

パパやパートナー、祖父母のみなさんも
読んでみてください。

「気になる！」

ママの健康

—月経前症候群(PMS)について—



慣れない育児の中で月経が再開され、育児による疲れな
のか、月経による不調なのか悩むことはありませんか？
今回は、月経前に症状が現れるPMSについて教えて
もらいました。



医療法人 都南産婦人科 院長
長尾百合子先生

Q1 月経前症候群(PMS)とは

月経前3～10日間の黄体後期に発症する多種多様な精神的あるいは身体的症状で月経開始と共に減弱あるいは消失するものを、月経前症候群(PMS)とします。症状は多様で、イライラや憂うつななどの精神症状、下腹痛や頭痛むくみなどの身体症状、食欲の亢進や傾眠などの行動の異常などがみられます。精神症状が特に強いものを月経前気分不快障害(PMDD)と呼びます。正確な原因のメカニズムはまだ不明ですが、排卵後の女性ホルモン、特に黄体ホル

町田地域の女性の皆様が、健康に幸せになりますように、皆様との心のつながりを大切にした信頼される医院を目指しております。
どうぞお気軽にご相談ください。

都南産婦人科 管理栄養士 お勧めレシピ

きくらげと人参の炒め物



きくらげは出血を抑えて貧血・不正出血の予防効果があると言われています。ちりめんじゃこごまと一緒に補給できる副菜に仕上げました。オリーブ油で炒めると人參が和らぎますよ！

作り方

- 黒きくらげは湯に浸けて戻し、石づきを取つて細切りにする。
- 人参は4cm長さの短冊切りにする。
- フライパンを温め、オリーブ油を入れて熱し、きくらげ、人参を炒める。
- 人参がしなりしたら、ちりめんじゃこを加え、炒める。
- 全体に混ざったら「A」を加え弱火で煮る。
- ③に白いりごまを加え、強火で炒めて水分を飛ばす。
- 器に④を盛る。

材料(1人分)

- A 水…大さじ3
ポン酢醤油…小さじ2
砂糖…小さじ1と1/2
ラー油…少々
白いりごま…小さじ1



ささみとひじきのサラダ

マグネシウムが含まれるひじき、ビタミンB6が含まれる鶏ささ身と根菜類をごまドレッシングで和えた副菜です。マグネシウムとビタミンB6が含まれる食品の食べ合わせで、心身ともに落ちつかせます。鶏肉の良質なたんぱく質も加わり、体づくりにも役立ちます。

作り方

- Q3 改善方法・治療方法等
教えてください。**
- Q2 家事・育児の疲れと間違えそうですが、特徴的な違いはありますか。**
- Q1 症状が毎月現れるようなら、基礎体温表などに出現症状を記録し、家事・育児の疲れや仕事の疲れではなく月経周期との関連があることを確認します。**
- 日本では月経のある女性の約70～80%が月経前に何らかの症状があります。生活に困難を感じるほど強いPMSを示す女性の割合は5～4%程度と言われています。思春期の女性に多いとの報告もあります。
- 家庭生活への影響や学校・仕事を含む社会生活への影響があるようなら、次のような治療が必要でしょう。
- 1. 生活の改善**
- 症状日記をつけ病状を理解し把握することで、対処しやすくなります。PMSの症状と付き合うために、自分のリズムを知つて気分転換やリラックスする時間を持つたり、自分が心地良いと思えるようなセルフケアを探してみることです。また、食事

モンの产生と消退が要因となっていると言われています。

バランスの良い食事をこころがけカラダとこころの不調を整えましょう。カルシウム・マグネシウム・ビタミンB6の不足に気を付け、鉄分補給に努めましょう。都南産婦人科管理栄養士お勧めのレシピをご紹介します。体調不良のときでも時短で調理でき、つくりおきできる副菜です。

(文・長尾百合子先生)

材料(2人分)	
ひじき…大さじ1	れんこん…40g (小さめのれんこん1/2)
鶏ささ身…1本	▼酢水…分量外
酒…小さじ1	人参せん切り…10g (1cm位)
大根の千切り…60g (2cm位)	サニーレタス…10g (1/2枚)

A 醤油…小さじ1と1/2
レモン汁…小さじ1/2
砂糖…小さじ2/3
すりごま(白)…小さじ2
食塩…少々

- 鍋にひじきと水を入れて火にかけ、沸騰後5分間茹で、ザルにあげ水洗いし、水気を切る。
- 鶏ささみは耐熱容器に入れ、酒を振り、電子レンジで加熱する。(500Wで1分、途中で上下をひっくり返す)
- 大根はせん切りにする。
- れんこんはいちょう切りにして、酢を入れた熱湯で茹で、ザルに揚げ、水気を切る。
- 人参はせん切りにし、さつと茹である。
- ボウルに「A」を合わせ、ひじきささみ、大根、れんこん、人参を入れ混ぜ合わせる。(野菜の水気はしっかり切る)
- レタスを敷き、⑥を盛る。