

〔目的〕 不定愁訴(unspecific symptoms)は、身体的に器質的疾患の裏づけのない自覚的な訴えである。青年期女性について、不定愁訴を訴える者は、半健康状態にあり、潜在性の栄養素欠乏状態にあると考えられる。また、このような不定愁訴が月経前に観察される人も多いといわれている。そこで、青年期女性の月経前不定愁訴(premenstrual syndrome: PMS)と食生活との関連を詳細に観察してみた。

〔方法〕 日本女子大学学生2754名に対し紙面調査を行った。一方、16名については不定愁訴・基礎体温・体重・歩行数・生活リズムの乱れなどを一年間毎日記録した。また、経血量・血圧・ヘモグロビン・ビタミンC・B₆などを毎月測定した。

〔結果〕 月経前(前日から2週間前)に不定愁訴を訴える者は85.5%であった。愁訴の多い(8個以上)ものほど、風邪をひきやすく、低血圧、冷え症、貧血状態にある割合が多かった。また、体重が変動しやすく、月経が不規則であった。食物摂取状況については、月経前不定愁訴の多いものほど、エネルギー、蛋白質の摂取が多いが、食事のとり方は不規則であり、アルコール飲料の摂取も多かった。一方、16名を一年間観察した結果、月経周期の不規則な群では、不定愁訴のある人(A)は、ない人(B)に比べて、一過性の潜在性の鉄欠乏状態に陥る場合が観察され、愁訴の少ないときには、血中ビタミン濃度が高かった。一方、月経周期の不規則な群では、不定愁訴が月経前に周期的にみられる人(C)は、潜在性の鉄欠乏状態が長期的に継続し、また、愁訴が月経に無関係にみられる人(D)は、日常生活が不規則であった。さらに、(C)・(D)は、愁訴のない(E)に比べて、血中ビタミンが変動しやすかった。

それゆえ、月経前の不定愁訴の増大は、半健康状態であり、潜在性の栄養素欠乏状態が関連していると考えられる。青年期女性の月経前不定愁訴の観察を通して、健康管理を行うことも必要ではないかと思われる。