

学生相談室だより

vol. 12

2016/7

月経前症候群 (PMS) を知っていますか？

生理前の2週間ほどに起こるこんな症状に心当たりはありませんか？

カラダの症状

肌荒れ
カラダの重だるさ
頭痛
倦怠感
便秘

月経前に起こるこのような不快症状は、「月経前症候群(PMS)」と呼ばれます。

人によっては、勉強や仕事が手につかなくなったり、人付き合いがうまくできなくなったりすること。。。

女性ホルモンのプロゲステロン(黄体ホルモン)が関係していると考えられていますが、詳しいことはまだよくわかっていません。

対処するには、ストレスを発散させる方法を探す、生活スタイルを見直す、自分に合ったリラックス法を見つけるなどがよいといわれています。



いつも頑張ってるからね



ここちよと心小休

。。。悩んだときは、学生相談室で一緒に考えましょう。

心の症状

イライラ
情緒不安定
憂うつ感
不安感
焦燥感
集中力の低下
眠気・不眠

親やきょうだいに八つ当たりしちゃう

勉強に集中できない！
ひたすら眠い！

なぜか自己嫌悪...最悪

そんなことで行っていいの？学生相談室

はい！一度来てみてください！

症状には個人差があります。症状が重く、辛い場合は、早めに婦人科を受診しましょう。



学生相談室は、夏休みも開室しています。
気軽に相談に来てくださいね。

開室時間 10:00~17:00

(ただし、8/3~9/23は10:00~14:00)

相談予約・連絡先は…保健室 078-591-3790