

P1-032

若年女性における身体活動量と月経前症状の関連

小林 加奈¹⁾、安積 陽子²⁾

元 北海道大学大学院 保健科学院 保健科学専攻 看護学
コース 助産学科目群¹⁾、
北海道大学大学院保健科学研究院²⁾

【目的】若年女性における身体活動量と月経前症状の関連を明らかにすること。

【方法】本研究は関連検証型研究で、データの収集は無記名自記式質問紙法を用いた。対象者は(1)20～25歳、(2)現在通院していない女性とし、A大学及びB大学院に所属する学生に質問紙を配布した。調査内容は、身体活動量、月経前症状、対象の属性とした。身体活動量の測定には国際標準化身体活動質問票日本語版 Long Version を用いた。月経前症状の測定には月経随伴症状日本語版を用い、8つの下位項目別に得点を算出した。分析にはIBM SPSS Statistics 22を用い、有意確率は5%とした。本研究は、北海道大学大学院保健科学院倫理審査委員会の承認を得て実施した(承認番号19-6)。

【結果】IPAQを用いて測定した対象者の生活場面別の身体活動量の中央値は仕事305MET・分/週、移動746MET・分/週、家庭及び運動は0MET・分/週であった。月経前症状のMDQの下位項目別の得点は、痛み 6.57 ± 4.71 、集中力 4.01 ± 5.20 、行動の変化 5.59 ± 4.20 、自律神経失調 1.22 ± 2.13 、水分貯留 3.74 ± 2.97 、否定的感情 6.49 ± 6.37 、気分の高揚 0.76 ± 1.82 、コントロール 1.42 ± 2.83 であった。身体活動量が高い群と低い群の2群に分けて症状との関連を検討したところ、運動については関連がみられなかった。しかし、仕事・移動・家事を合計した生活活動においては、身体活動量が高い群の方が低い群と比較して、月経前症状の集中力($p=.017$)と行動の変化($p=.040$)の得点が有意に低かった。

【考察】運動の身体活動量と月経前症状との間に関連は認められなかった。仕事・移動・家事を合計した生活活動においては、身体活動量が高い者は月経前症状のうち精神的、社会的症状が弱いという関連があることが明らかになった。しかし、月経前症状が対象者自身の活動に影響を及ぼしている可能性も否定できないため、今後は月経周期に伴う活動量の変化も踏まえた検討が必要であると考えられる。

【結論】身体活動を運動と生活活動の2つの側面から、身体活動量と月経前症状の関連の検討を試みた。その結果、運動と月経前症状の関連を明らかにすることはできなかった。また、生活活動については身体活動量が高い者は一部の月経前症状が弱いことが明らかとなった。