

## 女子大学生における月経と日常生活習慣の関連

大坪 葉奈

杏林大学保健学部健康福祉学科4年

### はじめに

月経は女性にのみ起こるからだの生理的リズムである。初経から数年たち、月経の経験にも慣れた頃の若年女性では、ある程度排卵周期が確立し、機能性の月経困難症に悩む女性も少なくない。これまでの研究では、月経とホルモンには密接な関係があり、月経前症候群（PMS）や月経困難症との関連も検討されている。また、PMSと日常生活習慣には有意な関係性がみられ、日常生活の配慮がPMS症状軽減に有用である可能性が報告されている。しかしながら、月経困難症および月経周期異常と日常生活習慣との関連は不明な点も多い。そこで本研究は、女子大学生を対象にPMSに加えて月経困難症および月経周期異常と日常生活習慣の関連を質問紙調査によって検討した。

### 対象および方法

2017年11月6日～11月14日にK大学およびH大学の女子大生の計350名に選択回答の自己記述式質問紙を用いてデータ収集を行った。調査内容は、1) 年齢、体重、身長および初経年齢の基本情報、2) PMS、月経困難症および月経周期に関する項目、3) 日常生活習慣（睡眠時間、運動習慣の有無、欠食の有無およびストレス状況）に関する項目とした。PMS、月経困難症および月経周期異常と日常生活習慣の関連はPearsonの $\chi^2$ 検定を用いて統計処理を行った。なお、本研究における質問紙の有効回答は、300名（有効回答率85.7%）であった。

### 結果および考察

PMS、月経困難症および月経周期異常が有ると回答し

た者は、それぞれ178名（59.3%）、220名（73.3%）、138名（46.0%）であった。月経困難症と運動習慣の関係について、月経困難症があると回答した者は、ないと回答したものと比べ、習慣的な運動習慣を有している者が有意に少なかった（ $\chi^2=4.272$ ,  $P=0.039$ ）。月経困難症と欠食については、月経困難症を有する者では、3食の内欠食があると回答した者の割合が有意に多かった（ $\chi^2=4.957$ ,  $P=0.026$ ）。また、月経困難症、月経周期異常とストレス状況の関係については、高いストレスを感じている者では、月経困難症（ $\chi^2=10.992$ ,  $P=0.012$ ）および月経周期異常（ $\chi^2=9.840$ ,  $P=0.020$ ）があると回答した者が有意に多かった。一方、PMSは運動習慣、欠食、睡眠およびストレスとの関係は見られなかった。以上の結果から、月経困難症の有無と月経周期異常には、運動習慣の有無や食事の欠食、ストレス状況などの日常生活習慣が大きく関与していることが明らかとなった。

月経困難症の軽減や月経周期異常をなくし月経とうまく付き合っていくためには、日頃の運動習慣や3食食事を摂ることおよびストレスをためない生活が重要となると考えられる。また、月経と日常生活習慣の密接な関係を理解し、日頃の健康に関する関心を高め日常生活習慣を改善していくことは女性のQOL（Quality Of Life）を高めることに繋がると考えられる。

### 謝辞

本研究を行うに当たり、ご協力頂きましたK大学およびH大学の女子大生の皆さまに深く感謝いたします。また、ご選考頂きました保健学部健康副学科の先生方ならびに杏林医学会選考委員の先生方に心よりお礼申し上げます。