



Information

～ 女性の皆さま ～

あなたのウツ、  
子宮が関係している  
かもしれません

PMDD

@REALLYGREATSITE



NEXT→

## PMDDとは…

PMS(月経前症候群)の症状のうち、「イライラ」や「落ち込み」「怒りっぽくなる」など、気分の変動が大きく、生活に支障が出るものを

### PMDD(月経前不快気分障害)

といいます。2013年に「抑うつ症候群」のひとつとして捉えられるようになりました。

©REALLYGREATSITE

## チェックしてみましょう 私はPMDD?

- ✦ 抑うつ気分や絶望感、  
落ち込みがひどい
- ✦ 不安感や緊張感がある
- ✦ 情緒不安定
- ✦ イライラしたり怒りっぽくなる
- ✦ 趣味などへの興味が薄くなる
- ✦ 集中することが難しい
- ✦ 非常に疲れやすい、  
倦怠感がある

©REALLYGREATSITE

# Information

チェックしてみましょう

私はPMDD?

- ✿ 食欲が明らかに異常
- ✿ 眠りすぎるor眠れなくなる
- ✿ 自分が自分ではないような感じがある
- ✿ 生理前、乳房の膨張感や痛み、頭痛、関節痛や筋肉痛、浮遊感、体重増加といった症状のうち2つ以上が当てはまる

©REALLYGREATSITE

NEXT→

# Information

チェックしてみましょう

私はPMDD?



前3回の月経周期において、  
月経開始前5日間のうちに、  
これらの症状が1つ以上当て  
はまった場合はPMDDの可  
能性があります。

©REALLYGREATSITE



NEXT→

## どうしたらいいの？

月の1/4を我慢するのは、あまりにつらいです。ホルモンが起こしていることなので、自分を責めず、医療機関(婦人科・精神科・心療内科)を受診しましょう。つらいことはつらいと言いましょう。



©REALLYGREATSITE

最後までご覧いただきありがとうございます

**mentalfitは、復職・再就職を  
支援するリワークです。  
再発予防に力を入れたプログラム  
をおこなっており、  
みなさまの「働き方」、「生き  
方」をサポートしています。**

mentalfit

岸和田

あまがさき

新大阪

タップして

他の投稿も見てみる

