

2021年2月20日制作
近畿大学東洋医学研究所
所長・教授 武田 卓

Kindai Picksは学校法人近畿大学が運営するニュース系キュレーションメディアです
(<https://kindaipicks.com/>)。
本冊子の作成にあたり図表の引用・提供にご協力いただきました。

本冊子の無断転載・複製を禁止します

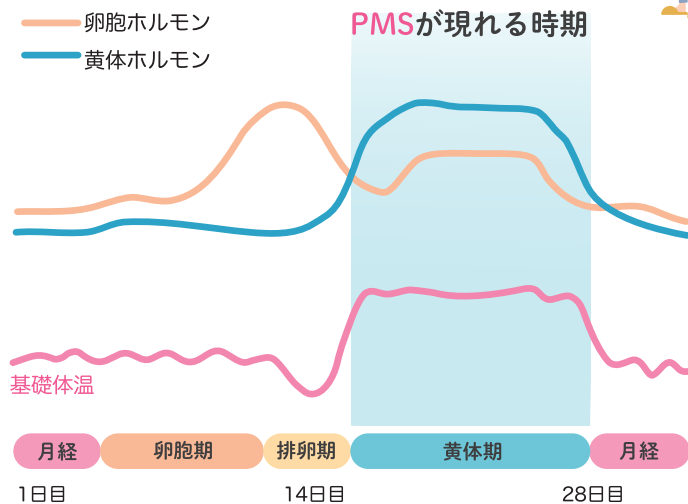
●月経前症候群(PMS)
●月経前不快気分障害(PMDD)
をご存じですか？



①月経のしくみとホルモンのゆらぎ

女性は、月経周期にともなう**ホルモンのゆらぎ**があります。排卵の後に**黄体ホルモン**が増えるのに一致して、不快な精神や身体の症状があらわれることがあります。

これが**月経前症候群(PMS)**です。



Kindai Picks 「生理周期が安定しているほうがなりやすい? 専門医に聞くPMSの原因と改善方法」より引用

②PMS・PMDDの症状は?

PMSには、精神症状と身体症状があります(図1)。特に、精神的症状が中心で、より症状が重い場合は、**月経前不快気分障害(PMDD)**と診断されます。

両者あわせて、**Premenstrual Disorders(PMDs)**と呼ばれています。



図1：PMSの主な症状 ※1

精神的症状	身体的症状
抑うつ	乳房の張りや痛み
怒りの爆発	お腹の張り
イライラ	頭痛
不安、混乱	腰痛
社会からの引きこもり等	むくみ等

※1 米国産婦人科学会 PMS 診断基準を参照

③PMS・PMDDの原因は？

はっきりした原因はまだ不明ですが、

①脳内の**セロトニン**や**GABA(γアミノ酪酸)**といった脳の神経に作用する神経伝達物質の低下、②排卵したあとに増える**黄体ホルモン**の影響の2つの説が考えられています。

セロトニン

セロトニンが低下すると、攻撃性が高まったり、不安 やうつ・パニックなどの精神症状を引き起こされます。セロトニンはトリプトファンと呼ばれるアミノ酸から作られます。トリプトファンは食品に含まれるタンパク質から摂取することができ、主に肉や乳製品に多く含まれています。

GABA

気持ちを落ち着けリラックスさせる効果、精神的なストレスに打ち勝つ作用などがあります。食品(お菓子など)からGABAそのものを摂取しても神経細胞に伝達されないため脳内では増えません。GABAはグルタミン酸と言われるアミノ酸から作られます。グルタミン酸は食品に含まれるタンパク質から摂取することができ、魚や肉、卵に多く含まれています。

④PMS・PMDDが心配なら？

ストレスとの関連性も報告されています。

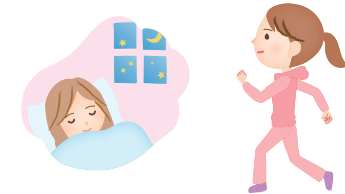
最近では、コロナ渦からの影響がきっかけとなっている場合も考えられます。

1.疾患を正しく理解しよう

巻末の**PSQ**(PMDs症状スクリーニング票)などを利用して、自分の症状をチェックしてみてください。

2.生活習慣の改善

- ✓規則正しい生活、十分な睡眠
- 定期的な運動が大切です。
- ✓食事の改善



Kindai Picks 「生理周期が安定しているほうがやすい? 専門医に聞くPMSの原因と改善方法」より引用

⑤PMS・PMDDの治療薬は？

生活習慣の改善で効果がなければ
薬物療法が必要になります。



1.軽度の場合

対症療法(痛みどめ等)、ハーブ・一般用医薬品(チェストベリー等)、漢方薬(中等度以上にも使用する場合があります)。

2.中等度以上の場合

✓経口避妊薬(ピル)

排卵を抑えて、ホルモン変動を減らします。

✓抗うつ薬

セロトニンを増やす作用のあるセロトニン再取り込み阻害薬(SSRI)を使用します。

但し、ピルやSSRIは世界標準の治療方法ですが、日本では保険適応がありません。

⑥新たな治療薬候補

ピリドキサミンとは？

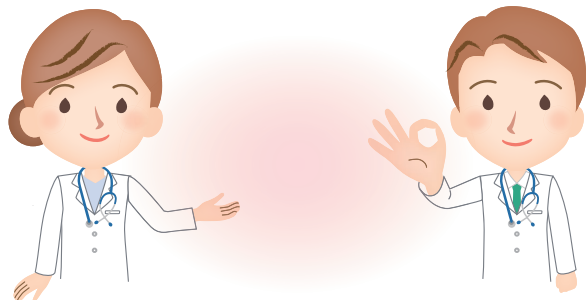
ビタミンB6の一種です。ビタミン B6はセロトニンや GABA の産生に不可欠なビタミンです。PMDsは、セロトニンやGABAが低下することで起こると考えられていますが、ピリドキサミンは、脳内のセロトニンや GABA の産生を、他のビタミンB6 に比べて効果的に促す作用により、**PMDsの治療薬として有効であることが期待されています。**



水溶性のビタミンB6ですから、体内に蓄積せず、速やかに代謝される極めて安全な治療薬です。PMDsの治療には、1日1.2g程度のピリドキサミンが必要と考えられます。

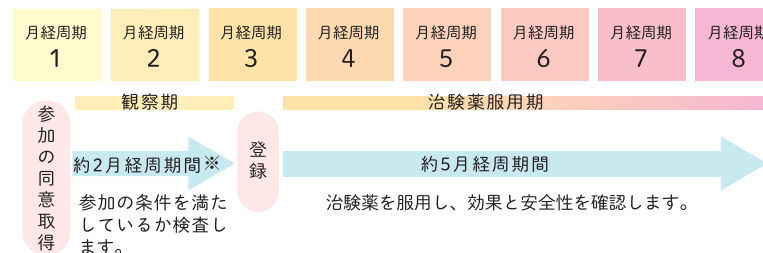
ピリドキサミンは、「医薬品」としてまだ認可されていないために、効果を確認するための臨床試験(治験)を行う必要があります。

⑦PMDsに対するピリドキサミンの治療 効果を検討する医師主導治験を実施中です



- 「治験」とは、厚生労働省に「医薬品」として認め
てもらった申請資料を集めるために行う臨床試験の
ことをいいます。
- 「医師主導治験」とは、企業ではなく医師が自ら企
画し実施します。社会的に必要性の高い薬ですが
採算等の理由で企業による開発が進まない場合、
医師主導治験により、患者さんがより早く治験薬
を使用できるようになります。
- 今回の治験は、国立研究開発法人日本医療研究開
発機構から得た公的な研究費を治験の資金として
実施されます。

⑧どのような治験ですか？



- 試験期間は、参加同意後治験薬の服用を終了する
まで、約7月経周期間（最長8月経周期間）です。
- 高用量、低用量、プラセボ（有効成分が含まれて
いないお薬）のいずれかを約5月経周期間毎日内
服していただきます。
ただし、途中経過で医師の判断により服用期間が
5月経周期より短くなる場合があります。
- PMDsの症状の強さや生活への障害度を毎日Web
から記録してもらいます。（所要時間は2～3分くらいです）。

詳細は、お近くの治験実施施設か治験調整事務局までお問い合わせください。

治験実施施設

(2022年1月19日更新)

東京

- 東京医科歯科大学病院
周産・女性診療科 寺内公一
TEL：03-5803-5684（周産・女性診療科外来）
- 東京女子医科大学附属足立医療センター
精神科 大坪天平 TEL：03-3857-0111（代表）

大阪

- 近畿大学病院
漢方診療科（東洋医学研究所） 武田 卓
E-mail：toyogaku3@med.kindai.ac.jp
- 医療法人聖和会 早川クリニック
婦人科 早川 潤
TEL：06-6245-2100
E-mail：hayakawacl_chiken@smo-msr.co.jp
- 医療法人 j MOG 田辺レディースクリニック
婦人科 田辺晃子
TEL：072-668-4651

仙台

- 東北大学医学部
産科学婦人科学教室 立花眞仁
TEL：022-717-7745（東北大学病院婦人科外来）
E-mail：ob-gy@med.tohoku.ac.jp

治験調整事務局

担当者：渡邊和男（株式会社CTD）

E-mail：pmds@c-ctd.co.jp

PSQ (PMDs 症状スクリーニング票) (Takeda T, Arch Womens Ment Health. 2006)

(A) 生理が始まる1~2週間前より次のような症状があらわれますか？

1 悲しい感じ、おちこんだ感じ、ゆううつ、絶望感、自分自身が価値のない存在であると感じたり、罪の意識を感じた。	<input type="checkbox"/> 1.まったくない	<input type="checkbox"/> 2.軽度
	<input type="checkbox"/> 3.中等度	<input type="checkbox"/> 4.重度
2 不安、緊張、興奮、イライラした感じ。	<input type="checkbox"/> 1.まったくない	<input type="checkbox"/> 2.軽度
	<input type="checkbox"/> 3.中等度	<input type="checkbox"/> 4.重度
3 突然悲しくなったりなみだもろくなつた。拒絶に対して過敏になったり感情が傷つきやすくなった。	<input type="checkbox"/> 1.まったくない	<input type="checkbox"/> 2.軽度
	<input type="checkbox"/> 3.中等度	<input type="checkbox"/> 4.重度
4 怒りを感じたり、怒りやすくなる。	<input type="checkbox"/> 1.まったくない	<input type="checkbox"/> 2.軽度
	<input type="checkbox"/> 3.中等度	<input type="checkbox"/> 4.重度
5 普段の活動(友人、趣味、学校)に興味があかない。	<input type="checkbox"/> 1.まったくない	<input type="checkbox"/> 2.軽度
	<input type="checkbox"/> 3.中等度	<input type="checkbox"/> 4.重度
6 ものごとに集中できない。	<input type="checkbox"/> 1.まったくない	<input type="checkbox"/> 2.軽度
	<input type="checkbox"/> 3.中等度	<input type="checkbox"/> 4.重度
7 無気力を感じたり、あきあきしたり、疲労を感じた。	<input type="checkbox"/> 1.まったくない	<input type="checkbox"/> 2.軽度
	<input type="checkbox"/> 3.中等度	<input type="checkbox"/> 4.重度
8 つねにお腹がすいており食べ過ぎた。あるいは特定の食べ物に執着を感じた。	<input type="checkbox"/> 1.まったくない	<input type="checkbox"/> 2.軽度
	<input type="checkbox"/> 3.中等度	<input type="checkbox"/> 4.重度
9 寝過ぎた、朝起きるのがつらかった。あるいは寝付けなかったり夜中に目がさめた。睡眠の状態がふだんと違った。	<input type="checkbox"/> 1.まったくない	<input type="checkbox"/> 2.軽度
	<input type="checkbox"/> 3.中等度	<input type="checkbox"/> 4.重度
10 圧倒された感じがしたり、うまく対処できないと感じた。あるいは自制できないと感じた。	<input type="checkbox"/> 1.まったくない	<input type="checkbox"/> 2.軽度
	<input type="checkbox"/> 3.中等度	<input type="checkbox"/> 4.重度
11 乳房のはりや痛みを感じた。頭痛、関節痛、または筋肉痛を感じた。体重増加や体のむくみを自覚した。	<input type="checkbox"/> 1.まったくない	<input type="checkbox"/> 2.軽度
	<input type="checkbox"/> 3.中等度	<input type="checkbox"/> 4.重度

(B) 以上1から11の不快感の少なくともひとつで下記のようなことがありますか？

1 職場、学校、自宅での日常生活で仕事、勉強、家事がはかどらなくなった。	<input type="checkbox"/> 1.まったくない	<input type="checkbox"/> 2.軽度
	<input type="checkbox"/> 3.中等度	<input type="checkbox"/> 4.重度
2 趣味やクラブ活動・社会活動への参加をやめたり参加回数が減った。	<input type="checkbox"/> 1.まったくない	<input type="checkbox"/> 2.軽度
	<input type="checkbox"/> 3.中等度	<input type="checkbox"/> 4.重度
3 他人との関係に支障をきたした。	<input type="checkbox"/> 1.まったくない	<input type="checkbox"/> 2.軽度
	<input type="checkbox"/> 3.中等度	<input type="checkbox"/> 4.重度

(C) このようないやな感じは生理が始まると数日内になくなるか軽くなった。

1.はい 2.いいえ

- (A) 1~4: 中等度以上1項目以上
1~11: 中等度以上5項目以上
(B) 1~3: 中等度以上1項目以上 } をすべて満たすと中等度以上のPMSが疑われます

この問診票の個人利用以外の使用を禁止します