

月経前の食行動の変化と月経随伴症状

藤田小矢香・秦 幸吉

概 要

本調査の目的は、月経前の食行動の変化の実態を明らかにし月経随伴症状との関連から月経教育での食生活について検討することである。調査対象は月経周期が規則的な成人女性 44 名である。月経周期に伴う自覚症状で食行動が日常生活に影響を与えていたのは 9 名 (20.5%) であった。特に月経前と月経中で食欲の変化や甘味がほしくなると回答していた。月経随伴症状尺度では自律神経失調項目で食行動の変化が日常生活に影響与えている群で有意に得点が高かった ($p < .05$)。月経前症候群に食欲が増すことがある。症状の周知理解と食事教育を含めた健康教育を月経教育にとして検討していく必要がある。

キーワード：月経前症候群，食行動，月経周期

活について検討することである。

I . はじめに

女性 は 月経周期に伴い、さまざまな心身症状を伴う。なかでも月経前に現れる心身症状を総称して月経前症候群 (Premenstrual syndrome: 以後 PMS) がある。PMS (日本産婦人科学会, 2014) とは月経前 3 ~ 10 日の黄体期に続く精神的あるいは身体的症状で月経発来とともに減少あるいは消失するものをいう。その症状はイライラ、のぼせ、下腹部膨満感、下腹部痛、腰痛、頭重感、怒りっぽくなる、頭痛、乳頭痛、落ち着きがない、抑鬱の順に多い (日本産婦人科学会, 2014)。PMS の調査 (櫻田, 2004) において食行動については PMS の特徴として発症率では「食欲が増す」20% 強、症状の重度では「食欲が増す」「眠くなる」「むくみ」の順に高く、重度の結果では「食欲が増す」が最も症状が重いと報告している。しかし PMS 症状に食欲の変化があることはあまり認識されていない。

そこで本調査の目的は、月経前 (月経発来の約 1 週間前) の食行動の変化の実態を明らかにし月経随伴症状との関連から月経教育での食生

II . 方 法

1. 対象者

A 大学に在籍する 18 歳から 32 歳までの月経周期が規則的で、月経不順のない女性 44 名とした。

2. 調査期間と方法

1) 調査期間

平成 26 年 4 月から平成 29 年 8 月である。

2) 調査内容

質問紙により、年齢、身長、体重、月経持続期間等調査した。

月経随伴症状の測定として日本語版 Menstrual Distress Questionnaire (以後 MDQ) を用いた。MDQ は月経周期に伴う心身両面にわたる愁訴 (月経随伴症状) を測定する尺度で秋山らにより開発された (堀, 2005)。MDQ は 47 項目で構成されており、症状なし ~ 強い (0 点 ~ 3 点) の 4 段階評定である。下位項目は「痛み」「集中力の低下」「行動の変化」「自律神経失調」「水分貯留」

表1 月経周期に伴う自覚症状のうち食行動に関する記述

no	月経前	月経中
A	とても食欲が出て、甘いものを大量に摂取しがち	
B		腹痛で食事が食べられないことがある
C	爆飲爆食甘いものがやたらとほしくなる	食欲はだんだんなくなる
D		腹痛、腰痛によってあまり食欲がでない
E		食欲がなくなる
F	食欲がでる、太る、甘いものが食べたくなる	
G	食欲が増えて食べ過ぎてしまう	食欲がなくなり、便がゆるくなる
H	暴飲暴食してしまい、体重が増加する	
I	甘いものが食べたくなる	甘いものが食べたくなる
J	月経前はとても食欲が増す。そのため普段あまり口にしないお菓子などを食べて栄養が偏り肌荒れを引き起こす。女性として肌荒れはとても悲しいことで、外出を控えたくなる	
K	チョコレートやアイスなど甘いものがほしくなる	チョコレートやアイスなど甘いものがほしくなる
L	食欲がいつもよりさらに激しい	
M		少し食べたただけですぐにお腹がいっぱいになる

月経後の記載はなし

「否定的情緒」「気分の高揚」「コントロール」の8つである。

自由記載として「月経周期に伴う自覚症状で日常生活に影響をあたえること」について月経前・月経中・月経後として記載欄を設けた。

3. 分析方法

統計ソフトはSPSS 24.0 for windowを使用した。対応のない2群間の比較はMann-WhitneyのU検定を用いた。有意確率は5%未満を有意差ありとした。自由記述回答は月経前・月経中・月経後の記載の中で食行動に関する項目のみ表にまとめた。

4. 倫理的配慮

研究協力者は公募で募集した。研究参加への同意を得る際に、口頭と文書で研究目的と方法について説明し、研究への参加は自由意志に基づくものであること、また研究への不参加によってなら不利益を生じないこと、研究への参加に同意した後でも、参加を取りやめることができ、その際も何ら不利益を生じないことを説明した。また、研究データの使用目的と管

理、守秘義務について説明した。研究への参加は同意書への署名によって確認した。本調査は、島根県立大学研究倫理審査委員会（承認番号122.144）の承認を得て実施した。

Ⅲ. 結 果

1. 月経周期に伴う自覚症状

自由記載で「月経周期に伴う自覚症状で日常生活に影響をあたえること」において、食行動に関する記載は44名中月経前9名(20.5%)、月経中8名(18.2%)、月経後0名(0%)であった。記載内容については表1に示す。

本研究では、自由記載において月経前に食行動に関する記載があった群（以後：食影響有群）と記載がなかった群（以後：食影響無群）とし、比較検討を行った。

2. 対象者の属性

食影響有群と食影響無群の属性を表2に示す。すべての項目において有意な差はみられなかった。

表2 対象者の属性

	群(食影響)	平均±SD	有意差
年齢(歳)	有	21.8±2.8	0.73
	無	22.0±3.0	
身長(cm)	有	156.1±6.6	0.57
	無	158.0±4.9	
体重(kg)	有	50.4±7.7	0.33
	無	52.5±7.6	
BMI	有	20.7±2.8	0.57
	無	21.1±2.6	
月経持続日数(日)	有	6.2±1.2	0.78
	無	6.2±1.3	

Mann-WhitneyのU検定

3. 月経随伴症状

月経期別のMDQ得点を表3に示す。食影響有群と食影響無群のMDQ下位項目得点において月経前・月経後ではすべての項目で有意差はみられなかった。月経中の下位項目「自律神経失調」において食影響有群で有意に得点が高かった($p < .05$)。

Ⅳ. 考 察

1. 月経周期に伴う自覚症状

月経状況とそれに伴う関連症状について春名ら(春名, 2009)は「食欲に関しては、月経周期の影響を受けることが多く、その変化量は20～30%が最も多かった」と述べている。本調査において食べることに関する記述は約20%であ

り同様の結果であると考ええる。

本調査において、月経前の記載において「食欲がでる」、「爆飲爆食」のように食欲が旺盛になることや「甘い物(チョコレートやアイスなど)がほしくなる」といった記載があった。食欲が増すことはPMS症状の1つであり、本調査における食影響あり群の中にはPMSの可能性も考えられるが、診断や治療を受けたものはいない。

月経前の食欲亢進機序について渡辺(渡辺, 2008)は「排卵→黄体ホルモン分泌→脂肪蓄積→糖から脂肪への転換→糖の要求度亢進→空腹感→食欲亢進」とし「黄体ホルモンの脂肪蓄積作用によって、糖から脂肪への転換が促進される」と述べている。このことにより糖を補給するために食欲が亢進する。食欲が増すことは正常な月経周期であれば、自然な生体反応であるが、爆飲爆食の表現のように度を越えた食欲は当事者にとって悩みの1つと考える。

2. 月経随伴症状

MDQ得点において、食影響あり群と食影響なし群の月経中での下位項目「自律神経失調」において食影響あり群で有意に得点が高かった。PMSの実態調査において櫻田ら(櫻田, 2004)はPMS女性で血漿脂質(血症リン脂質中

表3 月経期別MDQ得点

MDQ	群(食影響)	月経前	月経中	月経後
痛み	有	5.9±3.0	8.2±4.4	0.9±1.2
	無	5.6±4.1	8.7±5.2	1.7±2.7
集中力	有	4.3±4.8	4.0±4.0	0.2±0.4
	無	4.6±5.8	5.2±4.8	1.5±2.9
行動の変化	有	6.3±4.3	7.2±4.8	0.8±2.0
	無	4.3±3.5	5.6±4.1	1.2±2.3
自律神経失調	有	1.5±2.1	2.8±2.5	0.0±0.0
	無	0.9±1.4	1.1±1.5	0.2±0.7
水分貯留	有	7.6±3.2	5.6±3.5	0.7±0.9
	無	5.2±3.7	3.8±3.0	1.3±2.3
否定的感情	有	10.2±7.5	7.7±5.7	0.8±2.0
	無	6.2±6.8	5.2±5.7	1.6±3.4
気分の高揚	有	0.8±1.9	0.3±0.8	3.5±3.2
	無	1.1±2.0	1.0±1.8	3.3±3.5
コントロール	有	0.8±1.2	0.5±1.0	0.0±0.0
	無	1.0±2.5	0.7±1.5	0.3±1.1
その他	有	0.7±1.0	0.6±0.9	0.5±0.9
	無	0.5±0.9	0.4±0.8	0.1±0.4

Mann-WhitneyのU検定

* $p < 0.05$



図1 血糖値の上昇が少ない食材の例

γ -リノレン酸量とジホモ γ -リノレン酸量)が黄体期と卵胞期において有意に低下していたと述べている。櫻田ら(櫻田, 2004)は続けて「イライラ」「食欲が増す」症状の有無で症状がある群がジホモ γ -リノレン酸量が有意に低下していることを示した。さらに元食事中的 γ -リノレン酸量は微量であるとし「連続した1週間食事調査を実施した結果, PMS と非 PMS とで差は少ないことが確認されたことから, 食事による影響は少ないことが確認されたと考える」と述べている。本調査では食事内容の調査は行っていないが, 血漿脂質の低下等の脂質異常が月経中の自律神経失調に影響を与えた可能性は否定できない。

自由記載より, 月経前は「爆飲暴食」といった食欲が過剰で「甘い物がやたらと食べたい」状態であったのに対し, 月経中は月経痛などにより食欲がでない, 食事が食べられない, 食欲がわからない状態に変化していた。甘みに関して佐

藤(佐藤, 2016)は「口腔内(舌や口腔粘膜)に甘味が入った段階で, センサーとして受容体(味蕾など)が『甘味』を認知し, 脳が『甘味』=『食物(エネルギー源)』と本能的に認知し, エンドルフィン(モルヒネ様作用を示す脳内麻薬)が分泌され, 鎮静作用や多幸感などの抗ストレス作用を発現させるのではなか」と述べている。森ら(森, 2015)は黄体期にインスリン感受性が不良となり, 食欲が増し, 血糖コントロールが不良になることで, 一過性のストレス状態に陥るため脳のエネルギー源である糖分を切望すると述べている。月経前は黄体ホルモンの影響から糖分を求めており, 食欲を満たすことやチョコレート等の血糖値を急激に上昇させる甘味によりストレス症状をコントロールしているのかもしれない。しかし, 月経が始まり, 月経痛などの症状により食欲が低下することで, 一時的な甘味離脱症状が起こり, 月経中の自律神経失調に影響しているのではないかと考える。

自由記載にもあるように月経前の食欲が増すことで体重増加を気にしている。しかし食欲増加は黄体期の身体症状の1つである。そのため月経教育として、PMS症状の理解に合わせて、食事や間食を含めた内容が必要である。食事として月経前は、緩やかな血糖上昇が見込まれる食材を用いた食事が望まれる。例えば卵や納豆、トマトの料理(図1)、サーモンや鯖、ローストビーフ、アボカドなどは100g中の糖質は10g以下であり、このような食事をした場合には血糖値の上昇は最大30mg/dl以下であることが実験結果から明らかとなっている。こうした食事教育を含めた健康教育を月経教育として今後検討していく必要がある。

V. 結 論

本調査の約20%の成人女性において、月経周期に伴う自覚症状で食行動が日常生活に影響を与えていた。特に月経前と月経中で食欲の増加等日常生活に影響していると感じていた。今後月経周期に伴う食欲の変化、食事内容についての健康教育を取り入れ、女性のQOLの向上に努めていく必要がある。

(本研究は、平成26年度・27年度島根県立大学出雲キャンパス自主テーマ研究費の助成を受けて行った。)

文 献

春名由美子, 大原麻美, 折戸征也他(2009): 中学・高校女子生徒における初経初来から月経状況とそれに伴う関連症状の推移について, 東京女子医科大学雑誌, 79 (12), 516-524.

堀洋道(2005): 心理測定尺度集Ⅲ - 心の健康をはかる〈適応・臨床〉, 272-278, 株式会社サイエンス社, 東京.

森一世, 中田英之(2015): 月経前症候群に対して漢方が有効であった2例, 産婦人科漢方研究のあゆみ, 32, 152-155.

日本産婦人科学会, 日本産婦人科医会編集

(2014): 産婦人科ガイドライン婦人科外来編 2014, 224-227.

櫻田美穂, 平澤裕子, 近藤和雄他(2004): 20～30歳代女性の月経前症候群(PMS)実態調査, 母性衛生, 45 (2), 285-294.

佐藤泰昌(2016): 甘麦大棗湯の頓服療法の有用性－味覚から考える－, 日本東洋心身医学研究, 31 (1-2), 30-34.

渡辺卓(2008): 月経前食欲亢進について, 産婦人科治療, 96 (5), 965-966.

Change of Meal Point Before Menstruation and Menstrual Distress

Sayaka FUJITA and Kohkichi HATA

Abstract

The objective of the present study was to clarify the change of women's appetite before the menstrual period and to change the menstruation education. The participants were 44 adult women with regular menstrual cycle. They had rational symptoms around menstrual cycle, in 9 women (20.5%) food preference affected daily life. They wanted sweet foods and felt of promotion of appetite before the menstrual and the menstrual period. High score of the autonomic nerve atactic item in menstrual distress questionnaire related effects of food preference ($p < .05$). Further our examination in regards to menstruation education is considered to be necessary.

Key Words and Phrases : Premenstrual syndrome, Change of Meal Point, menstrual cycle