

月経前になると、わけもなくイライラしたり、憂うつになったりする。PMS(月経前症候群)と呼ばれるもので、仕事に影響しかねないだけに、働く女性にとって悩ましい。ただ、自分の月経周期を知られば、コントロールすることも可能だ。周期を確認できるサイトもあるので、利用してみよう。

(田淵英治、写真も)

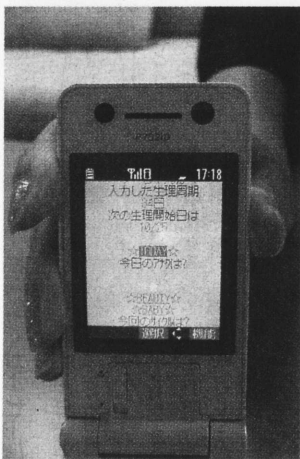
東京都内の一部上場企業の広報担当、慶子さん(仮名、31)は、ときほぎした仕事ぶりに評価が高く、本人も自信を持っている。だが、「月経の3〜4日前だけは、さすがにマイナス思考になるんです」と打ち明ける。「この時期はなぜか、すべて悪い方向に考えてしまう。自宅で一晩泣き続けたこともあります」

慶子さんの症状はPMSの一つだ。PMSは月経の10〜14日前から始まり、憂うつになったり、いらいらしたりといった精神面のほか、眠気や頭痛、下腹痛など体調面にも様々な症状が出る。

不調の原因は女性ホルモンの一つ、プロゲステロンにあるとされる。これは排卵後から分泌が増え、月経

## 月経前イライラ、憂うつ… PMS

# 自分の周期知り コントロール



「ビューティ&ダイエット」では次の月経開始日をあらかじめ教えてくれる

「ランスストーリー」(<http://rans-story.jp/>)に記録して。そのその日の体調、やる気や気分

かじめ知り、対処することも可能と言える。

の1週間前から減少に転じる。こうした分泌の変動が心身のバランスに影響すると見られる。

効果的な、基礎体温の測定だ。

裏返せば、自分の月経周期をきちんと把握すれば、こうした不調の到来をあらかじめ

長野県でパートとして働く真紀さん(仮名、37)は、基礎体温を毎日測定し、インターネット上のサイト

### 基礎体温の測り方

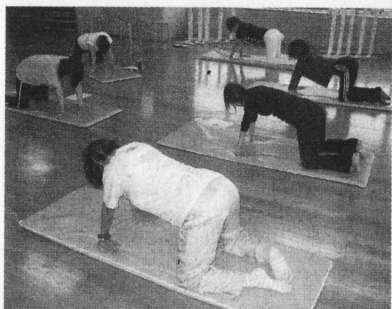
- 婦人体温計を使う…0.3〜0.5度の微妙な変化を見るので、通常の体温計より目盛りの細かい婦人体温計が役立つ
- 朝目覚めてすぐ測る…体が一番安静な状態での体温を見る。寝たままで、舌下に体温計を入れる。毎日同じ時刻だとおおよい
- 3周期分つけよう…自分の周期がほぼ読み取れるようになるし、婦人科検診などの際のデータにもなる

## 症状和らげる体操も「マンスリーブクス」

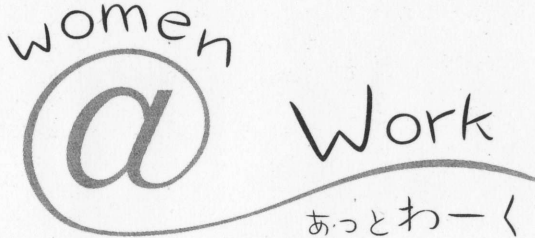
PMSの症状を和らげる「マンスリーブクス」という体操の和らげ体操も可能だ。

体操デザイナーの湯澤きよみさんが日本家族計画協会会長の松本清一さんと考案したもの。腰回りの筋肉をほぐして血行を良くするもので、月経痛を和らげるほか、月経前の憂うつな時期を快適に過ごす効果もあるという。立ったままやいすに座った体勢でもできる。

「好きな音楽をかけるなどして、リラックスしながらやるとなおよい」と湯澤さん。同協会が詳しい方法を紹介したCD-ROM(1995円、送料別)を通信販売している。問い合わせは同協会(03-5460-4777)へ。



四つんばいとなって行うマンスリーブクスもある(横浜市の男女共同参画センター横浜で開かれた講習会、一番奥が湯澤さん)



## 基礎体温測定 ■ サイトで確認

これらの有無なども入力すると、体温変化がグラフ化され、自分の月経周期がどの段階かがわかる。

「月経前は湿疹が出るなど肌の調子が悪く、いらいらして3歳の長女に当たったりました。サイトで自分の調子の変化が予測できるようにになり、不安定な時期は寝る前にアロマをたくさん、リラックスするのを心掛けるようになりました」と真紀さんは話す。

冒頭の慶子さんは、美容・健康情報の携帯サイト「ビューティ&ダイエット」(<http://bdiet.jp/>)を使っている。自分の月経開始日と周期を登録すると、次の月経開始日などが表示され、「PMSへの心の準備ができるようになった」。

産業医の荒木葉子さんは「基礎体温をつけて周期を理解すれば、月経前は仕事のペースを落とすとしてゆるゆる、月経終了後の調子のよい時期にペースを上げるといった配分もできる。健康のパロメーターとして、基礎体温の計測をぜひ続けてほしい」と話す。