

# オハナ 診察室

PMS

Q. つらいPMS(月経前症候群)を上手に乗り切る方法は？



症状が重くなる要因の一番がストレスです。生理前になると、プロゲステロンというホルモンのせいでイライラしたり、むくんだり、便秘になったりとさまざまな症状が出ます。ホルモンのせいなのである程度は仕方ないのですが、不規則な生活を改善しバランスのとれた食事をするなど、ライフスタイルを見直すことで症状が和らぐこともあります。漢方を使うほか、ピルでホルモンの波を抑えたり、サプリをうまく使うことも効果的です。 **院長 八木知子**

婦人科・産科・女性漢方内科 母体保護法指定医

**オハナクリニック 木の下町**

ohana-clinic-kinoshitacho.com

☎ 054-347-0300

〒424-0846

静岡県清水区木の下町44-1

