

視床下部性無月経女性の食生活と栄養素摂取について
丸山 智美*○上岡 薫**熊沢 幸子**鈴江 緑衣郎*
(* 昭和女子大 * 昭和女子大・院)

目的：近年、女性の社会進出に伴いストレスによる肥満、過度のダイエット、体重減少がきっかけで起きる視床下部性無月経が増加しているといわれている。やせや肥満が月経に及ぼす影響については産婦人科領域ではわずかに報告があるものの、無月経女性の食生活、活動エネルギー消費量の実態はあまり報告がみられない。そこで無月経女性の食生活の問題点を解明することを目的とし、視床下部性無月経の女性の食習慣、摂取栄養素量、活動エネルギー消費量の調査、検討を行なった。**方法：**調査対象は日本医科大学付属第二病院産婦人科に1998年4月から1999年12月に受診した無月経女性7名。年齢 28.4 ± 2.0 歳(平均±平均誤差)、身長 157.6 ± 3.1 cm、体重 68.9 ± 6.1 kg、BMI 27.6 ± 2.0 。食習慣アンケート、食事記録、生活記録調査を行ない、摂取栄養素量、活動エネルギー消費量を算出した。**結果：**エネルギーは、無月経群では栄養所要量の約1.2倍でエネルギー摂取構成比では夕食に占める割合が高かった。たんぱく質は、1.2倍で動物性たんぱく質比が、53%で上限45%を上回っていた。脂質は、約1.8倍で、PFC比率では37.2%で上限25%を上回っていた。**考察：**視床下部性無月経の女性において、食事時間の偏り、欠食などの食習慣の乱れ、肉類、油脂類の過剰摂取など摂取食品群や栄養素の偏りが結果として得られ、月経異常が不規則な食生活、アンバランスな食事摂取により起きることが確認された。