」という一人の母親からのメッセージは重い。

（岩波書店、税別1700円）

料理メモ

信田（しのだ）巻き煮

1人前約125キロカロリー、塩分1.0グラ

患者を生きる 1319