

思春期女性の潜在性鉄欠乏状態における主観的な健康状態と生活行動

都立立川短大 ○角田久美子 東京都予防医学協会 小野川尊

日本女大家政 阿部恒男、中谷林太郎、杉山みち子

目的 月経周期の黄体期には、主観的な健康状態が低下し、不定愁訴の増大すること（月経前症候群 premenstrual syndrome (PMS)）が知られている。不定愁訴は、半健康状態にみられる現象とみなされ、また、潜在性の栄養素欠乏状態においても観察される。そこで、栄養素欠乏状態への移行過程、すなわち、潜在性の欠乏状態の明確な鉄の代謝関連物質を指標として、月経周期に伴う栄養状態の評価を行うと共に、不定愁訴や生活行動との関係を検討した。

方法 1, 女子大生(18-21歳) 1658名に、不定愁訴と生活習慣に関するアンケート調査、ならびに鉄欠乏性貧血のスクリーニングを行った。 2, 1の正常な女子大生(851名)の中から無作為に 300名を抽出し、同意の得られた 160名に栄養アセスメントを行い、潜在性鉄欠乏者の出現率を観察した。更に、不定愁訴や生活行動との関連を検討した。 3, 2の中から同意の得られた 38名について、月経周期の黄体期と卵胞期に、栄養アセスメントならびに生活習慣調査を行い、長期的（2月経周期）に追跡調査を行った。

結果 鉄欠乏性貧血のスクリーニングにおいて、生化学的検査、ならびに郵送による質問紙調査に有効な回答を得たのは、910名であった。鉄欠乏性貧血は、その 6.5% (59名)であった。しかし、正常者(851名)の中に、黄体期において不定愁訴が増大し、主観的な健康状態の低下する人の存在が明らかになった。更に、これらの正常者の中から無作為抽出された 160名には、潜在性鉄欠乏者が 41.9% (67名)の割合で観察された。これらの人達では、黄体期に不定愁訴が増大し、生活行動では特に睡眠（休養）不足の日数が多く、昼夜の生活リズムが乱れていることが明らかになった。更に、潜在性鉄欠乏者を2月経周期間、栄養アセスメントならびに生活習慣調査を行って追跡調査してみると、黄体期において、血液中の鉄の代謝関連物質だけでなく、タンパク質や脂質レベルが低下し、卵胞期に回復することが観察された。

それゆえ、思春期女性の栄養状態を検討するには、月経周期を考慮することが必要である。更に、潜在性鉄欠乏者の主観的な健康状態を改善するためには、タンパク質を十分に補給すると共に、生活リズムを改善する栄養教育を行うことの必要性が明らかになった。