

生理前に、体がだるい、イライラする、眠たい…

それはあなたのせいじゃない



詳しくは ▶▶

横浜市健康福祉局「女性の健康づくり応援」HPはこちら ▶

女性の健康と笑顔を、私たち横浜市健康福祉局は応援しています。



体がだるい、なんだかイライラする、眠たい…

チェックしてみましよう♡

こんな症状はありますか？

check!!

イライラしやすい

眠気が強い

ものごとに集中できない

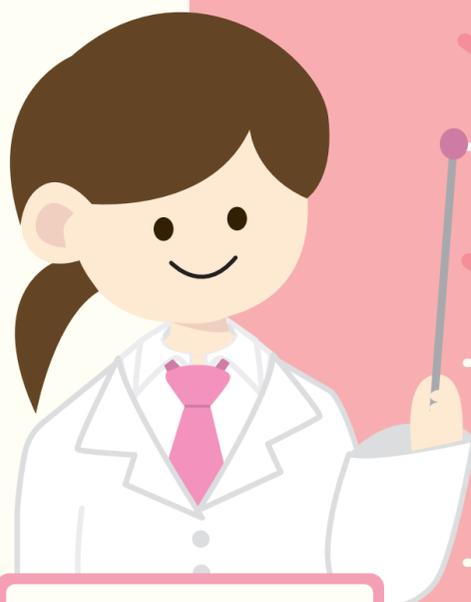
気分が落ち込みやすい

胸が張る・頭痛がする

体がむくみやすい

PMSの症状はさまざまです。
これ以外もありますか？

当てはまるもの
ばかりでびっくり…



婦人科の先生



Aさん

PMS (ピーエムエス)とは？

生理がはじまる前の時期に、ホルモンの変化で心や体に起こる不調のこと。イライラ・気分の落ち込み・頭痛・だるさなど、人によって症状はさまざまです。つらいときは、がまんせずに婦人科に相談してみましよう！

PMSと上手に付き合うヒント



婦人科の先生

できることから、少しずつはじめてみましょう!!

01 症状ダイアリーをつける

生理の開始日・終了日、症状が出る時期や内容、強さをメモしてみましょう!!

自分のリズムを知ることで、対策を立てやすくなります! スマホアプリを使えば、かんたんに続けられますよ

02 生活習慣を見直す

十分な睡眠・バランスのとれた食事や適度な運動を心がけましょう!

生活のリズムが整うことで、PMSのつらさがやわらぐことがあります。

夜はスマホを早めに手放して、ぐっすり眠れるように無理せずできることから続けていこう...



Aさん

03 リラクゼーション方法を身につける

温かい飲み物でホッとひと息ついたり、
ゆっくりお風呂に入ったり
深呼吸やストレッチもおすすめです！



“自分をいたわる時間”を大切にしてみてくださいね。



温かい飲み物をゆっくり飲むだけで落ち着くなんて…
知らなかった！！自分をいたわるって、こういうことなんだなあ

04 婦人科を受診してみる



PMSは“気のせい”ではなく、ホルモンの変化による体のサイン。

専門家に相談することで、治療やケア方法が見つかることも。つらさを言葉にするだけでも、少しラクになれることがあります。

あなたのつらさは、がまんしなくていいんです。
「こんなことで相談していいのかな？」と思うことでも大丈夫。
産婦人科は、あなたの体と心を守る場所です。



何をするのか分からなくて不安・行く意味あるの？

婦人科を受診したAさんの体験談

1. 受付で相談内容を伝える

問診票に、生理や体調のことを簡単に書きます！「PMS がつらくて…」など、ざっくりでも大丈夫です◎

そうなんだ！意外と気軽に話せるんだ！知らなかった....



Aさん

2. 医師とカウンセリング

今のつらさや気になる症状をお話します。必要に応じて、生理や生活習慣について一緒に確認してくれます。

つらい時期を少しでもラクに過ごせるように、一緒に考えていきましょうね！



婦人科の先生

3. 必要に応じて診察や検査

症状によっては、超音波検査などを行うこともあります。痛みをとまなう検査は少なく、無理に行うことはありません。

検査の内容はしっかり説明しますので、安心してくださいね！！



婦人科の先生

4. 治療・ケアの提案

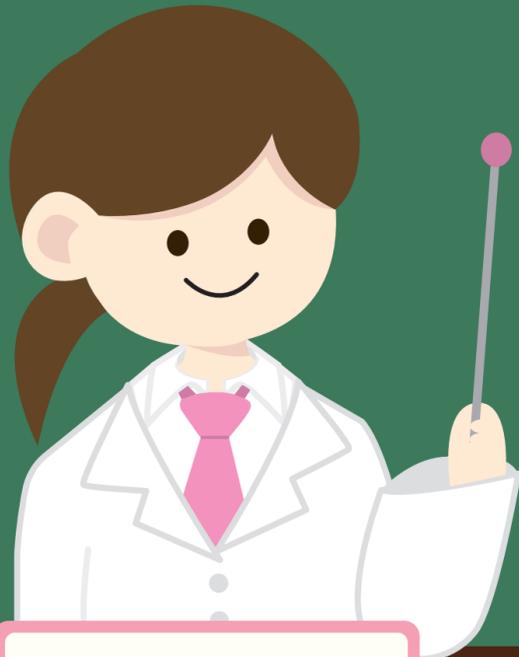
漢方薬やホルモン剤、生活の工夫などを提案してもらえます。あなたの体やライフスタイルに合わせて、無理のない方法を一緒に探します！

自分に合う方法が見つかって、気持ちまでラクになった！！行ってみて良かった。



Aさん

結論



婦人科の先生

あなたのPMSのつらさ、
ひとりで抱えないでください！



最後まで読んでくれたあなたへ 



婦人科は、“悩みを話すだけ”でも大丈夫。

相談することが、ケアの第一歩です！

あなたの体を守る場所として、どうか気軽に来てくださいね♡



婦人科の先生

投稿を保存して
おくと便利です!! 

これでいつでも
見返せるね!!



Aさん