

日本女大家政 ○杉山みち子 緒方厚子 清野富久江 中谷林太郎

〈目的〉既に発表してきたように月経前不定愁訴 premenstrual syndrome (PMS) の出現は、半健康状態を示す一つの現象であり、これには生活習慣が関連すると考えられる。今回は、青年期の働く女性についてPMSと生活習慣ならびに生活に対する心的態度との関連を観察した。

〈方法〉日本女子大学の卒業生2,100名(23-26歳)に郵送によるアンケート調査を行った(有効回答率36.0%)。PMSはSteinerらの方法を日本人向けに改変した40項目について観察した。生活習慣は、就業状況、運動、休養(睡眠)、食事に関する項目を、また、性格ならびに生活に対する満足感、生き甲斐、理想像などの生活態度について設問した。

〈結果〉月経前(前日から2週間前)に不定愁訴を訴えるものは93.8%であった。愁訴数の増大に伴って、いらいらする、怒りっぽくなる、泣きたくなるなどの精神的愁訴が増大していた。愁訴数の多いものほど、月経周期は不規則になり、また、風邪をひきやすい、冷え性、貧血を訴える割合が増大した。PMSの出現は、就業状況(就業形態、職種、通勤時間、残業日数など)との関連はみられなかった。また、運動、休日日数、アフター5の過ごし方、食習慣などとの関連も観察されなかった。しかし、睡眠状況は大きく影響し、睡眠不足の人は、愁訴の多い人達に多かった。さらに、PMSの出現には、本人の性格、ならびに生活に対する心的態度が大きく関連していた。

青年期のPMSを少なくするためには、生活内容の改善ならびに調整が必要である。