

第181号

# まちのくすりやさん

今回のおはなし

「PMS我慢しないで」

「20歳でタバコ」

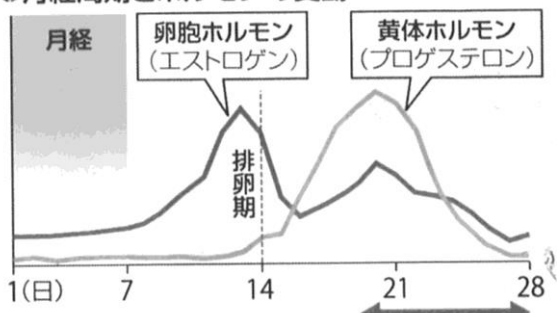


## PMS我慢しないで

女性は、生理中だけでなく、生理になる前にも、イライラや下腹部の痛みなど、様々な心身の不調が起きやすく、「月経前症候群（PMS）」と呼ばれます。治療できるとは知らずに我慢するケースも多く、医師や相談機関、企業が情報を発信し、サポートする動きが進んでいます。

スマートフォンで生理日を管理するアプリ「ルナルナ」を運営するエムティーアイ（東京）が昨年10月に女性3922人に行ったアンケートでは、PMSによる症状を「（生理前に）毎回感じる」人が66%に上り、「たまに感じる」と合わせて95%を占めました。その影響で、仕事や家事、人間関係など、「日常生活に支障がでている」と思う人は87%いました。一方、同時期に男性1000人にアンケートした結果、「PMSを理解している」人は22%、「生理について説明できる」は47%で、理解不足がうかがえました。

### ◆月経周期とホルモンの変動



※大塚製薬の資料などを基に作成

若年層の女性に向けた相談の場もあります。昨年10月、ヘルスケア事業を手がけるネクイノ（大阪）が大阪市に開設した「スマルナステーション」では、助産婦が対面やLINEで無料相談に応じ、同じビルにある婦人科「さくま診療所」と連携しています。

PMSや生理痛などの対処を研究する企業の情報発信も広がっています。

大塚製薬は、昨年6月から専用サイト「PMSラボ」を公開。多様な症状などを学べ、チェックリストで自分が当てはまるか確認できます。

ツムラも1年前から、女性が不調を「隠れ我慢」しない社会を目指す「#OneMoreChoice」特設サイトを開きました。今年は、「#わたしの生理のかたち」をテーマに、個々に違う生理痛やPMSの症状を画像でイメージ化して伝えています。

月経前症候群（PMS）とは、

月経周期に伴い、卵巣から出る卵胞ホルモン（エストロゲン）と黄体ホルモン（プロゲステロン）の量変動することで引き起こされると考えられています。月経前3～10日の間に精神的、身体的症状が表れますが、個人差が大きいです。また、精神的な症状がひどい場合は、月経前不快気分障害（PMDD）の可能性もあります。

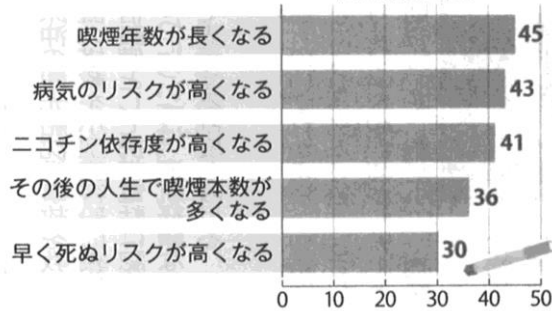


## 20歳でたばこ 周囲の影響

### 「家族が喫煙」喫煙 最多の5割超

国立がん研究センターは、世界禁煙デーの5月31日、成人年齢とタバコに関する世論調査の結果を公表しました。

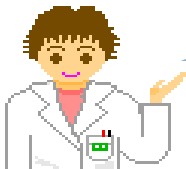
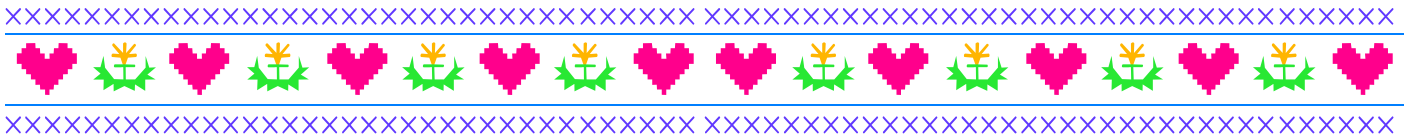
**低い年齢での喫煙開始による健康などへの悪影響の認知度**  
「知っている」と答えた人の割合  
(%、複数回答)



※報告書「成人年齢とたばこに関するアンケート調査」から作成

喫煙者のうち20歳になって「吸いたいと思った」人は6割だったのに対し、非喫煙者は2割と少数。きっかけは、「家族が喫煙」「友人知人の勧め」「喫煙者を見てまねしたい」の順で多かったです。同センターは、若者の喫煙を減らすには、周囲で吸わない、勧めない、目に触れないようにすることが重要と指摘しています。

改正民法の4月施行で成人年齢が18歳に引き下げられましたが、喫煙は20歳以上に制限されていることへの認知度は、20歳以上が69%、18～19歳は90%でした。



コロナ感染者が急増しています。  
感染防止に十分気を付けるようにご注意ください。

### (一社) 浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内  
Tel 047-355-6812 (月～金: 10～15時)  
Fax 047-355-6810  
メールアドレス toiwase@urayaku.jp  
ホームページ <http://www.urayaku.jp/>