

# オハナ 診察室

Vol.  
05



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

## 生理前の憂うつ…PMSとの付き合い方

「不調が現れたり消えたり…」。そんな体の心配事は生理周期と関連があるかもしれません。女性ホルモンが作用して起こる生理前の不調は「PMS（月経前症候群）」と呼ばれ、イライラ、うつうつ、便秘、乳房の痛み、にきびなど症状は人それぞれです。疲労やストレスが蓄積すると症状が強くなりやすくなります。バランスの良い食事や休息、規則正しい生活など、セルフケアを試みても改善しない場合は婦人科を受診しましょう。うつやホルモン異常、更年期など他の病気が隠れていることもあります。

院長 八木知子

☎054-347-0300

〒424-0846

静岡市清水区木の下町44-1

