

若年女性における月経前症候群 (PMS) の実態に関する研究

児童学部 児童学科／大学院人間科学研究科 人間栄養学専攻 甲村 弘子

1、はじめに

月経前症候群 (Premenstrual Syndrome; PMS) は、月経開始前に繰り返し出現する多彩な身体・精神症状をしめす。下腹部痛、乳房痛、いらいら、憂うつといった身体・精神症状から、集中力、意欲の低下や作業能率の低下といった社会行動上の変化にいたるまで幅広い症状が認められている。しかしながら本症は、日常生活で支障をきたしているような重症のものであっても月経開始とともに自然軽快することから、一般社会ではなかなか疾患として認知されにくい。特に日本においては、確立された診断基準はなく、頻度に関する報告も数少ない。米国で使用されている診断基準によれば、症状は過去1年の月経周期のほとんどにおいて月経前1週間の大半に存在し、月経開始後2、3日以内に消失し始め、月経後1週間は存在しないものである。PMSの重症型として月経前不快気分障害 (Premenstrual dysphoric disorder; PMDD) がある。PMSに比較してより精神的症状が主体となる症候群であるが、単なる精神疾患の悪化でない、月経前に繰り返される気分変動をPMDDとして提示されている。

本症の症状発現には食事が関係するといわれているが、食事由来の栄養素摂取がPMSの症状発現にどのように影響しているかについての研究は少ない。これにはPMSの重症度調査に関する適切な質問票がないことと、食事の頻度調査の適切な質問票があまりないことの両者が考えられる。そこで若年女性における本症の発症頻度について調査し、さらに栄養素との関連について調査検討した。

2、研究計画とその方法

対象は本学学生554名で年齢は18-22歳、調査期間は2008年7月から2010年1月である。同意書にて同意を得た後、PMS質問票調査および日常摂取栄養素の調査を行った。PMS症状の重症度に関する質問票では、DSM-IVのPMDDクライテリアを用いてSteinerら (Arch Womens Ment Health. 6:203-9. 2003) が開発したPremenstrual Symptoms Screening Tool (PSST) を和訳して用いた。食事由来の栄養素摂取がPMSの症状発現にどのような栄養素が関連しているかを明らかにすることを目的として、自記式食事歴法質問票 (self-administered diet history questionnaire; DHQ) を用いて日常の食事摂取とPMS症状

の重症度を調査し、栄養素摂取量とPMSとの関連性を検討した。

3、結果

PSSTの判定基準に従って、対象を3群に分類した。PMDD群、中等症から重度のPMS群、症状のない(あるいは軽い)群である。PMDD群は、①勉強(仕事)や友人、家族、社会生活において差し支えるという項目のうち少なくとも1項目つが重度で、②抑うつ気分、不安・緊張、涙もろい、怒り・いらいらのうち少なくとも1項目が重度で、③4つ以上が中等度ないし重度のもの、の3要件を満たすものである。中等症から重度のPMS群は、①の項目のうち少なくとも1項目が中等度ないし重度で、②の項目のうち少なくとも1項目が中等度ないし重度で、③のうち4つ以上が中等度ないし重度のものをさす。これにしたがって分類したところ、PMDD群は4.0% (21名) であり、中等症から重度のPMS群は20.4% (108名)、症状のない(あるいは軽い)群は75.6% (401名)であった。

DHQを用いた日常摂取栄養素調査では、海外で報告のあるカルシウム摂取、ビタミンD摂取と本症との間には関連がなかった。涙もろさ、抑うつ気分、制御不能な感じとアルコール摂取との間に関連があった。

4、考察

本研究は、Steinerらが開発したPremenstrual Symptoms Screening Tool (PSST) を用いて日本の若年女性における月経前症候群の頻度について示した初めての報告である。今回の結果はSteinerらのPMDD群が約5%であり、中等症から重度のPMS群が約20%であったという結果にはほぼ一致している。本研究結果から、日本の若年女性においては中等症/重症のPMSとPMDDは諸外国とほぼ同率である可能性が示唆された。日常摂取栄養素と本症発症の関連については、日常のアルコール摂取と悲観的な感情との間に関連が見られた。しかし他の栄養素との間には優位な関連が見られず、栄養素についてはさらなる検討が必要である。

今後本症に対する関心が高まり、その診断や治療に関する研究が進んで、本症患者のQOL改善に寄与することが望まれる。