

女性の健康と食に関する疫学研究

（リサーチコア「産・官・学連携によるエビデンスに基づく心身の健康支援」の一環として実施）

◎南里明子、太田雅規、長野真弓、石川洋哉、梅木陽子（国際文理学部 食・健康学科）

背景・目的

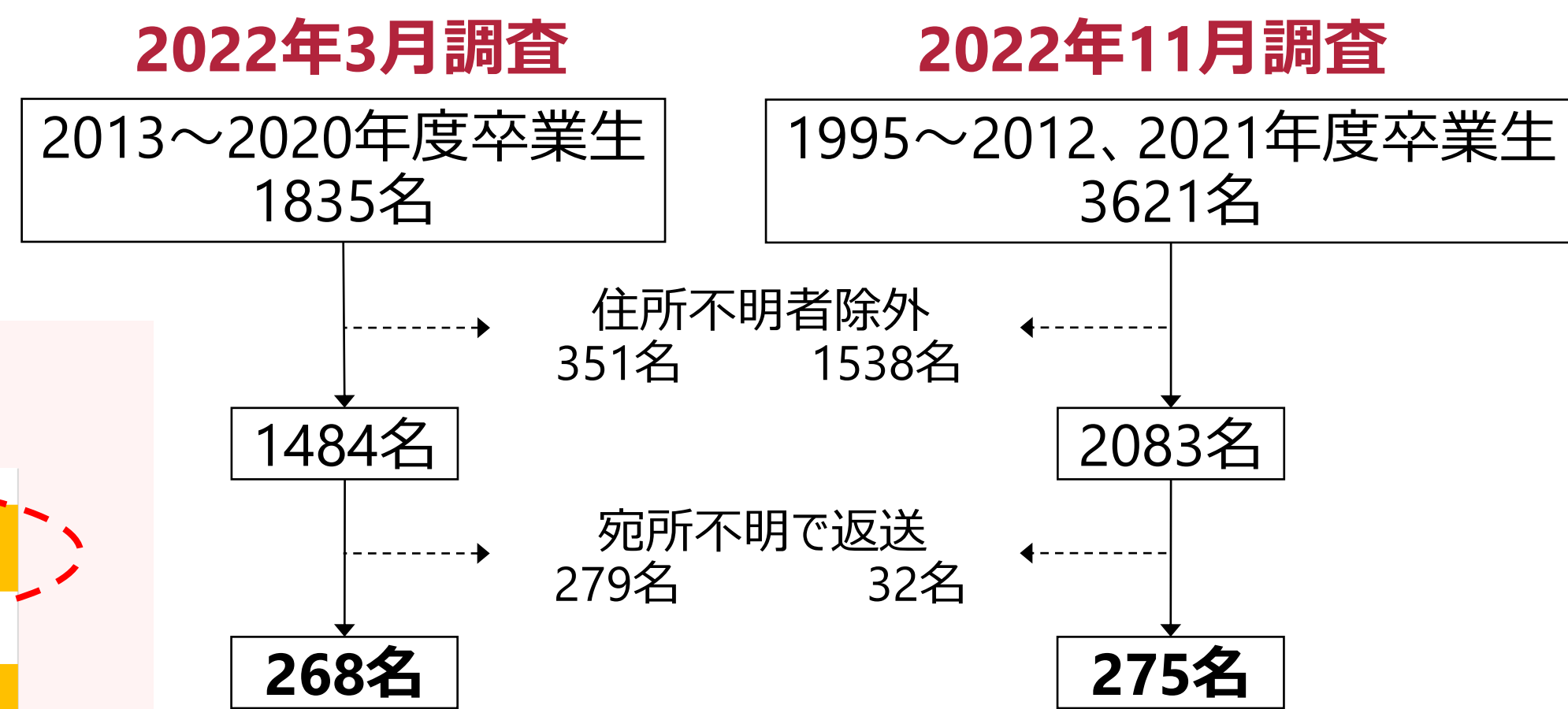
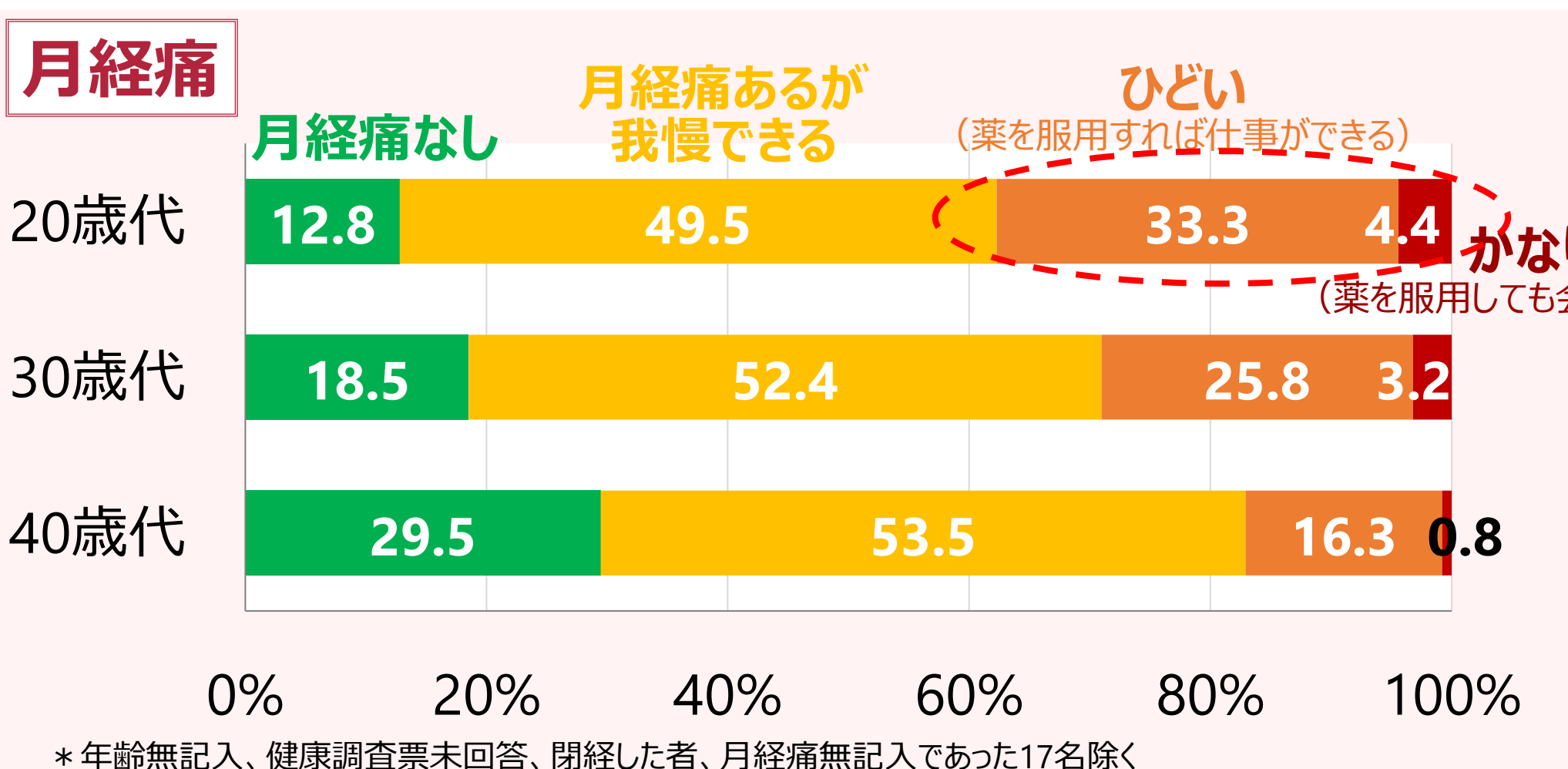
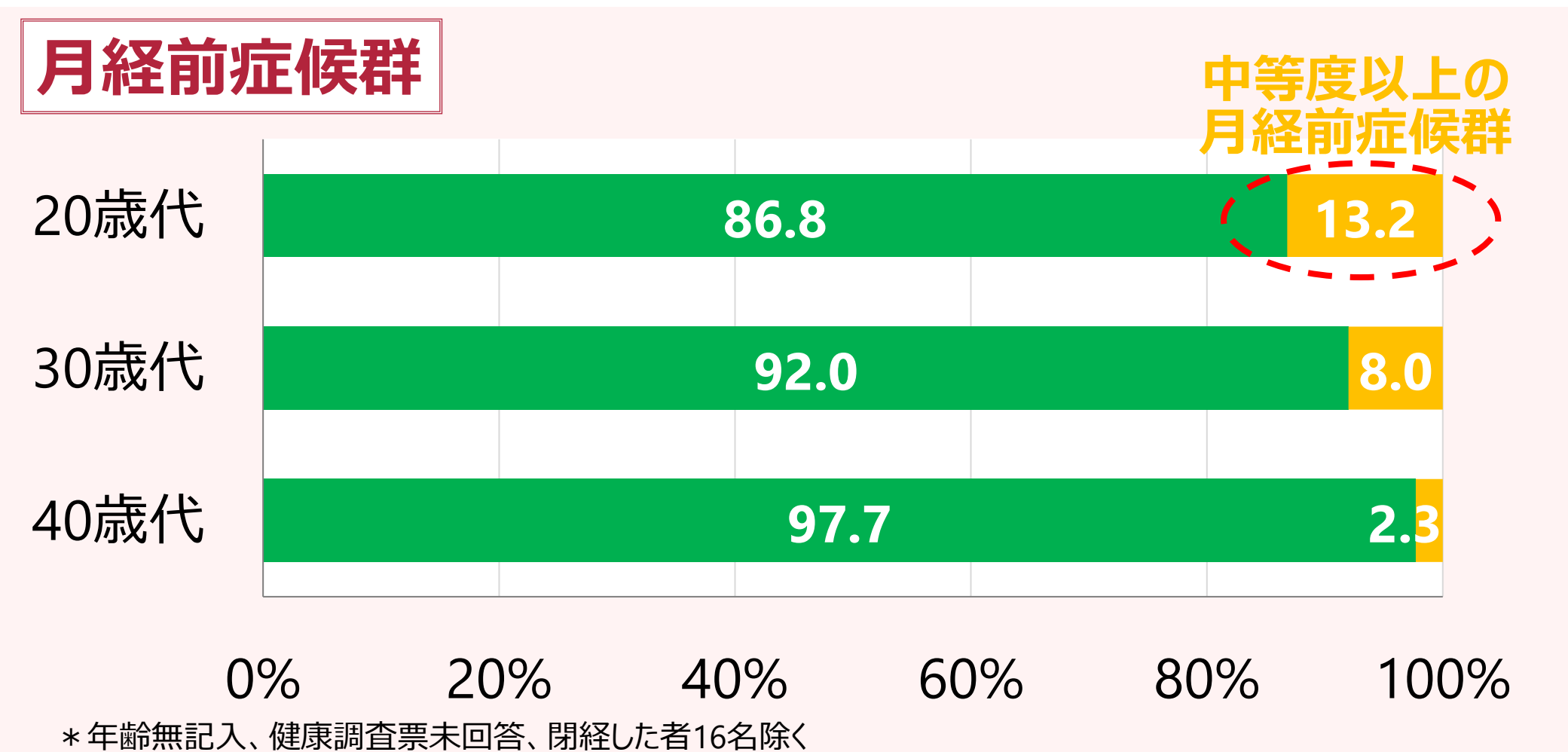
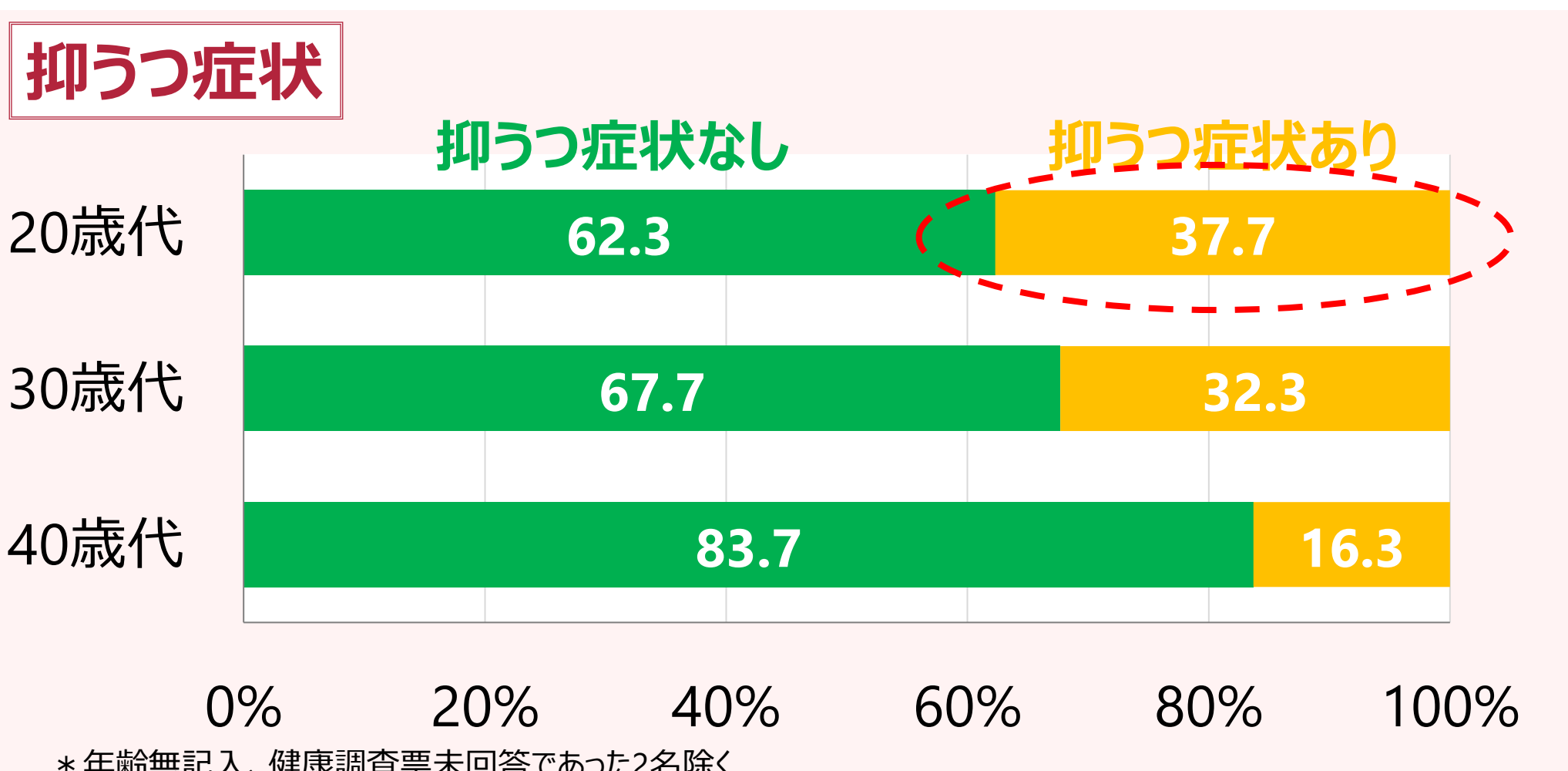
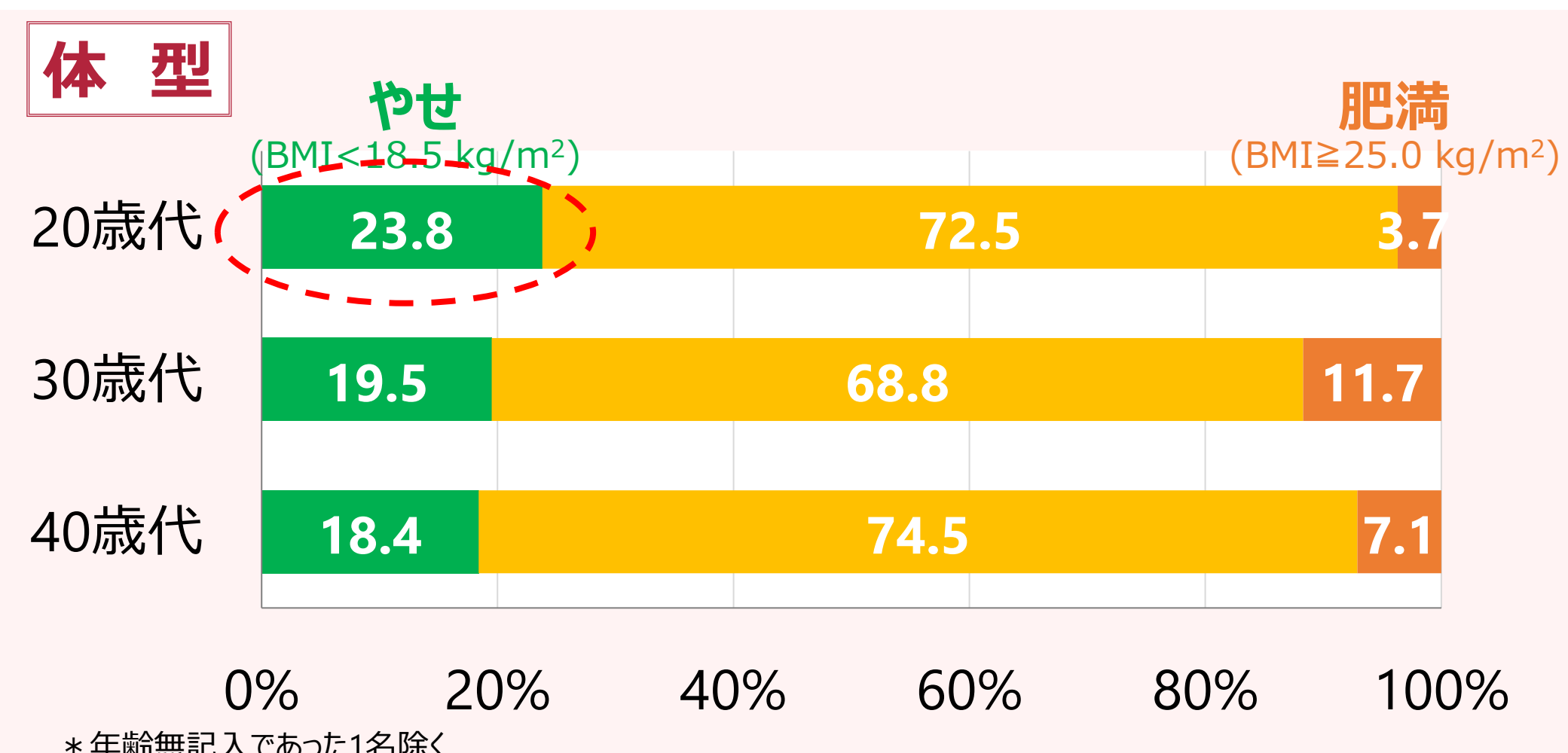
女性特有の症状である月経不順、月経前症候群、月経困難症などの月経随伴症状は、女性のQOL（生活の質）の低下だけでなく、女性の社会進出が進む今日においては労働損失にもつながり、その損失額は4,911億円にも及ぶ¹ことから、社会的にも重要な問題といえる。また、うつ病は、男性よりも女性に多いことが知られている²。本研究では、女性が健康でいきいきと活躍できる社会を目指すため、本学卒業生を対象に郵送調査を行い、女性に多くみられる**月経随伴症状やうつに関連する食要因を明らかにする**。¹経済産業省ヘルスケア産業課。健康経営における女性の健康の取り組みについて。平成31年3月 ²厚生労働省。みんなのメンタルヘルスうつ病。

方法

- 対象者：1995～2021年度の本学卒業生
- 調査方法および調査時期：郵送調査；2022年3月および2022年11月
- 調査内容：健康調査票（生活習慣、月経状況、うつなど）、食事調査票（簡易型自記式食事歴法質問票：BDHQ）
→ 調査同意の場合には、調査票に記入後、返信用封筒にて返送 → 食事調査票回答者には食生活診断票を送付

結果 1

調査対象者5,456名のうち、住所不明者を除く3,567名に調査票を送付した。311件が宛所不明で返送され、**543名**から同意を得た（同意率16.7%）。（右図）
調査協力者における年代別の体型（BMI）、抑うつ、月経前症候群、月経痛、の状況を下図に示す。



- ・ 調査協力者のうち、20歳代50.4%、30歳代23.6%、40歳以上26.0%であった。
- ・ 全体では、
やせ (BMI < 18.5 kg/m²) 21.4%
肥満 (BMI ≥ 25.0 kg/m²) 6.5%
抑うつ症状のある者 30.9%
中等度以上の月経前症候群のある者 9.3%
月経痛がひどい+かなりひどい者 30.6%
であった。
- ・ 若い年代ほど、やせ、抑うつ症状あり、中等度以上の月経前症候群、月経痛がひどい者の割合が多かった。

結果 2

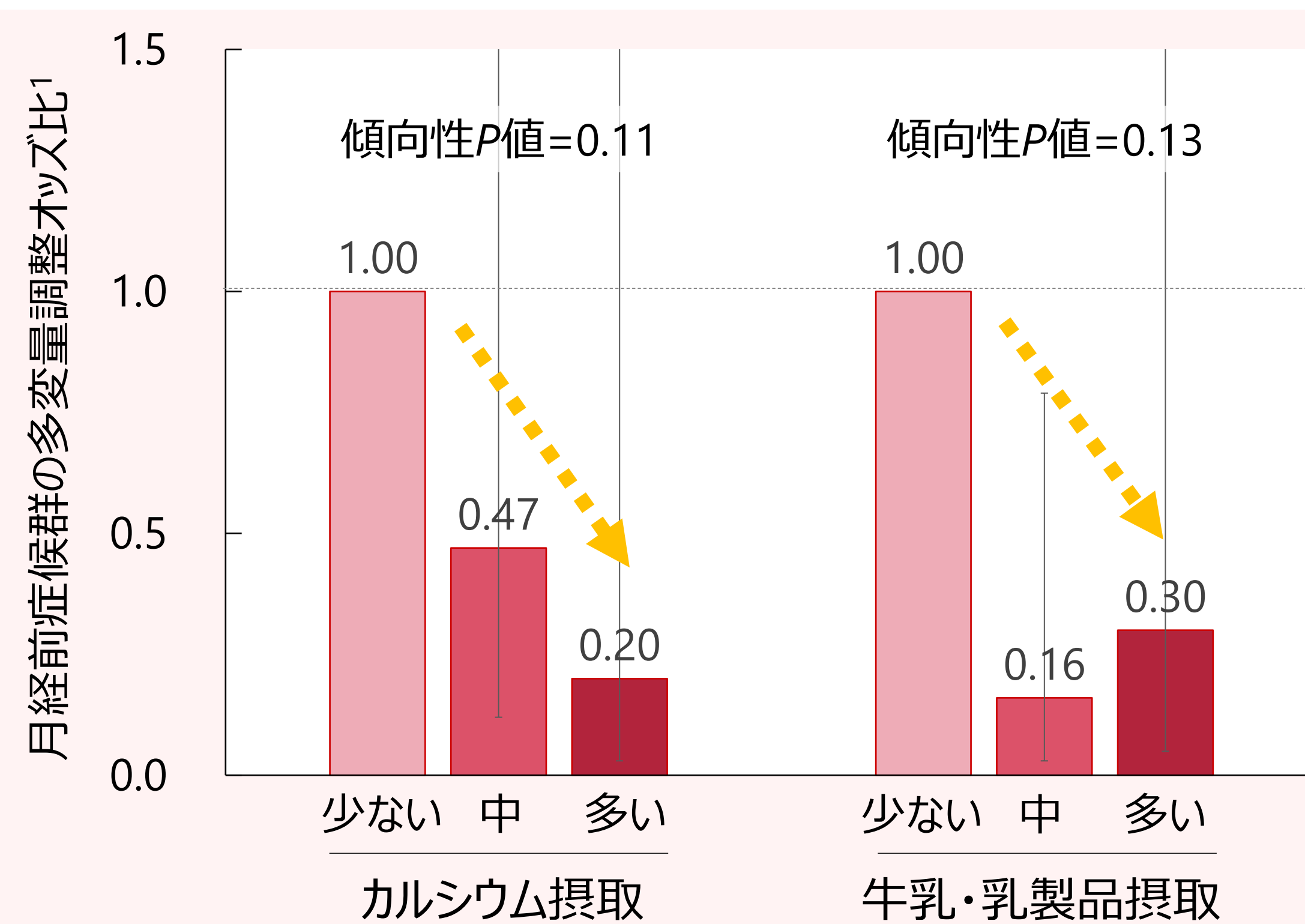
カルシウムおよび牛乳・乳製品摂取と月経前症候群との関連について

2022年3月の調査で、2022年6月中旬までに返送いただいた248名のデータを用いて、カルシウムおよび牛乳・乳製品摂取と月経前症候群との関連について検討した。

調査参加者248名のうち、妊娠・授乳中、婦人科系疾患既往者、月経前症候群治療中の者等を除外した185名を解析対象とした。BDHQにより推定したカルシウムおよび牛乳・乳製品の摂取量に基づき、対象者をそれぞれ3群に分けた。月経前症候群は、近畿大学の武田教授が開発したPSQ (Premenstrual Symptoms Questionnaire) を用いて判定した。多重ロジスティック回帰分析により、カルシウムおよび牛乳・乳製品摂取による月経前症候群のオッズ比を算出した。

解析対象者のうち、中等度以上の月経前症候群が疑われる者は19名（10%）であった。**カルシウム**摂取が多いほど月経前症候群のオッズ比が低い傾向であった（右図）。**牛乳・乳製品についても同様に、**摂取が多い群では月経前症候群のオッズ比が低い傾向であった。カルシウムおよび牛乳・乳製品の摂取は月経前症候群の症状を軽減させる可能性が示唆された。しかし、解析対象者数が少なかつたことから、2022年11月調査の参加者も含めた全データでの再解析を今後予定している。

（本研究は、公衆栄養学研究室2022年度卒論生が卒業研究としてまとめたものである。）



¹年齢、BMI、初経年齢、残業時間、飲酒、余暇の身体活動、仕事・通勤・家事での座位時間、経口避妊薬の使用、妊娠・出産経験、総エネルギー摂取量、栄養素（ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンD、葉酸、鉄、亜鉛）摂取量、うつ病歴を調整した。

今後の展望

カルシウムおよび牛乳・乳製品の他、月経前症候群や月経痛に関連する食要因について検討する。また、本研究は、将来的には、**福女大卒業生コホートの構築**を目指す。具体的には、本研究（「女性の健康と食に関する疫学研究」）と1994年度以前の本学卒業生を対象とした研究（研究責任者：太田雅規教授）を結合させ、若い女性から高齢者女性を含んだ大規模コホートを構築する。福女大卒業生コホートでは、本学科が大きく関わる食や健康に関するだけでなく、文理統合型研究として、他学科の先生方にも共同研究者として加わっていただき、国際文理学部の理念であるグローバル化する現代社会が直面している多様な課題に幅広く対応し、その課題解決に貢献できる研究を目指す。本研究（「女性の健康と食に関する疫学研究」）は、この大規模コホート構築における基盤となり得る。さらに、本研究が発展すれば、今後、**国際フードスタディセンターにつながる研究**になり得ると考える。

謝辞

本研究にご協力くださった本学卒業生の皆さま、本研究を実施するにあたり、ご協力、ご支援をいただきました福岡女子大学同窓会筑紫海会 花崎会長、辻村副会長、戸田副会長、事務局の窪田様、羽毛様、本学 梶原事務局長、庄山先生、そして、研究奨励交付金Cをいただきましたこと、心より御礼申し上げます。