

月経前症候群についての社内調査資料

月経前症候群とは

PMS（premenstrual syndrome）ともよばれ、月経の前に現れるところからだの不調です。さまざまな症状が月経前に3～10日間くらい続きますが、月経が始まると自然に軽快・消失します。

日本人女性の70～80%が月経前に何らかの不調を自覚しており、5%は重い月経前症候群で日常生活に困難を感じています。月経前症候群は、特に思春期の女性で多いといわれています。

月経前症候群の原因

残念ながら、明確な原因はわかっていません。

女性ホルモンの変動が影響しているといわれています。女性の月経周期では、排卵してから月経が発来するまでの期間（黄体期）に、卵胞ホルモン（エストロゲン）と黄体ホルモン（プロゲステロン）という2種類の女性ホルモンが、多量に分泌されます。この黄体期の後半に、血液中のエストロゲンとプロゲステロンが急激に低下すると、脳でホルモンや神経伝達物質のバランスが乱れ、こころの不調が現れると言われてしています。一方で、脳内のホルモンや神経伝達物質は、女性ホルモン以外にも、ストレスなど様々な要因の影響を受けています。このように月経前症候群はいくつもの要因が重なり合って発症すると考えられています。

月経前症候群の症状

精神的な症状と身体的な症状があり、イライラ、気分の落ち込み、頭痛、乳房の張り、むくみ、お腹の張り、眠気、倦怠感、食欲の変化、肌荒れ、集中力の低下、下腹部痛など、多岐にわたります。

人により異なりその数は100種類以上とも考えられています。

月経前症候群の診断方法

精神的な症状と身体的な症状があり、イライラ、気分の落ち込み、頭痛、乳房の張り、むくみ、お腹の張り、眠気、倦怠感、食欲の変化、肌荒れ、集中力の低下、下腹部痛など、多岐にわたります。

人により異なりその数は100種類以上とも考えられています。

過去3回の連続した月経周期のそれぞれにおける月経前5日間に、下記の情緒的および身体的症状のうち少なくとも一つが存在すれば月経前症候群と診断できる。*

情緒的症状		身体的症状	
・抑うつ	・不安	・乳房緊満感・膨張	・関節痛・筋肉痛
・怒りの爆発	・混乱	・腹部満腹感	・体重増加
・易刺激性・いらだち	・社会的引きこもり	・頭痛	・四肢の膨張・浮腫

PMSの主な症状（産婦人科診療ガイドライン婦人科外来編 2023 より引用）

月経前症候群による社会影響

女性の仕事の効率低下、家事への意欲低下、人間関係の悪化、社会活動への障壁など、社会生活の様々な側面に影響を与えます。経済的負担も大きく、年間6,828億円の社会経済的損失が発生しており、特に欠勤や生産性の低下がその主な要因です。

重症化すると、退職やキャリア形成の断念につながる可能性もあります。

職場での理解を得られず苦しんでいる方も少なくありません。

悪化すると月経前不快気分障害に陥ることも

月経（生理）が始まる2週間前ごろから心身が不安定でとてもつらい状態を「月経前症候群（PMS）」といいます。その中でも心の不安定さが際立って強く出てしまう場合は「月経前不快気分障害（PMDD）」と診断されます。

PMDDは抑うつ気分、不安・緊張、情緒不安定、怒り・イライラの4症状が中心で、食行動の変化や睡眠障害などの特徴的な症状が月経前に出現することで社会活動や人間関係に支障をきたします。原因や病態についてはまだ完全には明らかにはなっていません。

月経前不快気分障害（PMDD）の診断基準（DSM-5）

A	ほとんどの月経周期において、月経開始前最終週に少なくとも5つの症状が認められ、月経開始数日以内に軽快し始め、月経終了後の週には最小限になるか消失する。
B	以下の症状のうち、1つまたはそれ以上が存在する。 (1) 著しい感情の不安定性（例：気分変動；突然悲しくなる、または涙もろくなる、または拒絶に対する敏感さの亢進） (2) 著しいいらだたしさ、怒り、または対人関係の摩擦の増加 (3) 著しい抑うつ気分、絶望感、または自己批判的思考 (4) 著しい不安、緊張、および／または“高ぶっている”とか“いらだっている”という感覚
C	さらに、以下の症状のうち1つ（またはそれ以上）が存在し、上記基準Bの症状と合わせると、症状は5つ以上になる。 (1) 通常の活動（例：仕事、学校、友人、趣味）における興味の減退 (2) 集中困難の自覚 (3) 倦怠感、易疲労性、または気力の著しい欠如 (4) 食欲の著しい変化、過食、または特定の食物への渴望 (5) 過眠または不眠 (6) 圧倒される、または制御不能という感じ (7) 他の身体症状、例えば、乳房の圧痛または膨脹、関節痛または筋肉痛、“膨らんでいる”感覚、体重増加
D	症状は、臨床的に意味のある苦痛をもたらしたり、仕事、学校、通常の社会活動または他者との関係を妨げたりする（例：社会活動の回避；仕事、学校、または家庭における生産性や能率の低下）。
E	この障害は、他の障害、例えばうつ病、パニック症、持続性抑うつ障害（気分変調症）、またはパーソナリティ障害の単なる症状の増悪ではない（これらの障害はいずれも併存する可能性はあるが）。
F	基準Aは、2回以上の症状周期にわたり、前方視的に行われる毎日の評価により確認される（注：診断は、この確認に先立ち、暫定的に下されてもよい）。

注：基準A～Cの症状は、先行する1年間のほとんどの月経周期で満たされていなければならない。

出典：産婦人科診療ガイドライン - 婦人科外来編 2017

病院での治療（基本的にピルは保険適用外）

月経前症候群（PMS）に対する低用量ピルの処方が保険適用外となるのは、PMSの症状が病気として扱われず、低用量ピルの効能効果にPMSの治療が承認されていないためです。

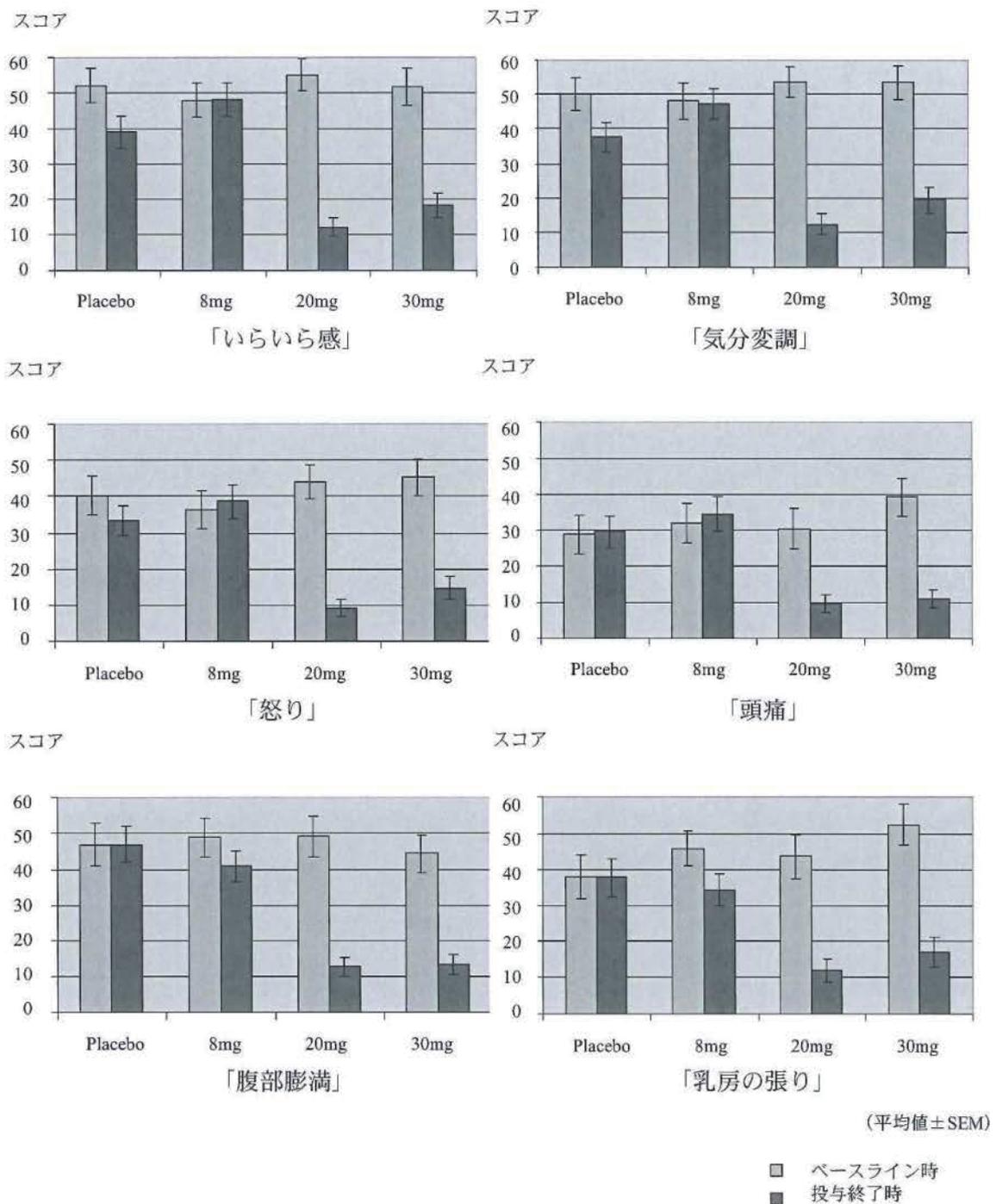
避妊目的のピルも同様に病気の治療ではないため保険適用外であり、PMSの治療目的でピルを使用する場合も、避妊目的の場合と同じく健康保険の対象外となります。

PMS の軽減にサプリメントでのアプローチ

チェストベリー乾燥エキス

チェストベリー（Chasteberry）は、地中海沿岸地域などに自生するチェストツリーの果実です。ギリシャ・ローマ時代からさまざまな婦人科疾患の治療に伝統的に使われてきた西洋ハーブです。いまでは欧州薬局方等の公定書に記載され、品質、有効性及び安全性が評価されています。また PMS、月経不順や乳房痛への効能・効果が認められ、チェストベリー抽出物 20mg を含む製剤は、有効性及び安全性が認められた“Well-established use”の医薬品であるとされています。

チェストベリー乾燥エキスの PMS 症状への有効性



図トー 2 各症状の VAS スコアの推移 (ITT 解析対象集団) (添付資料トー 1)

引用元：独立行政法人医薬品医療機器総合機構

ボラージシード油 (γ-リノレン酸)

ボラージシード油に含まれるγ-リノレン酸は、月経前症候群 (PMS) の症状緩和に有効性が示唆されています。γ-リノレン酸の血中濃度が低い女性の PMS 症状の多くには、この物質の不足が関係しており、ボラージシード油などの供給源からγ-リノレン酸を摂取することで、女性ホルモンバランスの乱れが改善され、PMS 症状が緩和される可能性があります。

対象群とγ-リノレン酸投与群との PMS 発症者数と症状の重度変化

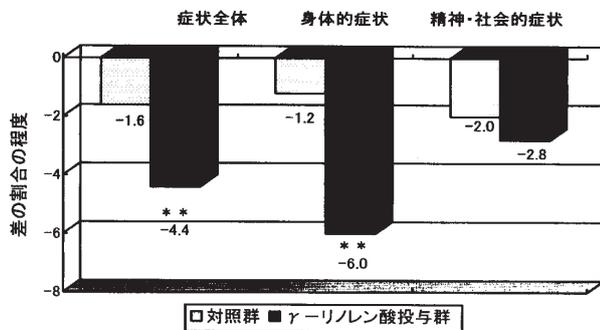


図1 発症者数の変化

対照群とγ-リノレン酸投与群の間に統計的な有意差あり
(t-検定 **p<0.05)

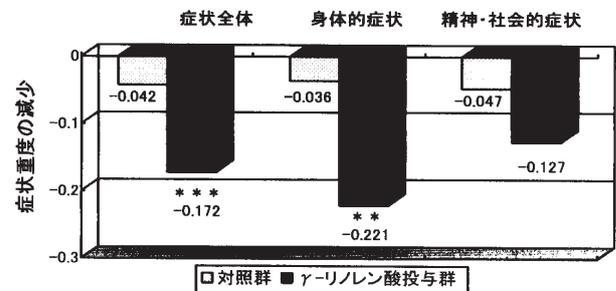


図2 症状の重度の変化

対照群とγ-リノレン酸投与群の間に統計的な有意差あり
(t-検定 **p<0.05 ***p<0.01)

対象群とγ-リノレン酸投与群との PMS 身体症状の改善者数の比較

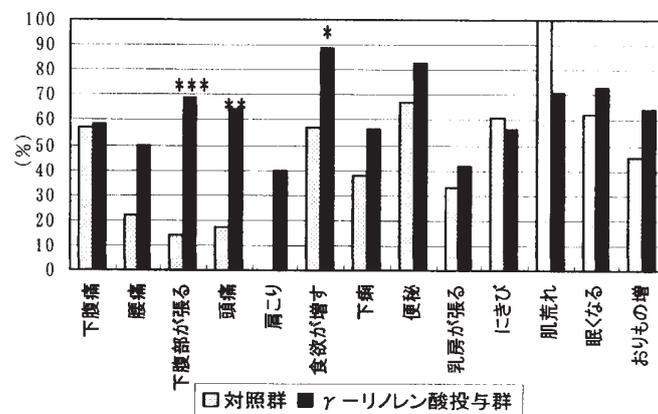


図3 身体的症状の改善者数の比較

対照群とγ-リノレン酸投与群の間に統計的な有意差あり
(t-検定 *p<0.1 **p<0.05 ***p<0.01)

引用元：PMS と健康食品 - γ-リノレン酸含有油脂の PMS 緩和効果に関する研究 -