

2010 年度研究助成 研究成果報告書（HP掲載用）

研究課題名：思春期女性の月経前症候群(PMS)・月経前不快気分障害(PMDD)の現状と食習慣との関連についての検討

所属大学・機関名 東北大学大学院医学系研究科先進漢方治療医学講座

氏名 武田 卓

【研究要旨】PMS・PMDDは思春期女性のQOLを著しく障害するが、標準治療として使用される抗うつ薬であるSSRIを用いた薬物治療は慎重投与となるため使用困難であり、有効な治療を行いがたい現状である。本研究ではPMS・PMDDと食習慣との関連を解析し、最終的には食習慣改善からの治療・教育プログラム開発を目標として研究をおこなった。

【研究目的】薬物治療を行いきい思春期女性に対して、食習慣からの症状改善を試みることは、成人以上に重要な意義を持つ。そこで、第1段階としての思春期女性のPMS・PMDDの現状と食習慣との関連を明かすことを目的とし、最終的には食習慣に対する改善介入プログラムの開発を目標とする。あわせて思春期女性の月経随伴症状として代表的症状である、月経痛についても同様の検討をおこなった。

【研究方法】本研究は倫理委員会承認のもと、仙台市内高校2校を対象に調査を行った。平成22年12月に一年生から三年生の女子生徒(1473名)に対し月経痛の評価とPMS・PMDD自記式スクリーニングツールであるPSQを用いた月経前の精神・身体症状に関する重症度調査、食習慣についても自記式食習慣アセスメントであるBDHQを用いて調査をおこなった。栄養素計算はBDHQ発行元であるジェンダーメディカルサービスに外部委託し佐々木らの方法に基づいておこなった。

【研究結果】1431名からの回答のうち有効回答例1296名の解析結果、中等度から重度のPMS疑い症例を147名(11.3%)、PMDD疑い症例を41名(3.2%)認め、平成21年と同様の結果だった。PMS症状と月経痛の重症度にはかなり強い相関を認めた($r_s=0.479$, $p<0.0001$)。特定の食品や栄養素とPMS・PMDDや月経痛の重症度との相関関係は認められなかった。因子分析による食事パターン評価をおこなった結果、「肉食中心型」「麺類中心型」で食事摂取が多くなるにつれて、PMSリスクの上昇を認めた。月経痛に関しては「菓子中心型」「麺類中心型」で摂取が多くなるにつれてリスク上昇を認めた。

【考察】日本人成人を対象とした先行研究では、欧米人に比較して日本人のPMS・PMDDの頻度は低く、従来からの和食中心の食習慣がPMS・PMDDに対しての好影響が予想された。今回

の結果より「肉食中心型」で食事摂取が高くなるにつれて、PMSリスクの上昇を認めたことは、このことを裏付けられると思われる。また、「麺類中心型」については、ラーメン・うどん・パスタ摂取の寄与が大きい群であり、おそらくはカップ麺やインスタント食品摂取が多いものと推定でき、ジャンクフード中心型とも考えられる。月経痛との関連を認めた「菓子中心型」は、スナック菓子・フライドポテト摂取の寄与が大きく、これもジャンクフード中心型といえる。思春期女性においては成人と比較して嗜好品（酒、たばこ等）や社会背景因子（結婚、子供等）からの影響が少なく、食習慣からの影響がより強く反映されることが考えられる。

【結論】過度の肉食やジャンクフード摂取といった、現代型の食生活が思春期女性のPMSや月経痛に対して悪影響を及ぼしている可能性が示唆された。今後は、食習慣改善によりこれら疾患に対する改善効果をもたらすかどうかを検討していくことが必要である。