

どんな症状がある？

# 月経前後のいろいろな症状

**月経過多**：普通のナプキンでは1時間も持たないほどの多量の経血

**持病の月経前増悪 (PME)**：月経前の数日～10日間にもともと持っている病気や症状が悪化する状態。月経開始とともに症状は軽くなる。



**月経前症候群 (PMS)**：月経の3～10日前になると現れ、月経が来ると楽になる様々な不調

**月経困難症**：月経期間中に現れるあらゆる辛い症状

いずれの症状も日常生活に支障がある場合は、放置・我慢せずに婦人科や、かかりつけ医にご相談ください。

早期治療により不快な症状をコントロールしていきましょう。

## 勤務や時間の管理

- ・アプリなどで自分の月経周期や症状を記録しパターンを把握する。
- ・症状が強い時期を把握しておき、スケジュールを調整する。
- ・生活に支障が出るほどの症状は、医療機関を受診する。
- ・症状が辛い場合は、休暇など社内の制度も利用する。
- ・内服が必要な場合は早めに服薬しコントロールに努める。痛みが強くなった後で内服した時は効果が出るまで休憩室などで休息する。

## 生活上で気をつけたいこと

- ・朝食を食べる
- ・バランスの良い食事：脂質や糖質を摂りすぎず、食物繊維・カルシウムなどを意識して摂る
- ・無理のない範囲での有酸素運動：ウォーキング・ヨガなど
- ・締め付けず、暖かい服装を選ぶ
- ・できるだけお風呂に浸かり暖まる
- ・気分転換やリラックスする時間を作る
- ・睡眠時間の確保
- ・アルコール、タバコを控える

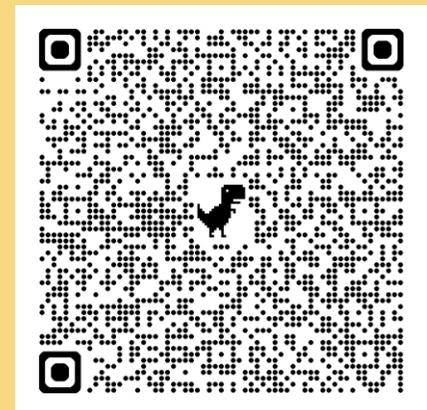
痛みや不快な症状は、自分で伝えないと周囲からは気づかれませんが、その症状の裏には何か病気の可能性もあるかもしれません。一人で抱え込み、我慢や無理せずにご相談ください。働きやすい環境をみんなで作り上げていきましょう。

健康増進センターはコチラ：<https://www.jtb-jsquare.jp/zoshin/index.html>



相談窓口はコチラ

LINEで友だち追加！スマホで医師に無料相談！！  
「女性の健康・育児相談窓口」<https://www.jtb-jsquare.jp/JSquare/Topix/Detail.asp?TopixID=818>



参考文献・資料

へるすあっぷ21,2025.6号,女性の健康サポート

日本産業衛生学会関東産業保健看護部会研修会資料, 2025.12.14