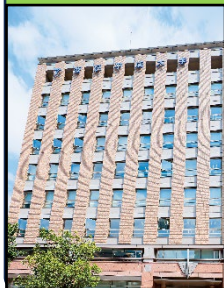


若年女性の月経周期に関する研究



【池袋キャンパス】健康メディカル学部 健康栄養学科 助教

近藤 渚 Kondou Nagisa

URL : [帝京平成大学 教員業績紹介ページ](#)

キーワード : 月経周期・食事・若年女性・女性のライフプラン・健康教育



研究の概要

SDGs 目標 5 : ジェンダー平等を実現しよう

現在、女性の社会進出が進むとともに女性の生き方は多様化している。そのなかで、女性がキャリアを形成しながら望む時期に妊娠ができ、一方で予期せぬ妊娠を避けるため、月経周期の日数が安定し、排卵がある月経周期を呈すること(併せて以下、月経周期の安定)が大切である。大学生時代の月経周期の状況は将来の妊孕性と関連が強い可能性が示されており(菊池ら 2009)、若い時から自分自身の性機能の健康管理をおこなうことは、その後の人生の選択肢を広げることに繋がる。そのため、大学生時代に月経周期が安定していない状態を見過ごしてはいけない。しかし、運動選手ではない一般の女子大学生の 22.0～46.4%に月経周期の不安定さが存在すると報告されている(西浜ら 2015 など)。

現在までの研究においては、健康な女子大学生を対象に月経周期の日数、基礎体温の二相性(高温相と低温相)に着目し、月経周期安定化の要因を検討した。その結果、初経発来から 8 年を経過していること、初経発来から 8 年を経過すると食事内容や睡眠時間が月経周期安定化の要因になり得るという新たな知見を得た。

これまでも月経に関する研究は栄養学、看護学、心理学など幅広い分野で多くおこなわれている。しかし、それらの多くは月経に関連した諸症状による心理的負担やそれに影響する食生活などの検討である。一方で「月経周期が安定する」重要性へはさほど目を向けられていなかった。未来の人生の選択肢が多い若年女性は「月経周期が安定する」重要性へ意識を向けることが必要である。本研究は将来的には月経周期安定化へ向けた教育的介入への展開に繋がり、月経周期の不安定さを抱えている女性の心身共に健康な生活へ寄与し、自らが望む人生の選択の一助となり得ると考える。

実学へのつながり・産業界や自治体へのアピールポイント・協力可能事項・協力希望事項

【実学へのつながり】

初経を迎えた後の小中学生から大学生へ向け、将来のライフプランを見据えた月経教育(健康教育)へ貢献できると考える。

【産業界や自治体へのアピールポイント】

公表済の研究成果より、20 代の女性に対して月経周期を安定させるために心掛ける食生活や生活習慣を伝える際のエビデンスを提示することができる。それによって、若年女性が将来の妊孕性へ意識を向ける契機を得ることが期待される。

【協力可能事項・協力希望事項】

＜協力可能事項＞

これまでの研究蓄積より、現代の女子大学生の個々に日数や時期が異なる月経周期のデータを扱う際の留意点などを把握することができたため、月経周期の状態の把握が必要な際には協力することが可能である。また、月経周期と食事の関係で明らかになっていることを実際の食生活で活かす方法を管理栄養士の視点から伝えることも可能である。

＜協力希望事項＞

研究協力者募集を日本全国へ広げた検討をおこない、得られた結果の一般性の検証に繋げるため、国内の様々な地域の若年女性から研究協力を募るための協力をお願いしたい。また、血液検査における採血、臨床検査の協力をお願いしたい。生体指標を用いた検討も踏まえ、様々な視点から若年女性の月経周期を安定化させるための方策の検討に繋げていきたい。

知的財産・論文・学術発表など(詳細は右上 QR コードの教員紹介からご確認ください)

【論文】・「健康な女子大学生を対象とした基礎体温の二相性パターンに関連する要因の検討」

- ・「女子大学生の月経記録習慣及び月経教育経験の実態調査～月経周期の安定性に着目して～」
- ・「女子大学生の月経周期安定化の要因の検討～初経経過年数に着目して～」