

【GMCPLMoo46】



月経前症候群PMSと 月経前不快症候群PMDD

- 月経前症候群 PMS
PreMenstrual Syndrome
- 月経前不快気分障害 PMDD
PreMenstrual Dysphonic Disorder
- PMS/PMDDの原因・症状・治療
- 症例提示



五稜会病院は、札幌市内3箇所の産婦人科病院と連携しています

令和6年6月作成

AYA世代（思春期・若年成人世代）【GMCPLM0019】

AYAとは、「Adolescent and Young Adult（思春期や若年成人）」の略で、一般的に15歳から39歳までの年齢層の人を指し、**がん医療**において用いられている

AYA世代がんの二つの特徴

- 1 患者数はきわめて少なく、この世代のがん診療の専門家も限られ、最適かつ効果の高い治療法が十分に確立していないなど、ほかの世代のがんとは異なる
- 2 成長・発達段階で発症するがん。身体的な影響（生殖機能への影響）、社会的な影響（通勤や通学、就職、家族関係、結婚や出産、経済的負担など）さまざまな課題を抱えている

AYA 世代



精神科領域でもAYA世代というキーワードが用いられている

1 生物学的成長

生殖器系の成熟、異性に対する恥じらい、性欲、攻撃衝動の高まり

2 精神的発達

他者との関係性において精神的な成長、未熟なままだと仲間集団からの孤立や病的な関係性

3 社会的発達

既存の価値観に批判的。社会の構成員としての責任を果たす経験を積んでいく

月経前症候群PMS

公益社団法人 日本産科婦人科学会

- 月経前、3～10日の間続く精神的あるいは身体的症状
- 月経開始とともに軽快ないし消失するものをいう

●原因は？

- 原因ははっきりとはわかっていないが、女性ホルモンの変動が関与
- 黄体期の後半に卵胞ホルモンと黄体ホルモンが急激に低下し、脳内のホルモンや神経伝達物質の異常を引き起こすこと

●症状は？

- 精神神経症状：情緒不安定、イライラ、抑うつ、不安、眠気、集中力の低下、睡眠障害
- 自律神経症状：のぼせ、食欲不振・過食、めまい、倦怠感
- 身体的症状：腹痛、頭痛、腰痛、むくみ、お腹の張り、乳房の張りなど

●診断方法は？

- 月経前に毎月症状が現れ、月経開始後には和らぐことが特徴的
- 症状が似ているPMDDやうつ病など精神神経疾患でないことを確認
- 日本では、月経のある女性の約70～80%、生活に困難を感じるほど強いPMSは5.4%程度
- 思春期の女性は、PMSがより多い

PMDDとは（アメリカ精神医学会）

月経前不快気分障害

- PMDDとはPMSの症状のなかで精神症状が際立って強く現れている状態
- PMSの特殊型（重症型）とみなされています

1. 気分の変動が激しい、情緒不安定
A（突然悲しくなる、
または涙もろくなる等）

2. ひどくイライラする、すぐに怒る、
または対人関係での摩擦の増加

3. 著しい抑うつ気分、絶望感、
または自己卑下の気持ちが現れる

4. 著しい不安や緊張

1. 仕事・学校・趣味・友人関係などに対して興味が薄れる

2. 何事にも集中できなくなる

3. 倦怠感、疲れやすさ、気力が著しくなくなる

4. 食欲の著しい変化、過食や、特定の食べ物だけを
多量に食べる

5. 不眠や過眠が強く現れる 意欲が低下しすぎて
引きこもってしまう

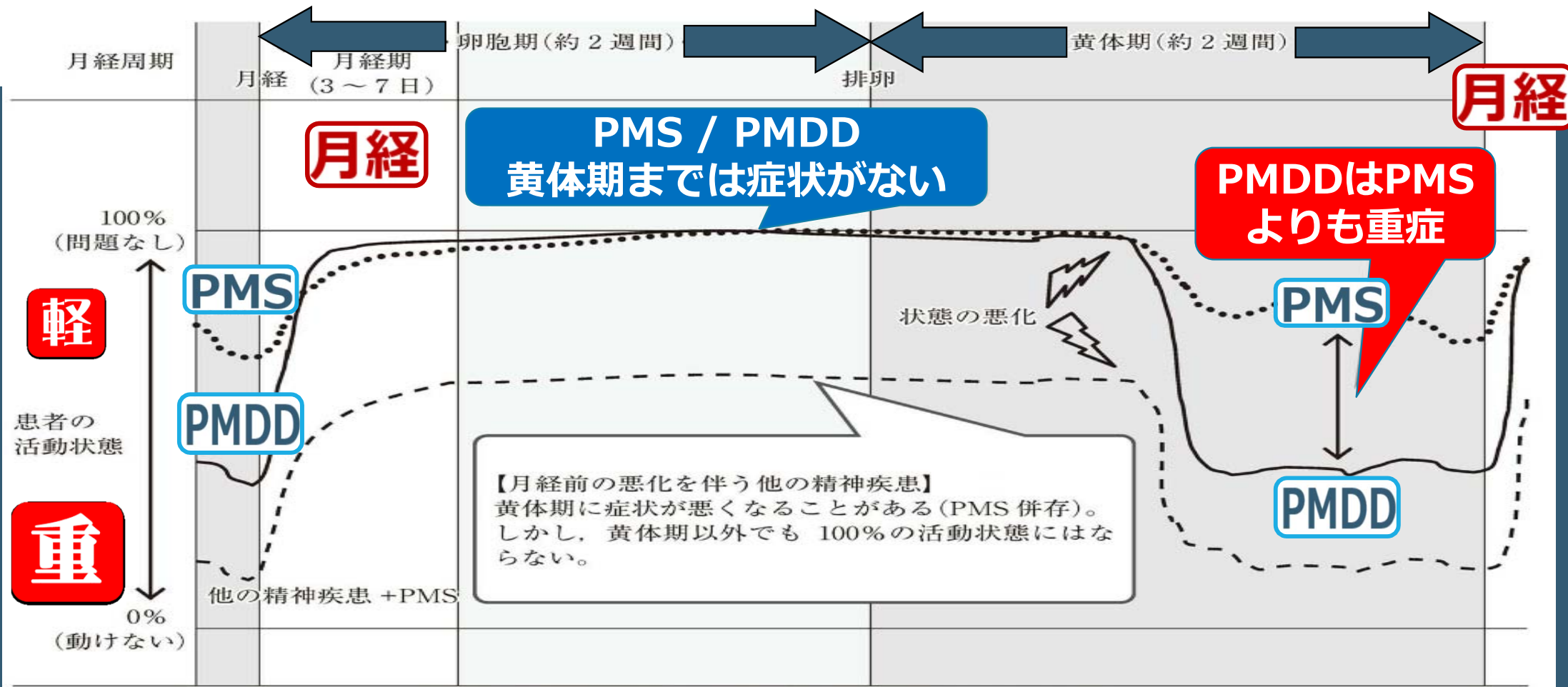
6. 圧倒される、自分自身をコントロールできなくなる

7. 他の身体の症状：乳房痛、関節痛、筋肉痛、腹部膨満感、
体重増加等

B

- Aの症状が一つ以上、Bの症状をあわせて5つ以上。日常生活が普通に出来ない、対人関係に支障が出ている
- 症状はほぼ毎月月経前に現れ、月経がはじまると良くなり月経後はほとんど症状を認めない
- これらの症状が1年以上続き、受診から2か月間も同様の症状が続く

月経周期における活動状態



PMS/PMDDの対処方法・治療方法

- 規則正しい生活、寝るのが一番。症状日記をつけ病状を理解し把握する
- 自分が心地良いと思えるようなセルフケアを探してみる

重

薬による治療

1 排卵抑制療法（排卵を抑える治療法）

- 排卵を止め女性ホルモンの変動をなくすことで症状が軽快
- 低用量経口避妊薬（OC、低用量ピル）や低用量エストロゲン・プロゲスチン配合薬（LEP）は少ないホルモン量で排卵を止める

2 症状に対する治療法

- 痛みに鎮痛剤、むくみなどの水分貯留症状には利尿剤や抗アルドステロン療法
- 精神神経症状や自律神経症状に対して、精神安定剤やSSRI（脳内の活性物質セロトニンを維持する治療法）を使用

3 漢方療法

- 個人の証（症状や体質）に合わせて、漢方薬を使用
- 当帰芍薬散、桂枝茯苓丸、加味逍遥散、桃核承気湯、女神散、抑肝散など

症例33

PMDDと診断した女性

実際の症例をもとに改変しています

- 30代女性。月経周期に合わせて、不快な気分が持続、月経になると改善
- 婦人科に受診し、漢方の処方を受けるが、改善しないために受診

【生育歴】

2人同胞第2子。特記すべきことなし。既婚、挙子2人。月経周期は30日で整
元来、元気、快活であり、精神科受診歴はない

【現病歴】

X-1年4月：月経1週前から頭痛、倦怠感、イライラ、発汗あり婦人科受診
症状日誌記載。PMSとして加味逍遙散が開始。その後も不安、気分の落ち込みがある

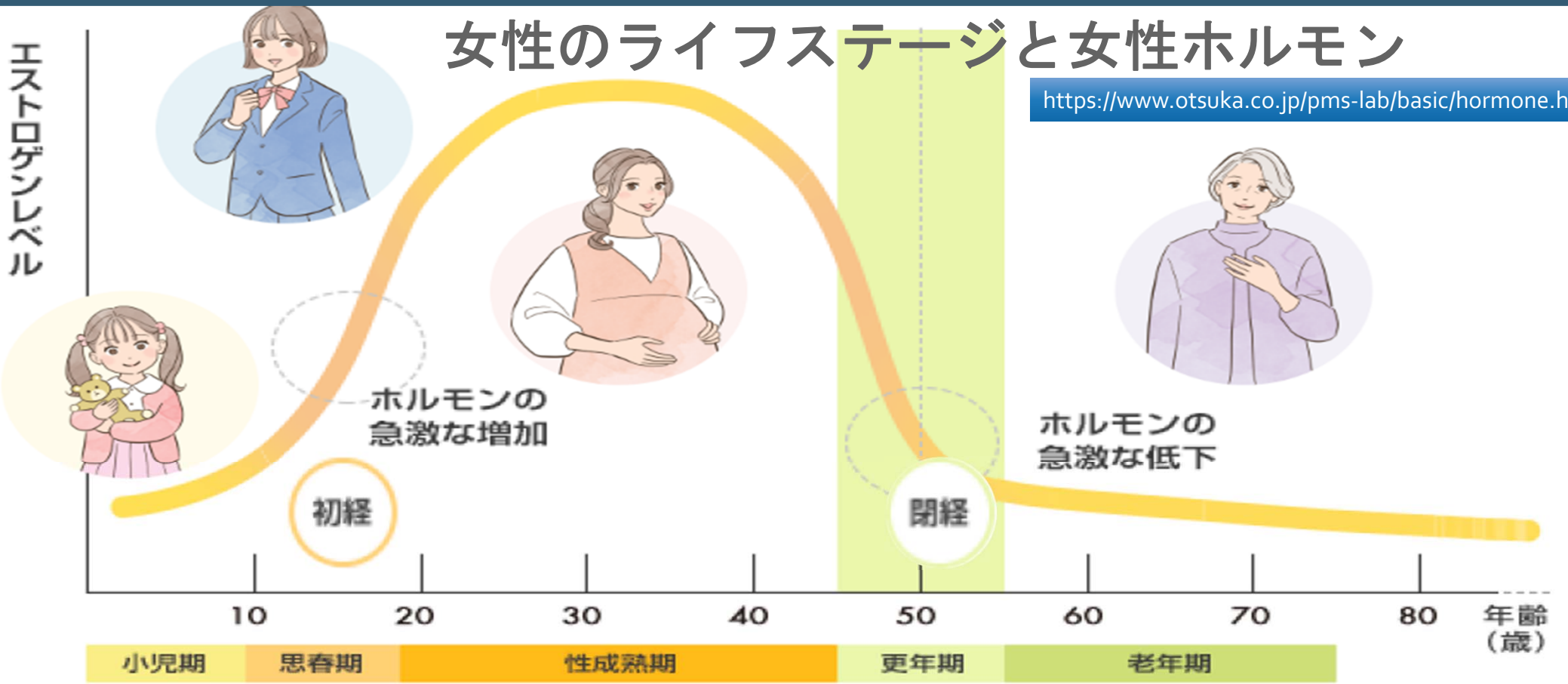
X年5月：当院初診。月経開始前の不安、①情緒不安定、②イライラ感がある
幼稚園児である娘に対して訳もなく怒ったり、その後に③自己卑下、④不安や緊張感
めまい、浮腫もあり、当帰芍薬散処方

X年6月：⑤家事にも集中が出来ない、倦怠感、疲労感、不眠となり、外出も億劫
PMDDと診断して、生活指導と薬物療法として漢方+SSRIの処方

更年期障害

- 閉経前後の更年期に起こる、エストロゲンレベルの低下に関連する症状
- 一方のPMSは、エストロゲンレベルが高い時期に起きる

女性のライフステージと女性ホルモン



クラシエ薬品株式会社さんのパンフです

更年期症候群に用いる漢方薬

監修 東京女子医科大学附属東洋医学研究所
所長 教授 木村 容子先生当帰芍薬散 23 ツムラ
番号

- 頭重・頭痛
- めまい
- 易疲労感
- 色白で貧血傾向
- 手足の冷え
- むくみ
- 月経不順
- 月経困難

**構成生薬** 当帰、川芎、芍薬、茯苓、白朮、沢瀉

効能 比較的体力が乏しく、冷え症で貧血の傾向があり、疲労しやすく、ときに下腹部痛、頭重、めまい、肩こり、耳鳴り、動悸などを訴える次の諸症：
月経不順、月経異常、月経痛、更年期障害、産前産後あるいは流産による障害(貧血、疲労倦怠、めまい、むくみ)、めまい、頭重、肩こり、腰痛、足腰の冷え症、しもやけ、むくみ、しみ

証(使用目標) 疲れやすい虚証向けの処方。冷え症や貧血傾向があり、めまいや手足のむくみなどがみられる場合に用いる。

加味逍遙散 24 ツムラ
番号

- のぼせ
- 頭痛
- 発汗異常
- 肩こり
- 便秘
- イライラ
- 不安・不眠
- 月経不順
- 月経困難

**構成生薬** 当帰、芍薬、白朮、茯苓、柴胡、牡丹皮、山梔子、甘草、生姜、薄荷

効能 体質虚弱な婦人で、肩がこり、疲れやすく、精神不安などの精神神経症状、ときに便秘の傾向のある次の諸症：
冷え症、虚弱体質、月経不順、月経困難、更年期障害、血の道症

証(使用目標) 肝脾血虚に使用される逍遙散に駆瘀血作用の牡丹皮と鎮静作用の山梔子が加わった処方。抑肝散ほど肝気は高ぶらず、抑うつ傾向(不安を伴う不眠)がある場合に用いる。

桂枝茯苓丸 25 ツムラ
番号

- のぼせ
- 発汗
- 舌下静脈の怒張
- 頭痛
- めまい
- 肩こり
- 月経不順
- 月経困難
- 足の冷え

**構成生薬** 桂皮、茯苓、牡丹皮、桃仁、芍薬

効能 比較的体力があり、ときに下腹部痛、肩こり、頭重、めまい、のぼせて足冷えなどを訴える次の諸症：
月経不順、月経異常、月経痛、更年期障害、血の道症、肩こり、めまい、頭重、打ち身(打撲症)、しもやけ、しみ

証(使用目標) 比較的体力のある人の瘀血に伴う諸症状に用いられるが、虚証でも瘀血の程度が強いときには使用される場合がある。瘀血による身体症状を治すことで、精神症状も改善することがある。

【GMCPLMoo46】

月経前症候群PMSと月経前不快症候群PMDD

まとめ



- 月経前症候群PMSは、3～10日の間続く精神的あるいは身体的症状
- 月経前不快症候群PMDDは、PMSのさらに症状の強いもの **PMS** << **PMDD**
- 復習：AYA世代（思春期や若年成人、15歳～39歳）、がん医療で用いられている
- AYA世代に多いのが、月経前症候群PMSと月経前不快症候群PMDD
- PMS/PMDDは、月経前に症状が出現し、月経開始とともに軽快ないし消失
- アメリカ精神医学会（DSM-V）には、PMDDの診断基準があるが、PMSはない
- 症状は **1** 精神神経症状（情緒不安定、イライラ、抑うつ、不安、眠気、集中力の低下）
- **2** 自律神経症状（のぼせ、めまい、倦怠感） **3** 身体的症状（腹痛、頭痛、腰痛、むくみ）
- 原因ははっきりとはわかっていないが、女性ホルモンの変動が関与
- PMS様の症状が、月経前以外の期間も続く場合は、更年期症状を疑って下さい