

なるほど健康講座

佐伯地区医師会
JA広島総合病院産婦人科
おお かめ しん いち
大亀 真一先生



図 健康推進課 ☎ 1610

月経前症候群(PMS)ってなんだろう？

月経前症候群（以下「PMS」）という言葉聞いたことがありますか？最近では認知度が上がってきましたが、自分には関係ないと思っている女性も多いかもしれません。しかし、PMSは一部の女性だけの特別な症状ではなく、月経のある女性であれば誰にでも起こりうるとても身近なものです。実は、ほとんどの女性が月経前に何らかの変化を感じています。甘いものを無性に食べたくなったり、気分がふさいだり、体がだるくなったり、「そういえばもうすぐ生理かも」と感じるなど、このような状態のことを「軽症PMS（月経前モリミナ）」と呼びます。これらの症状が強まり、学校や仕事、人間関係など日常生活に支障をきたすようになると治療が必要なPMSと診断します。



●なぜ月経前に症状が出るの？

その鍵を握るのが女性ホルモンの変化です。月経が終わるとエストロゲンというホルモンが増えていきます。この時期は肌の調子が良く、気分も安定しやすいのが特徴です。排卵の後は、プロゲステロンというホルモンが増える黄体期に入り、PMSの症状が出やすくなります。両方のホルモンが減少すると月経が始まります。PMSの症状が強い女性でも、ホルモンの量そのものが特別に多いわけではありません。ホルモンの増減に対して体や脳が過敏に反応してしまうことが原因の1つと考えられています。また、エストロゲンが減ると、幸せホルモンとも呼ばれるセロトニンという、脳の中で気分を整える物質も減りやすく、気分の落ち込みやイライラにつながると考えられています。



●症状を和らげるために

まずは自分の体調を知ることが大切です。月経周期のどの時期にどんな症状が出るかを記録してみましょう。手帳やスマートフォンのアプリを使うと便利です。症状が出やすい時期には、アルコールや喫煙を控え、十分な睡眠と適度な運動を心がけると症状が和らぐことがあります。それでも日常生活に支障が出る場合は、薬を使った治療も選べます。セロトニンを増やす薬やホルモンの変動を穏やかにする薬などが使われます。「月経前だから仕方ない」「あと少し我慢すれば」と一人で抱え込まないでください。気になったときには、いつでも近くの産婦人科に気軽に相談してください。あなたの毎日をもっと楽に過ごすための方法がきっと見つかります。



介護保険サービスを利用したいときは

介護保険サービスは、65歳以上の人と、40歳から64歳の特定疾病患者が受けられる介護のサービスです。日常生活で困ったときは、住んでいる地域の地域包括支援センターに相談してください。

図 高齢介護課
☎ 9157

1人暮らしは不安だなあ



家に手すりをつけたいなあ



家族の様子が気になるなあ



サービスを利用したいときには、利用する前に「どれくらいの介護が必要か」という認定を受ける「要介護認定」が必要です。

介護保険サービス利用の流れ

初めて要介護認定を申請するときは、まずは住んでいる地域の地域包括支援センターに相談してください。

担当地域（小学校区など）	地域包括支援センター名	電話番号
地御前、阿品台東、阿品台西	地域包括支援センターはつかいち西部	☎ 9066
宮内、金剛寺、宮園、四季が丘	地域包括支援センターはつかいち中部	☎ 4580
佐方、廿日市、平良、原	地域包括支援センターはつかいち東部	☎ 9158
佐伯、吉和	地域包括支援センターさいき	☎ 2828
大野、宮島	地域包括支援センターおおの	☎ 0251

認定の審査・判定には、約1カ月かかるので早めに相談してください

審査・判定

専門家で構成する介護認定審査会で、主治医意見書・認定調査の結果をもとにどれくらいの介護が必要か審査・判定をします。

主治医意見書

市が、かかりつけの医師に申請者の状態に関する意見を求めます。

認定調査

市の調査員が訪問し、申請者や家族に心身の状態に関して聞き取り調査します。

認定結果の確認

認定結果通知書と介護保険被保険者証が郵送で届きます。認定結果によって、受けられる介護保険サービスは異なります。

要介護1～5の人	要支援1～2の人	非該当（※）
●在宅サービスを利用したいとき 居宅介護支援事業所に「介護サービス計画（ケアプラン）」の作成を依頼してください。 ●施設サービスを利用したいとき 施設に直接申し込んでください。	●介護予防サービスを利用したいとき 地域包括支援センターまたは介護予防支援の指定を受けた居宅介護支援事業所に「介護予防サービス計画（予防プラン）」の作成を依頼してください。	●介護予防・生活支援サービスを利用したいとき 地域包括支援センターに「介護予防サービス計画（予防プラン）」の作成を依頼してください。 （※）質問票で生活機能の低下があると判断された場合のみサービスを利用できます

サービス利用開始

計画に沿って、サービスを利用してください。利用者は費用の1～3割を負担します。

※要介護認定には有効期間があり、有効期間満了日の60日前から更新申請をすることができます

※介護予防・生活支援サービスの利用対象者は、有効期間がないため、計画の見直しなど、随時相談してください

