



早期発見
早期受診コース

健診・検診で
未来の自分を見つめよう。

知ることから 始めよう!



PMSとは 月経前症候群

月経前3～10日前の間に現れる
こころやからだの不調のこと

人によって症状はさまざま

- いらいらする
- 倦怠感
- 情緒不安定
- のぼせ
- 不眠や眠気
- めまい
- 集中できない
- 偏食や過食 など

PMSを和らげるためには

十分な睡眠をとる



湯船につかる



気分転換を図る



症状が辛い場合は、無理せず医療機関(婦人科)を
受診しましょう

あなたの周囲の人もこの症状で困っているかもしれません
周囲の理解や声掛けが安心して働ける職場づくりにつながります

