多摩市男女平等・男女共同参画情報誌

no.77

たまの女性



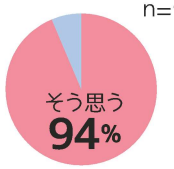
気づいていますか？こころとからだの小さなサイン

－ PMS －
生理前、今日より少し、ラクになるヒント

今、知っておきたいPMSのこと

女性が抱える健康課題にはさまざまなものがあります。
月経（生理）、PMS、妊娠・出産に伴う体調の変化、更年期など女性の日常生活とは切っても切り離せない健康課題が多く挙げられます。
今回は月経前の症状である、**PMS（月経前症候群）**について特集します。

TAMA女性センターで実施した「健康のホンネ教えてください！アンケート」において、「女性が抱える健康課題を社会はもっと知るべきだ」に対して、約94%の方が「そう思う」と回答しました。



そもそも月経って？

女性の体の中には、赤ちゃんの卵である「卵子」がつくられており、排卵して妊娠可能な状態になると、子宮では受精した卵を受け入れるための準備をします。受精卵に十分な栄養を届けられるよう、子宮内膜を居心地の良い場所にするのですが、準備しても卵が受精しなければ、子宮内膜ははがれ落ち、血液とともに体外に排出されます。これを月経（生理）と言います。

出典：大塚製薬　PMSラボより作成
知っている？月経について
https://www.otsuka.co.jp/pms-lab/basic/menstruation.html

その症状、もしかしてPMSかも？

月経がくる前に頭痛やおなかの張り、乳房の痛み、イライラする、落ち込む……などの不快な症状に悩まされていませんか？　もしかしたらその症状、PMSかもしれません。
まずはPMSの主な症状を確認してみませんか？

PMS症状チェックリスト

身体的症状

- ☐乳房の張り
- ☐乳房の痛み
- ☐腹部の張り・ふくらむ感じ
- ☐頭痛　☐関節痛
- ☐筋肉痛　☐腹痛
- ☐手足のむくみ
- ☐体重増加
- ☐皮膚障害（にきびや肌あれ）

精神症状や行動の変化

- ☐食欲の変化　☐過食　☐特定の食べ物に対する食欲増加
- ☐疲れ　☐無気力　☐意欲の減退
- ☐気分の変動（突然悲しくなる、泣きたくなる、拒絶されることに過敏になる）
- ☐いらだち　☐怒り　☐睡眠障害　☐落ち着かない
- ☐集中力の低下　☐社会からの引きこもり
- ☐抑制がきかない　☐通常の活動への意欲減退
- ☐孤独感　☐不安　☐抑うつ（気分の落ち込み）
- ☐混乱　☐緊張　☐絶望感

出典：BMJ;342:d2994,2011より作成

いずれかの症状が月経前に起きていて、それらの症状が繰り返し起こり、生活に支障をきたす場合はPMSの疑いがあるかもしれません。

PMSとは

PMS は、「Premenstrual Syndrome」の略で、月経前症候群とも言います。月経前３～10日の間に精神的あるいは身体的な症状が現れ、生理（月経）が来ると落ち着いたり、なくなったりします。中でも、「イライラ」や「気分の落ち込み」「不安」「怒りっぽくなる」といった精神症状がひどく、日常生活や対人関係にまで影響を及ぼすようなら「月経前不快気分障害（Premenstrual Dysphoric Disorder：PMDD)」かもしれません。これは精神疾患の１つに分類されています。

PMSの主な症状

※症状の程度や数には個人差があり、心理的・環境的な背景も影響を及ぼします。

身体的症状

- おなかや乳房の張り、むくみ
- 頭痛
- 肌荒れ
- めまい　など

精神的症状

- イライラ
- 食欲増進
- 怒りっぽい
- 不安感がある
- 気分の落ち込み　など



※月経前のアンケート調査によって、むくみ症状が強い人ほど、イライラなどの否定的な感情が強いことがわかっています。

出典：大塚製薬　PMS ラボより作成
知って対策 PMS「月経前症候群」
https://www.otsuka.co.jp/pms-lab/guide/

まずは自分のカラダをよく知ろう

月経周期とともに、心・身体・行動の変化についての記録を最低２か月間続けると、自分の体調と月経周期にどんな傾向や変化があるかを確認できます。自分の感じているつらさがPMSかどうかを知るために、症状の強さやタイミング、基礎体温などを記録しましょう。

◆こんなことを記録してみよう◆

- □イライラ
- □頭痛
- □情緒不安定
- □下腹部痛
- □うつ症状
- □むくみ
- □不安感
- □肌荒れ・にきび
- □無気力
- □眠くなる　など

●婦人科を受診しよう●

PMS には、カウンセリングや薬物療養が有効とされていますが、その人の体質や悩みに合わせた漢方薬を服薬する、サプリメントを利用するという選択肢もあります。まずは医療機関で相談し、ご自身にあった選択肢を確認してみましょう。



出典：大塚製薬　PMS ラボより作成
「My サイクルダイアリー」で身体の変化を記録してみませんか？▶
PMS 体調記録シート「My サイクルダイアリー」
https://www.otsuka.co.jp/pms-lab/check_sheet/

PMSを乗り切るセルフケア！



サプリメントの摂取



おすすめの栄養素・ハーブ

- ビタミンB6
- チェストベリー
- カルシウム
- サフラン　など
- ビタミンD

注目の成分

- **γ-トコフェロール、γ-トコトリエノール**
  大豆油や米ぬか油に多く含まれるビタミンEの一種。PMSの主な症状の1つである「むくみ」を軽減する作用が期待されています。
- **エクオール**
  大豆イソフラボンから腸内細菌によってつくられ、エストロゲンとよく似た働きをする成分。エクオールをつくれる体質の人は、PMSの精神症状が軽いという報告もあります。

出典：大塚製薬　PMSラボより作成
知って対策 PMS「月経前症候群」
https://www.otsuka.co.jp/pms-lab/guide/

TAMAるんるん♪を使って楽しく健幸になろう！



多摩市はみんなの健幸づくりを応援しています



TAMA るんるん♪とは

『TAMA るんるん♪』（使用アプリ：WoLN（ウォルン）※1）は、ウォーキングや健診受診、体重や食事の記録、イベント参加などの健幸的な行動でポイントが貯まるアプリです。

多摩市内に在住・在勤・在学の18歳以上の方が対象で、貯まったポイントでキャンペーンに応募すると、多摩市内で使えるデジタルクーポン※2や各種景品がもらえるキャンペーンに参加できます！

「PMS対策に適度な運動やバランスのよい食事が大切なのは分かるけど、なかなか始められない」「習慣化が難しい」という方も、健幸づくりへの第一歩として『TAMA るんるん♪』を利用してみませんか？



※1 WoLN（ウォルン）とは、NEC（日本電気株式会社）が提供する健康ポイントサービスアプリです。
※2 クーポンの種類等により、一部の店舗（コンビニエンスストア等）では利用できない場合があります。

●お問い合せ●

◆アプリに関するお問い合わせ
多摩市健幸ポイント事業コールセンター
（アプリの使い方について）
電話番号：0570-031-033（直通）
受付時間：平日9：00～17：00
（土日・祝日・年末年始を除く）

◆キャンペーンに関するお問い合わせ
多摩市企画政策部企画課
電話番号：042-338-6916
受付時間：平日8：30～17：00
（土日・祝日・年末年始を除く）



月経前の変化と向き合うヒント 身体によい食事とは？

①栄養バランスよく、３食きちんと食べる

朝食、昼食、夕食をバランスよく摂ることで、必要な栄養素を安定して補給できます。特に、朝食は体内時計を整え、集中力や気分の安定に役立ちますので、抜かないようにしましょう。朝食を抜くと、午前中の集中力低下や強い空腹感、イライラの原因になるほか、その後の食事で血糖値の急上昇が起こりやすくなります。食生活は主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを摂りましょう。



②良質なたんぱく質を意識

良質なたんぱく質（魚、肉、大豆、乳製品など）を意識して摂りましょう。たんぱく質は筋肉、皮膚、髪、爪、内臓など「身体を作る材料」になるだけでなく、代謝維持や免疫物質の生成にも欠かせない栄養素です。エネルギー源としても重要ですので、良質なたんぱく質を意識して摂りましょう。

③炭水化物の摂り方を工夫しよう

白米、食パン、うどんなどの精製度が高い炭水化物は、糖質の吸収が速く、血糖値を急上昇させやすい食品です。血糖値の急激な上昇と下降は、食後の眠気や倦怠感の原因になることもあります。そこで大切なのは、糖質の吸収をゆるやかにする食べ方です。食物繊維（野菜、海藻、きのこなど）やたんぱく質を一緒に摂ることで、胃から腸への排出が遅くなり、血糖値の上昇が穏やかになります。食事の最後に炭水化物を食べる食事法「カーボラスト（Carbo-last）」も効果的と考えられます。





毎食、栄養バランスを整えるのは難しいかもしれません。
その場合は、数日から１週間の中で、バランスを整えることを意識してみましょう。忙しくて食事の用意ができない場合は、必要な栄養素がバランスよく含まれている栄養補助食品を活用するのも選択肢の一つです。

出典：大塚製薬　PMS ラボより作成
女性の健康を支える食事　基礎編 / 実践編
https://www.otsuka.co.jp/pms-lab/health/



妻が、生理のときに
朝食を抜いているのをよく見ます。彼女なりの
体調管理の方法だと思って気にしていませんでしたが、
今後は少しでも何か食べられるものはないか、メニュー
を一緒に考えてみたいと思います（30 代男性）。



仕事のときの昼食は、いつも
外食していますが、生理で体調が優れないときは、
外出が億劫になり、コンビニのおにぎりだけで
済ませてしまうことがあります。これからは海藻やきのこが
入ったお味噌汁をプラスしたりして栄養バランスを
工夫したいです（20 代女性）。

TAMA 女性センターでは生理用品を配布しています

TAMA 女性センターでは、さまざまなご事情で生理用品を用意することが難しい方に、生理用品を無償でお渡ししています。

●配布場所

TAMA 女性センター
多摩市関戸 4-72　ヴィータ・コミューネ 7 階

●受取方法

窓口で受け取り希望の申し出、または専用カードの提示

専用カードについて

カードをお持ちでない場合は、本誌掲載の専用カードの画像を撮影した写真をご提示ください。

専用カード



※原則 1 人 1 パック。
※生理用品の種別は選べません。
※持ち帰り用の袋をご持参ください。
※在庫がなくなり次第、配布終了です。

生理用品の寄付にご協力ください

さまざまなご事情で生理用品を用意することが難しい方に、今後も継続的に生理用品を無償でお渡しするためにご協力をお願いいたします。

●寄付受付場所

TAMA 女性センター

●ご寄付いただく生理用品について

種　別	生理用ナプキン
条　件	パッケージ（外装）が未開封のもの（パッケージ内の個包装が未開封であっても、パッケージが開封済みの場合は衛生上受け入れることができません）
サイズ等	メーカー、サイズ不問
その他	製造から3年以内のもの（製造年月日は通常パッケージに記載がされています） ※事業者の方からの寄付や、寄付数量が多い場合は、事前に TAMA 女性センター（電話番号：042-355-2110）にご連絡ください。

子宮頸がん検診を受診しましょう

子宮頸がんは、初期の段階では自覚症状がなく、定期的な検診が早期発見につながります。早期に発見すれば治療につなげることができるがんですので、20 才から 2 年に 1 度、定期的に検診を受診しましょう。

令和 8 年度の子宮頸がん検診についてはこちら▶

乳がん検診を受診しましょう

乳がんは、早期に発見すれば治療につなげることのできるがんです。40 才から 2 年に 1 度検診を受けましょう。また、入浴や着替えの際のセルフチェックも早期発見につながります。定期的な検診に加えて、日頃から「自己検診」も行いましょう。

令和 8 年度の乳がん検診についてはこちら▶

妊娠、出産、子育てに関すること、産前・産後のからだやこころのことなど、お気軽にご相談ください。
こども家庭センターにじたま　☎ 042-376-9177

多摩市は大塚製薬株式会社と連携協定を締結しています

多摩市は令和 2 年 8 月 25 日に大塚製薬株式会社と健康増進に関する連携協定を締結しました。本協定に基づき、市民の健康づくりや食育の推進、スポーツ振興、災害時における被災者への健康貢献など、さまざまな分野で連携した取組を進めています。

今般の「たまの女性 77 号」の 2 ～ 5 ページの記事作成にあたり、大塚製薬株式会社より情報提供のご協力をいただきました。

TAMA女性センター相談室のご案内

●女性を取り巻く悩みなんでも相談

女性を取り巻く悩みなんでも相談は、オンラインでのご予約を始めました。電話だけでなく専用予約フォームからもご予約いただけます。

面接予約専用番号 042-355-2110 **受付時間** 月～金曜日　9:00～17:00（祝日・年末年始を除く）

女性を取り巻くさまざまな悩みやＤＶの相談等について、専門の相談員（女性）が相談をお受けします。

面接相談（予約制）　：毎週火・金曜日　9：30～12:20
　　毎週土曜日　13:30～16:20
電話相談（予約不要）：毎週木曜日　10:00～13:00／13:30～16:30
　　電話相談専用番号：☎ 042-355-2111

女性を取り巻く悩みなんでも相談専用予約フォーム

●女性のための法律相談

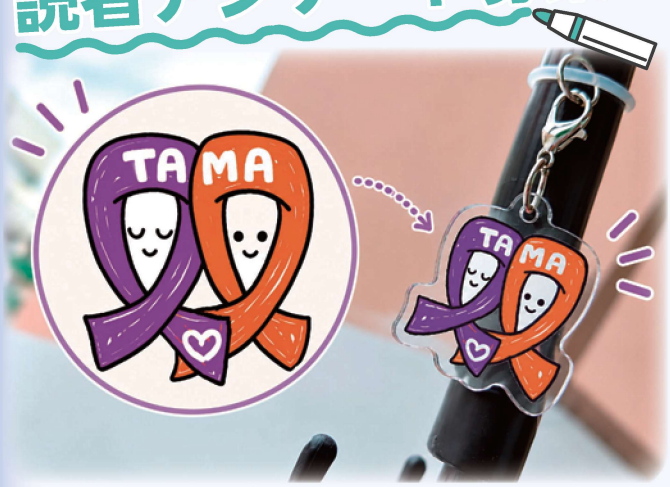
弁護士（女性）が、面接（予約制）で相談をお受けします。　毎月第３水曜日　9:30 ～ 12:00

●LGBT電話相談

豊富な経験を持つ専門の相談員が、電話で相談をお受けします（予約不要）。

毎月第３火曜日　偶数月（4・6・8・10・12・2月）　14:00 ～ 18:00
　　奇数月（5・7・9・11・1・3月）　16:00 ～ 20:00
　　電話相談専用番号：☎ 042-355-2112

読者アンケート募集



※写真はイメージです。

●「W（ダブル）リボンちゃん」は、児童虐待防止のシンボルである「オレンジリボン」と、女性に対するあらゆる暴力の根絶のシンボルである「パープルリボン」を組み合わせたTAMA女性センターのオリジナルキャラクターです。毎年11月の「児童虐待防止推進月間」、11月12日～25日の「女性に対する暴力をなくす運動」期間に、市内各所でのパネル展示などの啓発事業で活躍しています。

抽選でプレゼント

Wリボンちゃんアンブレラマーカー

たまの女性読者アンケートにご回答いただいた方の中から**抽選で10名**の方に、**多摩市オリジナルデザインのアンブレラマーカーをプレゼント！**

いただいたアンケートは今後の紙面作りの参考にさせていただくほか、次号以降の「たまの女性」で紹介させていただく場合もあります。

なお、当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

（応募期限：令和８年12月31日）

読者アンケートはこちらからご回答ください

▶YouTube

TAMA女性センターを紹介するYouTube動画ができました。ワークショップルームやライブラリー等の施設も紹介しています。ぜひご覧ください。

CHECK！

▲YouTube 多摩市公式チャンネル



多摩市からのお知らせ

TAMA女性センターに行ってみよう編（多摩市からのお知らせ）



多摩市立TAMA女性センター
東京都多摩市関戸4-72
ヴィータ・コミューネ７階
☎ 042-355-2110

アクセス
京王線聖蹟桜ヶ丘駅徒歩２分

駐日アイスランド大使館×多摩市　交流５周年記念イベント

開催レポート

令和3年12月に駐日アイスランド大使館と多摩市が友好協力関係に関する覚書を締結してから、令和8年で５周年を迎えます。交流５周年を記念し、6月14日（日）に市内で特別なイベントを開催しました！
令和8年10月には、首都レイキャビク市との姉妹都市提携も結び、さらに交流を深めていきます。

記念講演会　～世界一のジェンダー平等国アイスランドの魅力～

元 AERA 編集長の浜田敬子さん、元ジャパンタイムズ編集局長の大門小百合さんをお招きし、ご自身の取材を元にしたアイスランドのジェンダー平等や、日本のジェンダー平等のこれからについてお話しいただきました。日本を代表するジャーナリストのお二人による特別対談の内容を、少しだけご紹介します！

【アイスランドと日本のジェンダー平等を比較して】



▲記念講演に登壇した浜田敬子氏（左）と大門小百合氏

浜田氏　アイスランドでは 2000 年に男性の育休取得が事実上義務化されたことで、育休を終えた後も男性が家事育児に深く関わることができるようになった。こうした循環により、アイスランドではステレオタイプな固定的性別役割分担意識がなくなってきた。そして、採用の場面でも性別による差別がなくなってきた。

大門氏　日本の女性の学力は世界的にとても高いはずなのに、社会進出は低くなっている。これは、家事・育児にとられる時間が多いことが原因ではないかと考えている。実は、アイスランドも昔は「男性は強く、家を支えるべきだ」との考えが根強い国だったが、今では、どこに行っても代表として女性が出てくる。身近に「リーダーになっている女性」の姿が見える。この環境が、国民に大きな影響を与えていると思う。

【多摩市のみなさんへメッセージ】

大門氏　こうした講演会では、参加者の大半が女性のことが多いが、今日は男性参加者も多く嬉しい。（アイスランドの首都）レイキャビクの市長も、「男女平等の実現のためには、男性全員で女性活躍を支援することが大切」と言っていた。男性はぜひ、「もし自分が女性だったらどうだろう？」という視点で色々なことを考えてほしい。そして、既存の男性像の呪縛から解放されてほしい。男性も女性も、双方が Win-Win になるのが男女平等。

浜田氏　「今日からできること」を２つお伝えしたい。一つは、アンコンシャス・バイアス（無意識の思い込み）からの脱却。女の子なんだから、男の子なんだから、というような、性別に紐づけた発言をしないこと。ステレオタイプの考えは誰の心の中にも存在すると自覚したうえで、口から出さないことが大切。二つめは、地域の中での女性のリーダーシップを見せてほしいということ。地域社会で生き生きと、楽しそうな姿を母が見せれば、娘は憧れて自分もリーダーになれると感じる。そういう風土を作っていくことが大切。

映画『女性の休日』上映会＆アフタートーク



1975 年、アイスランドの90％もの女性たちが仕事も家事も一斉に「休んだ」歴史的なイベント「女性の休日」を追うドキュメンタリー映画を上映。当時の活動に実際に関わった人たちへのインタビューを中心に、「その日、アイスランドで何が起きたか」を追体験するような、見ていて胸が熱くなる作品でした。

映画後のアフタートークでは、この映画を配給した kinologue の森下詩子氏が登場。映画製作の背景から日本配給に至った裏話まで聞かせてくれました。参加者からは、「ストライキではなく休日という発想が印象的だった」「社会の在り方を考えるきっかけになった」などの声が寄せられました。

駐日アイスランド大使館参事による記念挨拶

５周年を記念し、駐日アイスランド大使館参事ラグナル・ソルバルダルソン氏より、多摩市との友好関係についてご挨拶をいただきました。

「今日のイベントのような文化交流や、学校現場での教育交流を通じ、多摩市とアイスランドの絆が強くなっていることを感じ、嬉しく思います。

アイスランドのジェンダー平等は、大胆な決断と、長い努力によるものです。女性大統領という身近なロールモデルがいたことで、国民の可能性が広がりました。

一方、女性に対する暴力被害や男女の賃金格差、企業のリーダー層に女性が少ないことなど、アイスランドでもまだジェンダー平等は十分ではないのです。

日本では、女性の教育水準がとても高いのに、それが政治や企業のリーダー層に反映されていません。より多くの人が活躍できるため、日本の更なるジェンダー平等の取組に期待しています。」



▲記念挨拶をするアイスランド大使館参事
ラグナル・ソルバルダルソン氏

発行・編集／令和８年10月発行　多摩市くらしと文化部　平和・人権課（平和・人権・男女平等参画担当）
印　　刷／（株）共同印刷所
表　　紙／ mitsuki（多摩市在住デザイナー）