

月経に伴う精神的・身体的症状に関連する要因を分析

月経前や月経中の精神的・身体的症状は月経随伴症状と呼ばれ、多くの若年女性が経験し、重度の場合は日常生活にも影響を及ぼすことが知られていますが、有効な予防策は構築されていません。そのため、これまでに行われた研究の知見をまとめ、症状の有無と重症度に関連する要因について整理する必要がありますと考えられます。

そこで本研究では、システマティックレビューという手法を用いて、月経随伴症状の有無および重症度に関連する要因について検討したこれまでの論文を系統的に検索しました。その中から、メタ解析という手法により、症状の有無および重症度に関連する要因についてのデータを抽出し、分析しました。その結果、月経中の症状については、年齢が20歳以上であること、BMI（体格指数）が低いこと、月経期間の長さ、月経周期の不規則さ、月経随伴症状の家族歴、ストレスレベル、睡眠時間、就寝時間と関連し、その重症度は、BMIや喫煙習慣と関連することを見出しました。また、月経前の症状は、喫煙習慣と関連することが分かりました。

これらの関連要因のうち、修正可能な要因を改善することで、月経随伴症状の発現や重症度が抑えられる可能性があり、さらなる検討により、女性の健康支援に役立つ知見が得られると期待されます。

研究代表者

筑波大学体育系

中田 由夫 准教授

研究の背景

女性の体内では、月経初日から次の月経の前日までの月経周期において、女性ホルモンの著しい変動と出血を伴うことから、身体にさまざまな変化が生じます。これに伴う精神的・身体的な症状は、多くの女性が抱える健康課題の一つとされています。

月経中に発現する月経困難症^{注1)}と月経前に発現する月経前症候群^{注2)}を総称した月経随伴症状^{注3)}は、月経を有する若年女性の約90%に発現し、そのうち約30%は日常生活にも影響を及ぼすことが報告されています。従って、これを改善することは、女性の生活の質の向上につながると期待されます。

月経随伴症状の有無や重症度に関連する要因は複雑に絡み合っています。しかしながら、これまでの研究は、それぞれが独立した報告にとどまっており、有効な予防策の構築には至っていません。そのため、これらの知見を総合的に分析し、症状の有無と重症度に関連する要因について整理する必要があると考えられます。

研究内容と成果

本研究では、2つの論文検索データベース（PubMed・医中誌）を用いて、2021年1月までに発表された月経随伴症状の有無および重症度に関連する要因について検討された論文を、システマティックレビュー^{注4)}により検索しました。その結果、1479件の論文が見つかりました。これらについて、1次スクリーニングとして論文の表題と要約を精査し、1109件の論文を除外、残った370件の論文の本文を、2次スクリーニングとして精読して、238件の論文を除外し、131件の論文を得ました（図1）。その後、各論文の研究の質を、Jonna Briggs Institute critical appraisal checklists tool（JBI）^{注5)}により評価し、JBIスコア $\geq 50\%$ の論文を選択しました。これにより、131件の論文のうち77件が最終的な分析対象となりました。これら77件の論文から、月経随伴症状の有無および重症度に関連する要因として、身体特性、月経特性、生活習慣のデータを抽出し、メタ解析^{注6)}を行いました。

分析の結果、月経困難症が発現する要因として、年齢が20歳以上であること、BMI（体格指数）が18.5未満であること、月経期間が長いこと、月経周期が不規則であること、月経随伴症状の家族歴があること、ストレスレベルが高いこと、睡眠時間が7時間未満であること、就寝時間が23時01分以降であること、を見いだしました。また、月経困難症の重症度は、BMIが18.5未満であること、喫煙習慣があることと関連することが示唆されました。さらに、月経前症候群の有無には喫煙習慣が影響していることが分かりました。

今後の展開

本研究で確認された関連要因のうち、修正可能な要因を改善することで、月経随伴症状の発現や重症度が抑えられると考えられることから、さらなる検討により、女性の健康支援に役立つ知見が得られると期待されます。

参考図

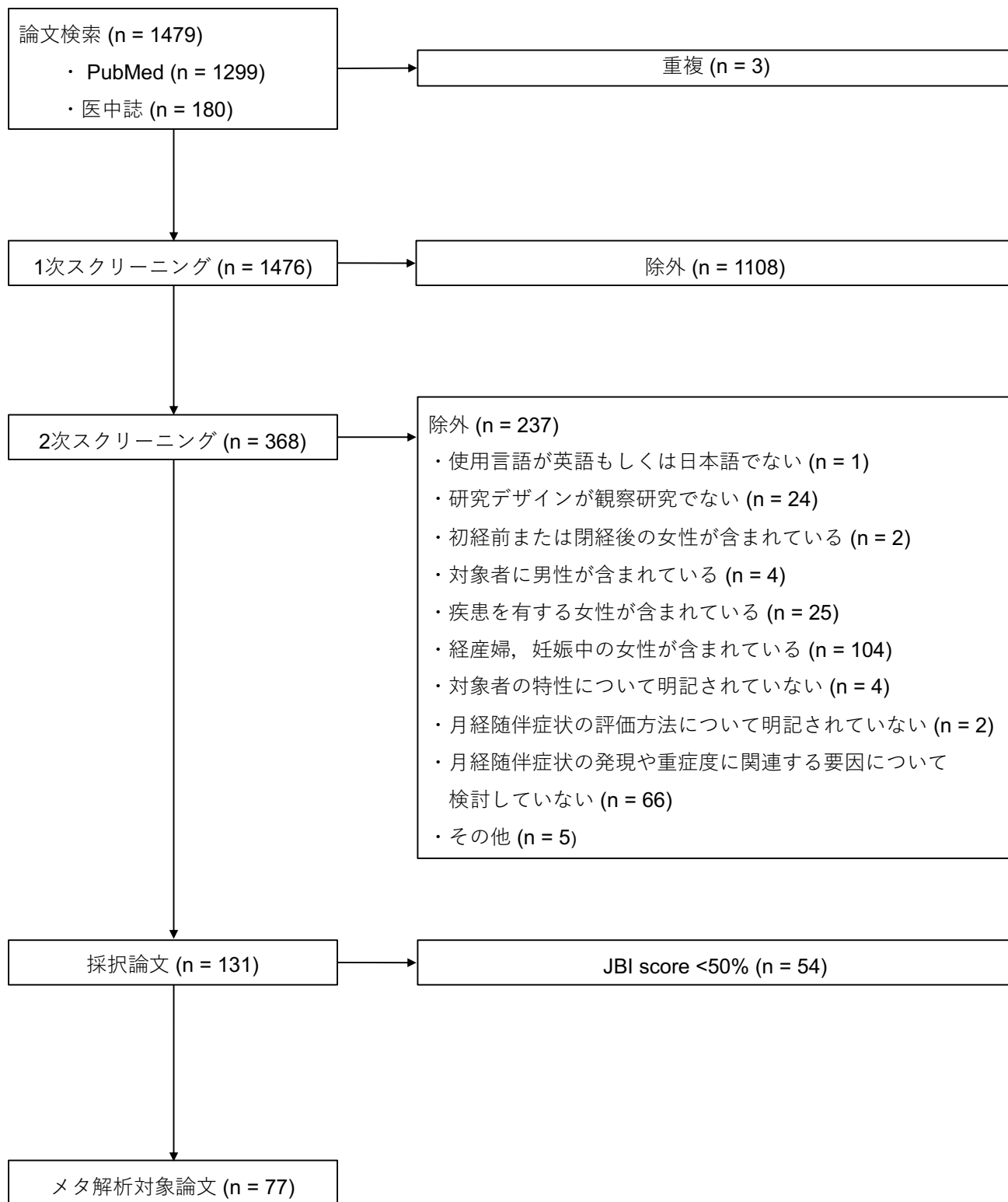


図 1. 本研究の論文選択の流れ

用語解説

注 1) 月経困難症

月経期間中に月経に付随して起こる病的症状。下腹部痛や腰痛を主症状とし、臓器の疾患を伴わず発現する原発性（機能的）月経困難症と、子宮内膜症や子宮筋腫などの臓器疾患が原因となって発現する続発性（器質性）月経困難症に分類される。

注2) 月経前症候群 (premenstrual syndrome: PMS)

月経前3~10日間程度続く精神的あるいは身体的症状で、月経の発来とともに減退あるいは消失するものと定義されている。中でも精神的な症状が顕著な状態を、月経前不快気分障害という。

注3) 月経随伴症状

月経困難症と月経前症候群の総称。

注4) システマティックレビュー

過去に独立して行われた複数の研究のデータを収集・選択・評価・統合する研究手法。

注5) Jonna Briggs Institute critical appraisal checklists tool (JBI)

論文の質を評価する指標の一つ。先行研究でのJBIによる評価方法にならい、研究の質が中程度以上と判断されるJBIスコア \geq 50%の論文を分析に含めた。

注6) メタ解析

システマティックレビューによって得られた複数の研究のデータを、統計学的方法を用いて量的に統合する解析手法。

掲載論文

【題名】 Factors Associated with the Prevalence and Severity of Menstrual-Related Symptoms: A Systematic Review and Meta-Analysis

(月経随伴症状の有無および重症度に関連する要因:システマティックレビューとメタ解析)

【著者名】 Risa Mitsuhashi, Akemi Sawai, Kosuke Kiyohara, Hitoshi Shiraki, Yoshio Nakata

【掲載誌】 International Journal of Environmental Research and Public Health

【掲載日】 2022年12月26日

【DOI】 10.3390/ijerph20010569

問い合わせ先

【研究に関すること】

中田 由夫 (なかた よしお)

筑波大学体育系 准教授

URL: <https://sportsmed.taiiku.tsukuba.ac.jp/nakata-yoshio/>

【取材・報道に関すること】

筑波大学広報局

TEL: 029-853-2040

E-mail: kohositu@un.tsukuba.ac.jp