

PMSは月経前症候群の略称で、生理3～10日くらい前から起こる、さまざまな不調のことです。一番多い訴えはメンタルが落ちること。さらにイライラする、怒りっぽくなるといった症状が聞かれます。腹痛・腰痛・頭痛を訴える人もいますが、身体にでる不調よりもメンタル面での不調が多いようです。最近では新型コロナウイルスで社会や価値観も大きく変わったことが、PMSを重くする要因の一つになっています。

生理痛やPMSは我慢しなくていい

生理痛は生理が終わると痛みから解放されます。PMSも生理前は不調だけど生理がきたら治まります。妊娠中、出産後、更年期の不調も、いずれはよくなるはずだし、命に関わるわけではない。だから我慢してしまって相談しない。「生理だから仕方ない」で終わらせていませんか？

生理は病気じゃないと言われていた時代と明らかに違うのは、今は生理の不調で生活に支障がでる状態なら病名が付くこと。若い世代はエコー検査をしても異常が指摘できない場合が多いのですが、それでも機能性月経困難症と診断されるのです。病名が付くということは、対策すべき課題だという意味。仕事に支障がでる、学校や部活動を休みたくなるほど辛いときは我慢せず、まず専門家である婦人科の医師に相談しましょう。

専門家に相談したときにできる方法は第一段階として痛み止め薬と低用量ピルの二つ。どちらが先でもいいし、同時に服

用することもできます。低用量ピルは、排卵をストップさせる薬なので、飲むと確実に生理のことを考えなくて済むようになります。もちろん、飲むのをやめれば妊娠できます。最初は気持ち悪くなったりして慣れるまでに2～3カ月かかる人もいますが、いろいろな種類がありますので医師に相談しながら自分にあった薬を探すことができます。

豆知識

低用量ピルの普及率は、フランス33.1%、イギリス26.1%、ノルウェー25.6%のところ、日本では2.9%となっています。【出典：避妊法2019 (Contraceptive Use by Method 2019)】

海外では薬局で低用量ピルを購入できるケースが多く、値段も安く手軽に使用できるようです。日本では医師の診断を受け、体質にあわせて処方してもらいます。



自分からアクションを起こそう

コンディションがよい状態を保つことは、自分のためだけではありません。家庭では、お母さんがご機嫌でいることは子どもにとって大事なことだし、職場でも同じ。不調を改善することは、自分のまわりの大切な人たちのためでもあるのです。

ただの生理痛で病院へ行くなんで、と思っていたり、救急車を呼びたいほどの痛みでとても外出できなかったり、婦人科の受診はハードルが高いと感じている

人もいるでしょう。

生理による不調は主観なので、痛みがある、出血量が多いと思う、という程度でも大丈夫。症状が辛いときに受診する必要はありません。生理が終わって体調が安定しているときでいいのです。一度相談してみたら何か変わるかも？という軽い気持ちで受診してみてください。

3 仕事と不妊治療の両立は20代のうちから準備

健康診断で身体の状態を把握

早く子どもが欲しいけど、仕事と妊活との両立が難しいという悩みをよく聞きます。妊娠成立にはリラックスしている心と身体が必要です。心身にゆとりがない状態だと、なかなか妊娠できません。例えば、夫婦でバリバリ働いている状況だと、それが難しくなってきます。当然のことながら、女性が排卵するタイミングで性交渉をする必要がありますが、時には男性の精子の状態がよくないこともあります。仕事が忙しい、ストレスが多い、といった要因がいつの間にか妊娠を困難にしているかもしれません。

不妊治療では、まず女性の卵管の通過性と男性の精子の状態を検査します。その後、排卵に合わせて性交渉をする①「タイミング法」から始めて、②「精子を採取して子宮の中に戻す」、③「体外受精をして受精卵を子宮の中に戻す」と進めていきます。診察にかかる時間は長くないの

で、仕事を調整しながら不妊治療をすることは可能ですが、中には「3日後の〇時に来て」と突然言われることもあり、働き方によっては通院が難しい場合もあります。

早い時期から自分とパートナーの身体の状態を把握して、できれば専門家に相談しておきましょう。特に不調がなくても定期的に婦人科を受診して、異常がないか確認しておくことで安心です。不妊治療も進んでいるので、20代後半でトライできるような環境であれば、妊娠・出産できる可能性は高い時代になったと思います。

20代の女性から、結婚の予定はないし、相手も決まっていなくても、若いうちに卵子凍結しておきたいという相談も受けます。受精卵の凍結は細胞分裂させて、途中で止めてあるので状態が安定していますが、卵子凍結は受精卵凍結とはレベルが違い、かなり不安定な状態だと知っておいてほしいですね。

