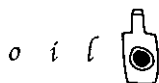




#### 第4章

まだまだあった！  
女性にやさしい油



## 働く女性に増える月経前症候群にγ-リノレン酸

生理前になるとなんとなく憂鬱ゆううつになる、わけもなく気分が落ちこむ。さらには、イライラしたり、怒りっぽくなったり、涙もろくなったり。でも、生理がくると同時にこうした不快な症状がうそのように消えていく……。こんな症状に思いあたる方は、月経前症候群しよつこうぐん (Premenstrual Syndrome ≡ PMS) を疑ったほうがいいかもしれません。

PMSの原因にはさまざまな説があり、生理にかかわるホルモンの影響や神経伝達物質などのかかわりが指摘されていますが、はっきりしたことはわかっていません。

PMSの女性にとってなにより不快なのは、毎月のようにこの症状に襲われること。精神的なつらさだけではなく、腰痛や下腹部痛、便秘や下痢、乳房が張る、むくみや頭痛、めまい、吐き気やのぼせ、ほてり、眠気や疲労感、ニキビ、肌荒れなどなど、さまざまなからだの不快症状もPMSの特徴です。

最近では外で働く女性が増えています。PMSでは仕事にも支障が出るため、深刻に悩んでいる人も多いようです。PMSと犯罪、交通事故などのかかわりも指摘されて



います。

PMSが病氣として注目されるようになったのは、つい最近のこと。それまでは、病院に行っても、適切な治療を受けられないことがほとんどでした。現在ではホルモン治療や漢方薬による治療、ストレスがかかわっている場合は、安定剤などが処方されることもあります。

しかし、病院に行くほど重症でない方もたくさんいます。またホルモン剤などの薬を使うことに抵抗のある方も多いでしょう。そんな方におすすめしたいのが「<sup>ガンマ</sup>γ-リノレン酸」という油。PMSに改善効果をもたらす可能性があることが明らかになりました。