

月経症状に及ぼす生活関連因子の検討

Examination of the lifestyle-related factors affecting on menstrual symptoms

湯浅 洋子¹, 小林 洋子¹, 新堀 多賀子¹, 初鹿 静江¹, 明渡 陽子^{1,2}

¹大妻女子大学健康センター, ²大妻女子大学家政学部

Yoko Yuasa¹, Yoko Kobayashi¹, Takako Niibori¹, Shizue Hatsushika¹, and Yoko Akedo^{1,2}

¹Health Service Center, Otsuma Women's University

²Faculty of Home Economics, Otsuma Women's University

^{1,2}12 Sanban-cho, Chiyoda-ku, Tokyo 102-8357, Japan

キーワード：月経症状，生活習慣，身体症状

Key words：Menstruation symptoms, Lifestyle, Physical signs

抄録

健康センター利用者のうち、月経症状の有無により 2 群に分け、同時にライフスタイル調査と身体計測値も加味して、月経症状を訴える学生の背景因子や特徴を分析し、学生の生活指導に生かすことを目的とした。

有症状としては、月経痛 67.0%、月経不順 29.8%、月経量異常 6.3%、無月経 5.2%、不正出血 5.2%の順に出現し、10%に月経痛と月経不順の重複がみられた。

有症状群では無症状群に比して、痩せており、昼食または夕食の欠食が多く、肉類の摂取が少なく、食事は栄養バランスより食べたい物を優先していた。また、睡眠時間が短く、手足の冷えやだるさの身体症状を伴っていた。有症状群内の症状別の特徴は、月経痛、月経不順のある学生で欠食が多く、特に月経不順のある学生は、牛乳、卵などの蛋白質および野菜の摂取が少なく、眠れないとの睡眠障害が認められた。月経痛のある学生では頭痛、だるさを、月経不順のある学生ではだるさなどの身体症状が認められた。無月経の学生では血圧が低いことがわかった。

1. 【目的】

本学では、「女性と健康」という必修選択科目で「月経」「若い女性に多い疾患」などを聴講し心配になったと、月経に関する主訴で健康センターを利用する学生は多い。そして、月経症状により外出困難、授業に出席することができないなど、日常生活や学業の遂行に影響を与えているのが現状である。

これらの症例の中には器質的に原因のないことが多く、症状の有無別に学生のライフスタイル（睡眠時間や食生活など）や身体的特徴などの分析を通じ、その背景因子や増強因子について考察することを目的とした。

2. 【方法】

健康センター利用者のうち、月経に関する訴えのある有症状群 181 名、訴えない無症状群 115

名の計 296 名に対し、月経に関する問診票の聞き取りとライフスタイルアンケート調査を実施した。同時に身体計測値も合わせ、月経に関する主訴の有無とライフスタイル及び身体的特徴との関連を t 検定、Pearson 相関関係を用いて分析した。

(** $p < 0.01$ 、* $p < 0.05$)

また、主成分分析を行い、因子（主成分）を抽出し有効な因子をバリマックス回転を施して解釈した。

3. 【結果】

1. 有症状群の月経状況（図 1）

主訴は月経痛 67.0%、月経不順 29.8%、月経量 6.3%、無月経 5.2%、不正出血 5.2%であった。その中の 10%に月経痛と月経不順の重複がみられた。

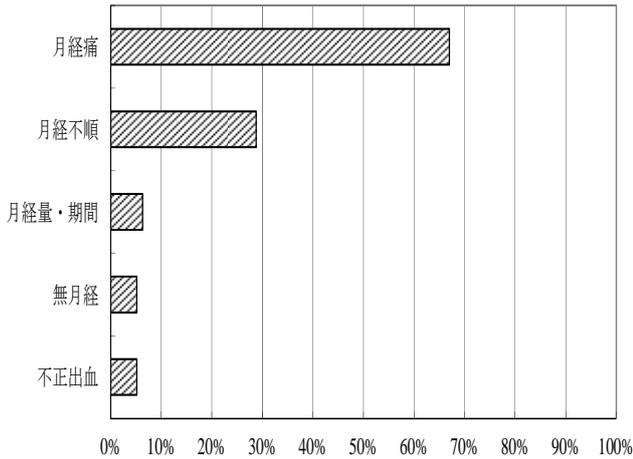


図1 有症状群の状況

2. 有症状群における身体的特徴とライフスタイルの関連 (表1, 2, 3, 4)

有症状群 (20.05±3.00) と無症状群 (20.97±2.98) のBMIはそれぞれ基準値内であったが、有症状群は有意にBMI*が低い学生が多かった。食事においては、昼食の欠食**をする学生が有意に多く、また肉類*の摂取が有意に少なかった。さらに、有症状群は有意に栄養バランスよりも食べたいもの*を優先して食事する傾向がみられた。

有症状群と無症状群の睡眠時間はそれぞれ 386.03±125.70 分、423.98±122.05 分であり、有症状群の睡眠時間*は有意に短かった。

身体症状においても、有症状群は無症状群に比し、手足の冷え*、だるい・疲れやすい**等の症状を有意に高く自覚していた。

3. 症状別における身体的特徴とライフスタイルの関連 (表1, 2, 3, 4)

月経痛群、月経不順群をそれぞれ無症状群と比較しても、有症状群に同様の項目 (BMI, 昼食欠食, 肉類, だるい・疲れやすい) に有意差がみられた。その他の特徴としては、月経痛群では有意に頭痛*の症状が認められ、月経不順群では食事において、卵*・肉*・魚*・野菜*・牛乳**の摂取が有意に少なく、睡眠状況においては眠れない*と感じている学生は有意に多かった。

表1. 有症状群と無症状群の平均値の比較

n=296	平均値(標準偏差)		有意確率	
	有症状群	無症状群		
BMI	20.05(3.00)	20.97(2.98)	**	
欠食	昼食	.04(.19)	.00(.00)	**
食事状況	卵	2.64(.96)	2.64(.94)	n.s.
	肉	2.85(.89)	3.08(.75)	*
	魚	1.96(1.05)	2.17(1.02)	n.s.
	野菜	3.31(.83)	3.41(.87)	n.s.
	牛乳	79.67(121.84)	91.11(124.43)	n.s.
食べたいもの優先	1.99(.81)	2.24(.86)	*	
睡眠状況	眠れない	.13(.34)	.06(.25)	n.s.
睡眠時間		386.03(125.70)	423.98(122.05)	*
身体症状	手足の冷え	.63(.48)	.50(.50)	*
	頭痛	.34(.47)	.24(.43)	n.s.
	だるい・疲れやすい	.60(.49)	.38(.49)	**

t検定 **p<.01 *p<.05

表2. 月経痛あり群と無症状群の平均値の比較

n=296	平均値(標準偏差)		有意確率	
	月経痛あり群	無症状群		
BMI	20.09(2.62)	20.97(2.98)	*	
欠食	昼食	.03(.18)	.00(.00)	**
食事状況	卵	2.64(.96)	2.64(.94)	n.s.
	肉	2.85(.88)	3.08(.75)	*
	魚	1.94(1.03)	2.17(1.02)	n.s.
	野菜	3.31(.83)	3.41(.87)	n.s.
	牛乳	91.58(133.11)	91.11(124.43)	n.s.
食べたいもの優先	1.92(.80)	2.24(.86)	**	
睡眠状況	眠れない	.12(.32)	.06(.25)	n.s.
睡眠時間		388.18(126.01)	423.98(122.05)	*
身体症状	手足の冷え	.64(.48)	.50(.50)	*
	頭痛	.42(.50)	.24(.43)	**
	だるい・疲れやすい	.61(.49)	.38(.49)	**

t検定 **p<.01 *p<.05

表3. 月経不順あり群と無症状群の平均値の比較

n=296	平均値(標準偏差)		有意確率	
	月経不順あり群	無症状群		
BMI	19.90(3.44)	20.97(2.98)	*	
欠食	昼食	.10(.03)	.00(.00)	**
食事状況	卵	2.42(1.01)	2.64(.94)	*
	肉	2.72(.89)	3.08(.75)	*
	魚	1.79(1.08)	2.17(1.02)	*
	野菜	3.06(.81)	3.41(.87)	*
	牛乳	42.55(79.18)	91.11(124.43)	**
食べたいもの優先	2.09(.84)	2.24(.86)	n.s.	
睡眠状況	眠れない	.23(.43)	.06(.25)	*
睡眠時間		382.55(135.55)	423.98(122.05)	n.s.
身体症状	手足の冷え	.64(.48)	.50(.50)	n.s.
	頭痛	.23(.42)	.24(.43)	n.s.
	だるい・疲れやすい	.64(.48)	.38(.49)	**

t検定 **p<.01 *p<.05

表4. ライフスタイル・身体的特徴における有症状群と無症状群の相関

ライフスタイル項目		有症状群 vs 無症状群	月経痛群 vs 無症状群	月経不順群 vs 無症状群
BMI		-.150**	-.156*	-.158*
欠食	昼食	.125*	.130*	.261**
食事状況	卵	-.062	-.005	-.123*
	肉	-.132*	-.139*	-.208*
	魚	-.096	-.109	-.166*
	野菜	-.057	-.058	-.118*
	牛乳	-.045	.002	-.198**
食べたいもの優先		-.148*	-.194**	-.081
睡眠状況	眠れない	.008	.090	.240*
睡眠時間		-.148*	-.143*	-.152
身体症状	手足の冷え	.132*	.147*	.136
	頭痛	.107	.191**	-.011
	だるい 疲れやすい	.209**	.226**	.241**
Pearsonの累積相関係数			**p<.01 *p<.05	

4. 主成分分析

ライフスタイルアンケートと健康診断の結果において、固有値1以上の5個の因子を抽出した(図2)。結果は表5に示すとおりである。第1因子はビタミン・ミネラル類に関する因子、第2因子はタンパク質類に関する因子、第3因子は健康状態に関する因子、第4因子は身長・体重・血圧に関する因子、第5因子は睡眠に関する因子と考えられる(図3、4)。

図5は有症状別に因子得点の平均をレーダーチャートにしたものであり、それぞれ特徴がみられた。月経痛群においては健康状態が良くないと自覚している学生が多く、月経不順群においては睡眠状況が良くないと感じている学生が多いことが明確となった。

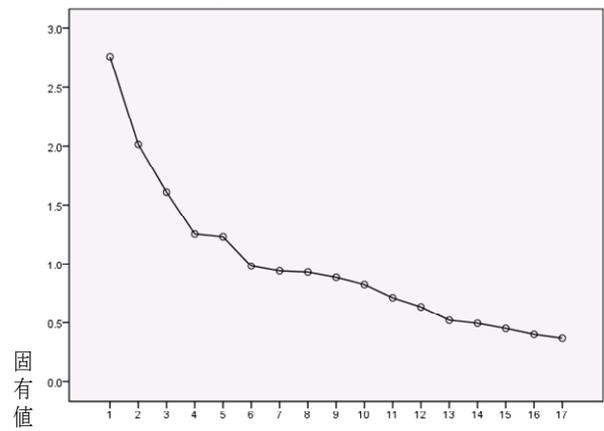


図2. 因子のスクリープロット

図2. 因子のスクリープロット

表5. 質問項目の因子負荷量

	第1因子	第2因子	第3因子	第4因子	第5因子
	ビタミン ミネラル類	タンパク質 類	健康状態	身長 体重 血圧	睡眠
果実	.778	.021	.044	-.015	-.097
海藻	.744	.249	-.029	-.023	.122
野菜	.701	.132	-.096	.018	-.058
肉	.036	.841	-.070	.011	-.027
卵	.191	.760	.044	.024	-.102
魚	.441	.633	-.021	.106	-.009
だるい	-.066	-.033	.650	-.044	.293
頭痛	.025	-.096	.598	.189	-.043
立ちくらみ	.048	-.163	.597	.061	.076
肩こり	-.060	.129	.539	-.126	.172
手足冷え	-.056	.113	.536	-.173	-.080
体重	.048	-.015	-.132	.804	-.029
身長	.103	-.035	.225	.694	-.186
血圧	-.151	.158	-.115	.651	.117
睡眠時間は 足りている	.046	.063	-.045	-.055	-.695
眠れない	-.011	.032	.039	.013	.669
熟睡できない	.012	-.087	.158	-.138	.542
寄与率(%)	11.518	11.441	10.872	9.936	8.380
累積寄与率(%)	11.518	22.959	33.831	43.767	52.147
主成分分析法・バリマックス回転による					

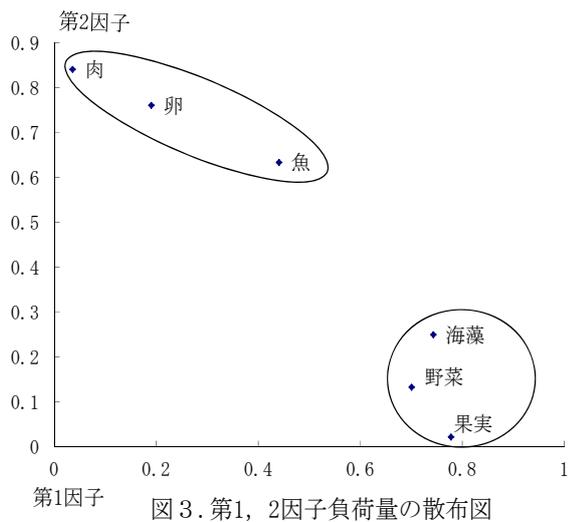


図3. 第1, 2因子負荷量の散布図

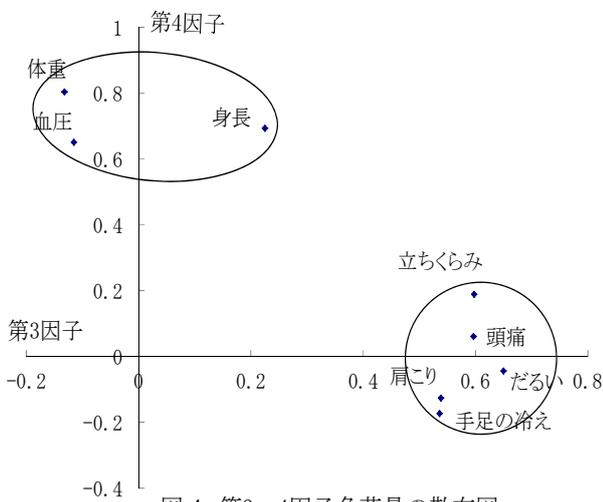


図4. 第3, 4因子負荷量の散布図

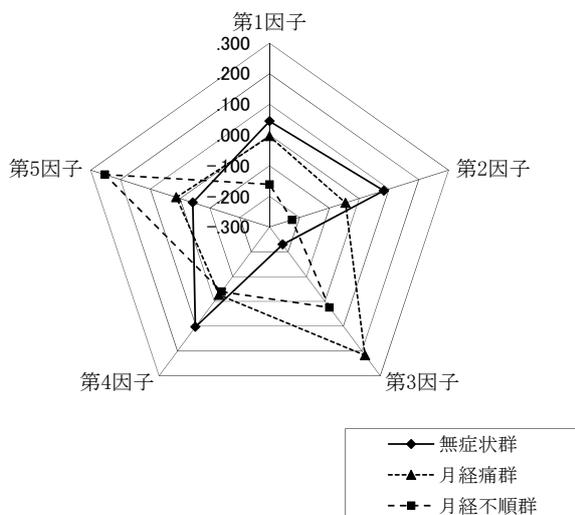


図5. 主成分得点レーダーチャート

4. 【考察】

月経痛・月経不順など月経に関する問題がある学生は、ビタミン・ミネラル類、タンパク質類、体重、睡眠の5個の潜在的な要因が関係していることが明確となった。月経の問題を解決するためには、ライフスタイルを見直し食生活や睡眠を整え、日頃の健康状態の改善・保持の重要性が示唆された。

肥満学会ではBMI18.5未満をやせの判定基準としているが、急激な体重減少以外にBMI20以下の女性であれば月経問題の可能性を念頭におくべきであろうといわれており、BMI基準値内でも体重管理は無視できない。

月経に関する問題は、職業選択、結婚、出産などライフコースの選択に大きく関わってくる。また、周期的な生理現象としての月経をどのようにつきあっていくかは女子学生にとっては日々の生活に密着した身近な問題であり、女性のQOLを決定する要因でもある。大学生活が学問的習得の場であると同時に、職業的自立や一人の人間としての人生計画を展望することへの教育もその役割としている中で、女性の月経問題においては積極的な関わりが必要である。今後の保健指導において、特に5個の因子が重要な点であることを考慮し、健康的なライフスタイルを学生自身が取り組めるよう支援することにより、有意義な学生生活を送ることが期待できると考える。

付記

本研究は大妻女子大学人間生活文化研究所「共同研究プロジェクト」(K083)の助成を受けたものである。

This work was supported by Otsuma Women's University, IHCS COLLABORATIVE RESEARCH PROJECTS Grant Number (K083).

参考文献

- [1]川瀬良美：月経の研究-女性発達心理学の立場から-川島書店，2006
- [2]大竹恵子：女性の健康心理学 ナカニシヤ出版，2004
- [3]田中忠夫編著：月経異常の診断と治療 真興交易（株），2001

Abstract

This study was designed to provide proper guidance to students who are suffering from menstrual symptoms. Visitors at the Health Service Center were divided into two groups based on the presence or absence of menstrual symptoms, and the background factors and characteristics of the students who report menstrual symptoms were analyzed. Results of the lifestyle investigation and the physical check-ups were also taken into consideration.

Symptoms were appeared in order of menstrual pain (67.0%), irregular menstruation (29.8%), abnormal amounts of menses (6.3%), absence of menstrual periods (5.2%), and unusual bleeding (5.2%). 10% of the students reported both menstrual pain and irregular menstruation.

The group with menstrual symptoms, as compared with the group without symptoms, was observed to be thinner, frequently skipping lunch or supper, consuming less meat, and putting more priority on what they want to eat rather than nutritional balance. They were also observed to have less hours of sleep accompanied by the physical symptoms of coldness and lassitude in a limb. Among the group with menstrual symptoms, those students with menstrual pain and irregular menstruation showed frequent skipping of meals, especially those with irregular menstruation consumed fewer proteins such as milk and eggs, and fewer vegetables, and exhibited sleep disorder. Physical symptoms such as headache and lassitude were observed with students with menstrual pain, and symptoms such as lassitude with those with irregular menstruation. Students with absence of menstrual periods showed lower blood pressure.

(受付日：2013年7月16日，受理日：2013年7月25日)

湯浅 洋子 (ゆあさ ようこ)

現職：大妻女子大学 健康センター・健康管理室 保健師

北里大学看護学部卒業

武蔵野大学人間関係学部卒業

企業にて産業保健，市町村にて地域保健を経て，2009年より大妻女子大学健康センター・健康管理室において学生と教職員の保健業務に携わり，現在に至る。

主な著作

肥満及び痩せ女子大生への保健指導について－現状報告と課題－

(公益社団法人 全国大学保健管理協会機関紙 CANPAS HEALTH 平成23年2月)

肥満及び痩せの生活習慣の特徴と身体症状の関連

(公益社団法人 全国大学保健管理協会機関紙 CANPAS HEALTH 平成24年2月)