



精神科における月経前症候群に関する 心理教育への取り組み

医療法人社団 五稜会病院
井端 累衣 浮田 志保
中島 公博 千丈 雅徳



はじめに

月経前症候群 (Premenstrual syndrome : PMS)

- ・月経前の3～10日(黄体期後期)の間続く、精神・身体症状
- ・月経の発来とともに、減退ないし消失する (日本産婦人科学会, 1990)

PMSの主な症状・・・症状は多彩、種類は100種類以上

精神症状 : 抑うつ、イライラ感、不安、意欲減退 など

身体症状 : 腹部痛、腰痛、頭痛、むくみ など

社会的症状 : 職場や学校での機能低下 など

有病率が高い
⇒ 70～80%が月経前に何らかの精神・身体症状を経験している



問題 と 目的

- 精神疾患に加えて、月経に関する問題を抱えている女性は少ない
- 当院のストレスケア・思春期病棟には女性の入院患者が多い
- PMSは一般的にみても有病率が高いが、正しい知識・対応の仕方を知らない女性が多い

入院患者を対象に、PMSに関する知識啓蒙を行い、参加者の感想をもとに心理教育の内容、必要性について検討した



方 法

- 対象者：
 - 平成25年11月～平成26年4月までの間にストレスケア・思春期病棟に入院中で、月経前に何らかの精神・身体症状を自覚している患者10名 (平均年齢:33.6±10.0)

● 主診断 (人数)

神経症性抑うつ状態(2)	うつ病型統合失調感情障害(1)
不安神経症(1)	統合失調症(2)
混合性不安抑うつ障害(1)	解離性障害(1)
双極性感情障害(1)	広汎性発達障害(1)



方 法

- 方 法：
 - 集団形式で心理教育を実施し、その後、参加者に感想を求めた
- 心理教育の内容：
 - 月経周期について
 - PMSの主な症状 (精神症状、身体症状、社会的症状)
 - PMSの女性の割合
 - PMSの病因と症状の維持要因
 - 症状軽減のための工夫 (生活習慣の改善、症状に対する捉え方の修正)



心理教育 (一部紹介)

ホルモンの影響？

神経伝達物質の影響？

自律神経機能の変化？

ストレス？

身体の変化の捉え方？

PMSがどうして起こるのかは、まだはっきりと解明されていません。しかし、症状を維持する要因は徐々に明らかになってきています。

こんな研究結果もあります。

- 月経前の抑うつ気分
- 月経前の身体の変化は自分ではとらえることもできないという考え
- 月経前の身体の変化は自分にとって意識的・無意識的に関与している考え
- 月経前の身体の変化は自分にとってとても怖いものという考え

心理教育（一部紹介）



生活の中で出来ること

- 3割以上のバランスの取れた食事
 <摂取するもの>塩分、カフェイン、アルコール、タバコ
 <摂取するもの>炭水化物、不飽和脂肪酸、ビタミン、ミネラル類
 ⇒ 血糖値の安定が、情緒の安定の手助けになる可能性がある
- 睡眠
 規則正しく、質の良い睡眠を取る
- 運動
 中等度の規則的な運動、有酸素運動（ウォーキング、エアロビクス）



生活の中に工夫を取り入れて、月経前の身体の変化と上手に付き合っていけるといふ感覚が付いてくると、症状自体も軽くなっていくって可能性がります。



結果と考察



参加者の感想

- PMSについて初めて知ることが多かった
- 生活の中で出来ることがたくさんあると知ることができてよかった
- こういう話（PMSについて）を聞ける機会はあまりないので参考になった
- 症状や対処方法の再確認になってよかった

さまざまな精神疾患に加えて、月経前に精神・身体症状、社会的症状を抱えている患者は多く、精神科においても、PMSに関する正しい知識、対応方法を知っている患者は少ない。

結果と考察



参加者の感想

- 生活を見直して工夫を取り入れてみようと思う
- 月経前に気分の落ち込みやイライラが強くなるので、普段の生活から工夫を取り入れてみようと思う
- 入院生活の中で出来ることをやってみようと思う

月経前の症状の改善・軽減のためには、生活習慣の見直し、改善は必要不可欠。心理教育により、対処を実践する意欲が高められたことが示唆されることから、生活の中で出来る具体的な工夫、取り入れやすい工夫、入院環境を生かした工夫の紹介は、内容として有益であると考えられる。

結果と考察



症状に対するコントロール感を得ることは症状改善の一助となり、正しい知識、対応方法を知ることは、コントロール感の上昇につながる。
 ⇒ 精神科におけるPMSの知識啓蒙の必要性が示唆された。

今後の課題

今後はより客観的な指標を用いた心理教育の効果の検討が必要