

基礎研 レポート

日本の10歳代女性における月経に伴う諸症状に関する実態調査①

一月経不順や無月経は全体の3割近く、月経前はイライラが2割強、月経中は下腹部痛が7割も出現、対処行動は「我慢」が4割近く

生活研究部 研究員 乾 愛
(03)3512-1847 m-inui@nli-research.co.jp

1—はじめに

月経随伴症状（月経困難症）とは、月経期間中に引き起こされる下腹部痛や腰痛を主な症状として、腹痛、腹部膨満感、嘔気、頭痛、疲労、脱力感、食欲不振（亢進）、イライラ、下痢、抑うつなどの症状を指す。¹これらの症状が月経の10日から3日ぐらい前から継続して出現することは月経前症候群（premenstrual syndrome：PMS）と呼ばれており、一般的に40歳以上に頻繁に見られる²。

しかし、近年では中高生が月経前症候群（以下、PMS）で学校を休む事例などが報告されている^{3,4}。一方、実態解明に向けて、月経随伴症状については国の調査や学術研究が実施されているが、介入方法や調査対象が限定的であり、PMSに関しては実態調査も不十分であるなどの課題を有する。

そこで、今回は、10歳代（15歳から19歳）の女性を対象としたインターネットでの実態調査を実施し、月経随伴症状やPMSの症状有無、日常生活への支障の程度（困難度）、さらには、既存の研究で関連性が指摘されている睡眠や、肥満度を示すBMI（Body Mass Index）、生活習慣との関連性について検討した。

その結果、月経不順が全体の2割近くに達するなど、日本の10歳代女性における全体の約3割が医療機関の受診を必要としていることが分かった。また、月経期間には、月経随伴症状として下腹部痛などの身体症状、月経前にはPMSとしてイライラなどの精神症状が発現し、4割近くが我慢しているなど、日常生活に影響している実態も判明した。

このほか、月経に伴う諸症状に関係する生活習慣として、運動不足が下腹部痛に影響を与えている可能性も明らかになった。

¹ 日本産婦人科医学会（2023）「No.106 思春期のケア（1）月経困難症」<https://www.jaog.or.jp/>

² 日本産婦人科学会（2018）、産科・婦人科の病気「月経前症候群（premenstrual syndrome：PMS）」<https://www.jsog.or.jp/> *精神状態が強い場合は、月経前不快気分障害（premenstrual dysphoric disorder：PMDD）と呼ばれることに留意。

³ 日本産婦人科医学会では、「月経困難症による学校の欠席は7.7～57.8%」と報告している。

⁴ 東洋経済オンライン「生理前の不調」で学校生活に苦しんだ女性（2020年4月25日）

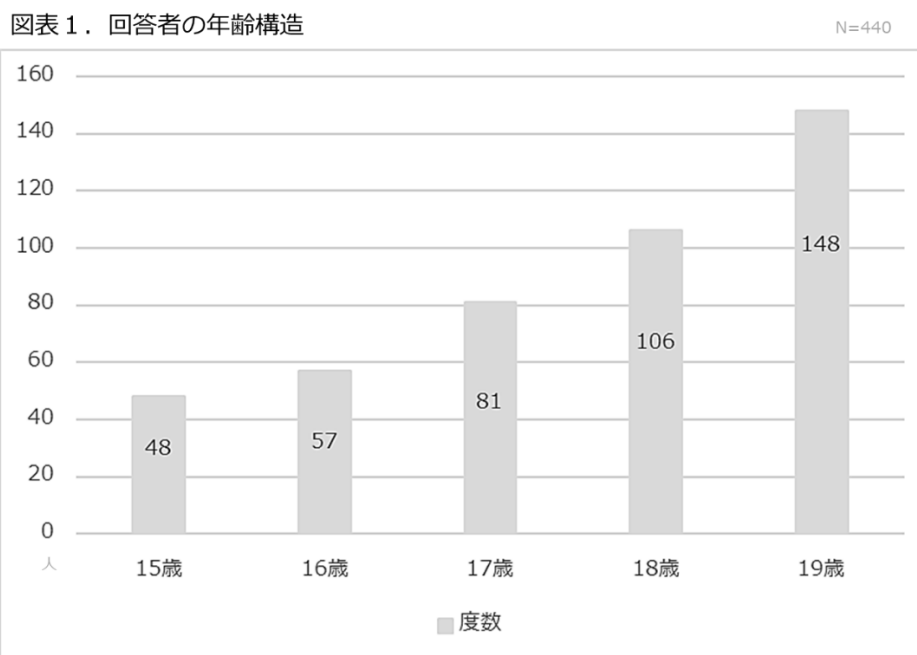
本稿は、「日本の10歳代女性における月経随伴症状に関する実態調査（基礎研究報告）」の第1稿にあたり、インターネット調査で明らかとなった日本の10歳代女性の月経随伴症状の実態について、その全体像を示すものである。

2—調査概要

本調査は、日本の10歳代（15歳から19歳）女性を対象に、株式会社マクロミルのセルフ型アンケートシステムであるQuestantを用いたインターネット調査を実施した。2022年6月27日に調査研究説明文と同意書を掲載した上で、調査研究の趣旨に同意した方のみ回答を依頼し、2022年6月27日から必要サンプル数400名を超過した7月2日時点まで回答を募集した。

その結果、15歳48名（10.9%）、16歳57名（13.0%）、17歳81名（18.4%）、18歳106名（24.1%）、19歳148名（33.6%）、計440名から回答を得られた（図表1）。

本調査における回答者の年齢構成をみると、15歳と19歳では22.7%Ptの差が認められるため、年齢による偏りがある可能性があること、また、回答者の都道府県をみると、福井県及び宮崎県からは回答が得られなかったため、日本全国の10歳代の実態を示しているわけではないことにご留意いただきたい。



3—10歳代の月経有無及び月経周期

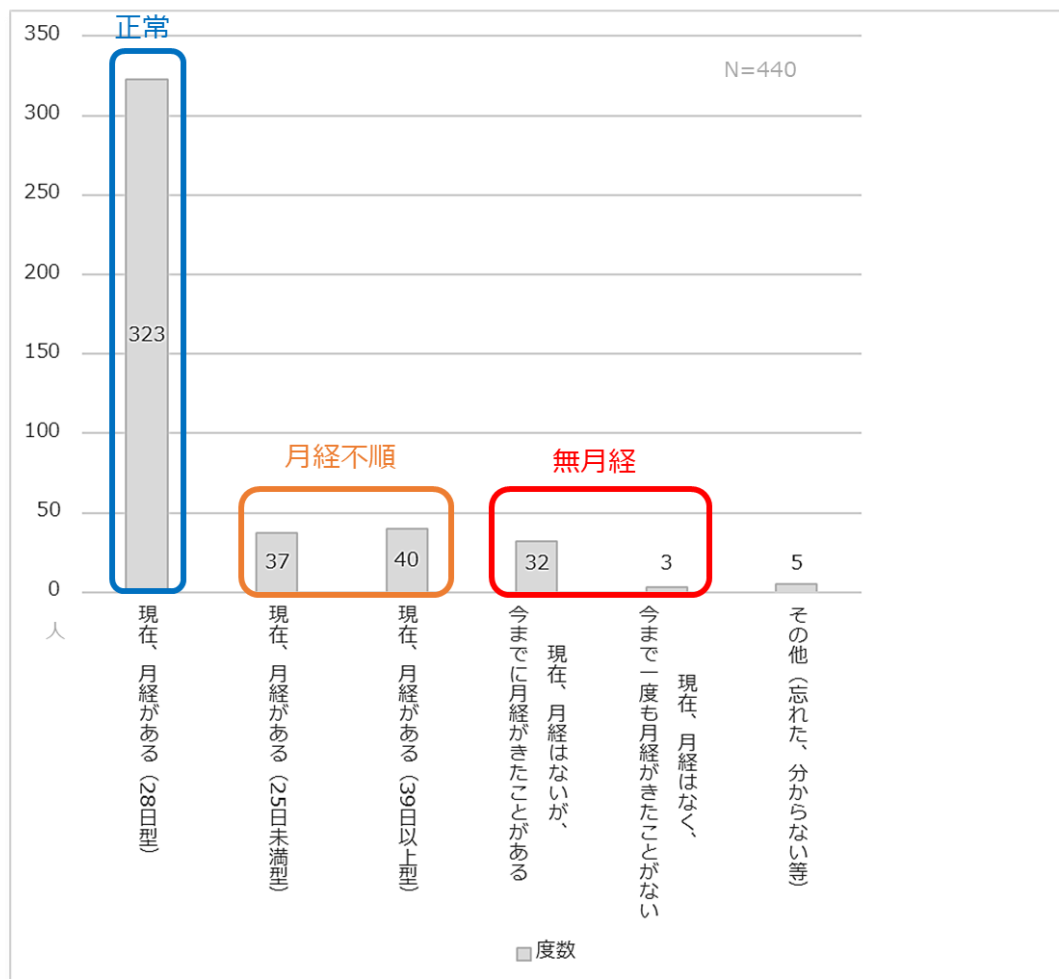
最初に、日本の10歳代女性における月経の有無及び月経周期について調査した。月経は平均12歳ごろに開始され、妊娠していないにも関わらず月経が発来しない場合には、無月経症の可能性もある。

また、月経の周期は28日ごとに繰り返される28日型（25日～38日）が標準であり、それよりも早い25日未満での発来だと早発型、それよりも遅い39日以上での発来だと遅延型といわれ、いずれも

月経周期が正常ではない月経周期異常（月経不順）として受診が必要なものとなる⁵。

調査の結果を図表2に示す。月経の有無及び周期では、「現在、月経がある者」（28日型）が、323名（73.4%）、「現在、月経がある者（25日未満型）」37名（8.4%）、「現在、月経がある者（39日以上型）」40名（9.1%）、「現在、月経はないが、今までに月経がきたことがある者」が32名（7.3%）、「現在、月経はなく、今まで一度も月経がきたことがない者」が3名（0.7%）、その他（忘れた、分からない等）が5名（1.1%）であった。

図表2．月経の有無及び月経周期



これらの結果より、現在、正常に月経が発来しているのは全体の7割超であるが、月経不順が全体の2割近く、必ず受診が必要である無月経（原発性・続発性疑い合わせて⁶）は全体の1割近く存在することが明らかとなった。

月経不順の原因には、疲労やストレスなどによるホルモンバランスの乱れが影響することが多いが、この状態が続くと、機能性の子宮出血や黄体機能不全症、多嚢胞卵巣症候群などの疾患につながるリスクが生じるため、早急に疲労やストレスの元凶を断つ必要がある。

⁵ MSD マニュアル（2023）22. 女性の健康上の問題、「月経異常と異常な性器出血、PMS、無月経」

⁶ 原発性無月経とは、13歳までに月経の発来が認められず、思春期兆候がない者及び、正常な成長と第二性徴が認められる者において、15歳までに月経が一度も発来しないものを示す。続発性無月経とは、以前の月経周期が規則的であったのに関わらず3か月以上月経が認められないもの、または、月経周期が不規則であった者が6か月以上月経の発来がないことを示す。（MSD マニュアルより）

また、無月経については、18歳ごろまでに月経の発来がない場合に、染色体異常や女性生殖器の先天性異常、ホルモン分泌以上などを疑う必要があり、脳下垂体の腫瘍や子宮がんなどが原因のこともあり、早急に受診が必要なものとなる⁷。

本調査では、日本の10歳代女性における全体の約3割は、月経不順・無月経であり、早急に受診が必要なものであることが明らかとなった。

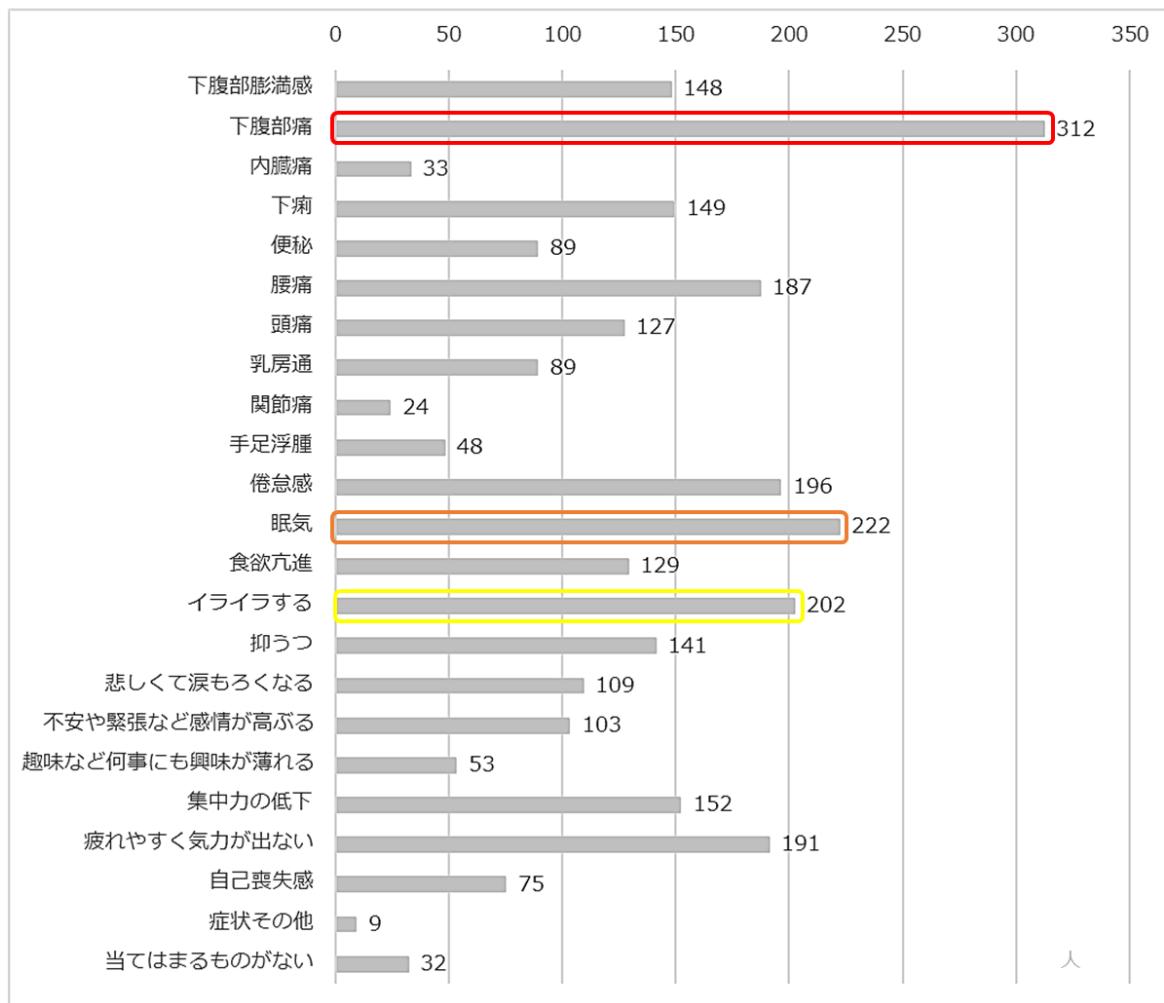
4—10歳代の月経随伴症状の症状

次に、月経随伴症状には、どのような症状が出現しているかを調査した（図表3）。月経随伴症状には、下腹部痛や腰痛などの身体症状を呈するものと、イライラや集中力が続かないなどの精神症状を呈するものが報告されている。まずは、月経中にはどのような症状が出現するのか全体を確認したい。

調査の結果、下腹部痛が312名（ケースの割合：70.9%）と先行研究報告と同様に最も多くの割合を占め、次に、眠気が222名（ケースの割合：50.5%）、続いてイライラするが202名（ケースの割合：45.9%）であった。

図表3. 10歳代の月経随伴症状

N=440



⁷ ドクターズファイル「月経不順・無月経」 <https://doctorsfile.jp/>

月経中には、妊娠に至らなかった場合に不要となる剥がれ落ちた子宮内膜を、経血とともに排出する働きがあり、この子宮内膜を排出する際に分泌されるプロスタグランジンが子宮を過度に収縮させることで、痛みが伴うとされている。

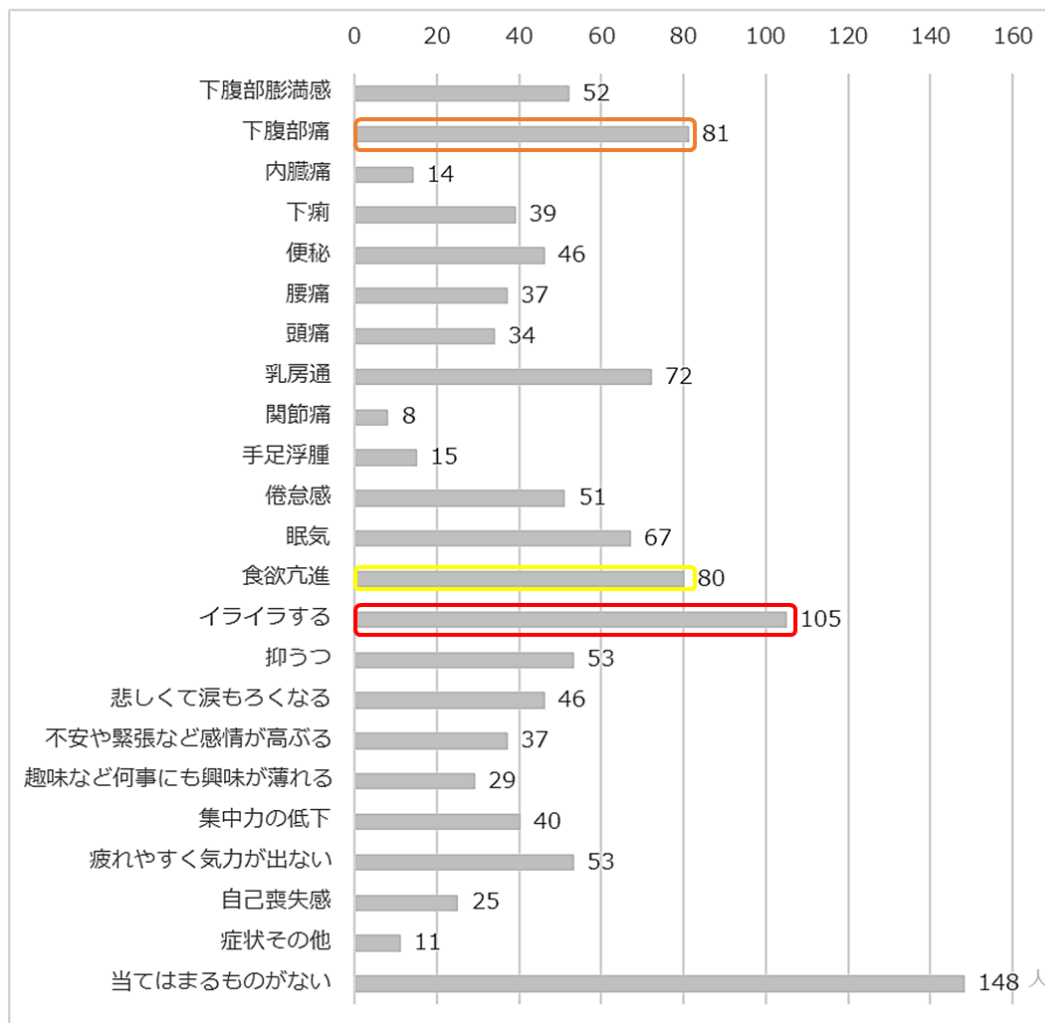
やはり、この下腹部痛は全体の7割を占めており、程度の差はあるものの、月経のある女性には共通した症状であると認識しても差支えないと考える。下腹部痛以外にも、腰痛を呈する者は全体の4割超も占めていることから、月経中の子宮収縮に伴う身体的な痛みに対応できるか否かが、月経中の活動を抑制させてしまうか否かの分かれ道となることは容易に想像できる。対処行動とあわせてみていく必要があるだろう。

5—10歳代の月経前随伴症候群(PMS)の症状

続いて、月経の3日前から10日前に引き起こされるPMSの症状について調査した(図表4)。PMSも月経随伴症状と同様、下腹部痛などの身体症状や、情緒不安定などの精神症状が認められるとされている。

図表4. 10歳代の月経前症候群(PMS)

N=440



調査の結果、イライラするが 105 名（ケースの割合：23.9%）が最も多くの割合を占め、次に下腹部痛が 81 名（ケースの割合：18.4%）、続いて乳房通が 80 名（18.2%）であった。

月経前の症状である PMS については、月経中の身体的症状を抑えて、イライラするという精神的症状を呈する割合が最も高くなることが明らかとなった。

月経前にイライラするなどの精神症状を呈する要因として、ホルモン分泌の減少が影響している。月経前は、排卵日から月経までの期間は黄体期と呼ばれ、生殖器官を発育させるエストロゲンや子宮内膜を厚くさせるプロゲステロンなどの女性ホルモンが分泌されるが、月経日に近づくと徐々に減少する。この女性ホルモンは一般的に幸せホルモンと呼ばれるものであり、月経前に満たされていた幸せホルモンが月経に向けて減少することで、脳内の神経伝達物質に影響を与えイライラすることが分かっている。

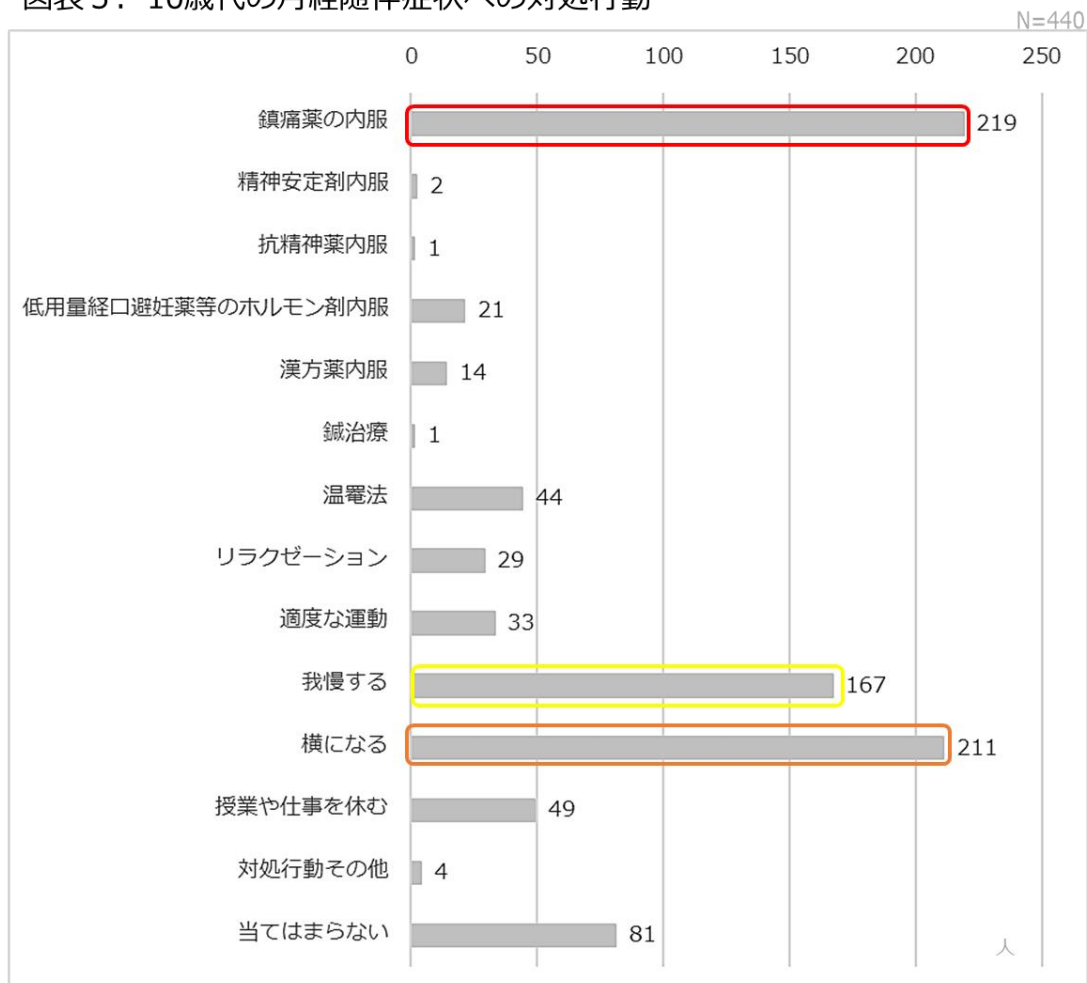
これらのことより、10 歳代の女性においては、月経前の 10 日間はイライラするなどの精神症状を呈し、月経期間中（3 日から 7 日程度）は、下腹部痛などの身体的苦痛を生じていることが明らかとなった。

6——10 歳代の月経随伴症状に対する対処行動

1| 対処行動の実態

最後に、月経随伴症状への対処行動の実態について調査した(図表5)。

図表 5. 10 歳代の月経随伴症状への対処行動



月経に伴う身体症状に対しては、鎮痛剤の内服が一般的であるが、10歳代ではどのような対処行動をとっているのかを明らかにする。

調査の結果、鎮痛剤の内服が219名（ケースの割合：49.8%）と最も多くの割合を占め、次に、横になる211名（ケースの割合：48.0%）、続いて、我慢するが167名（ケースの割合：38.0%）を占める結果となった。

2 | 適切な対処行動とは？

月経に伴う症状への対処行動に関する先行研究では^{8,9}、鎮痛剤の使用が約3割から5割を占めることが認められている。本調査における10歳代女性においても、鎮痛剤の内服が5割近くを占めており、先行研究と概ね一致する結果が得られている。

しかし、鎮痛剤の使用といっても、産婦人科を受診して処方された鎮痛剤の内服か、薬局などで市販されている鎮痛剤の内服なのかは本調査の設問では不明であり、場合によっては適切な対処行動とされない可能性があることに留意する必要がある。

例えば、子宮の収縮に伴う下腹部痛を軽減したい場合には、成分が子宮へ移動しやすいイブプロフェンが主成分である鎮痛剤の内服が適切である。同様に、月経痛に伴う吐き気などを抑制したい場合にはプロスタグランジンの分泌を抑えるロキソプロフェンの内服を、15歳以下であれば、腎臓に負担がかかりにくいアセトアミノフェンが成分の鎮痛剤の内服が適切であるなど、対処すべき症状と個体差を考慮した上で鎮痛薬の選択が必要となる¹⁰。

可能であれば、産婦人科への受診をした上で処方してもらいたいが、10歳代となると健康保険証を保護者が管理している場合もあり、保護者に月経に伴う症状について相談しにくいことも考えられる。市販薬で対応する場合には薬局の薬剤師へ相談した上で、鎮痛剤の種類を選択することを心にとめていただきたい。（症状が続く場合には、必ず受診が必要である。）

また、5割近くが選択した「横になる」という対応方法にも留意すべき点がある。月経による子宮の収縮に伴う下腹部の痛みなどには、横向き寝をすることにより、下腹部の筋緊張をやわらげ、腰に負担がかからないようにする必要がある。また、血流循環が悪い場合にも、神経が過敏になり痛みを感じやすくなると言われているため、冷えや体内循環が悪い方は、温めながらうつ伏せ寝をすることで、背部の神経・血管圧迫を緩和するのが有効となる。月経に伴う身体的な負担の軽減は、目的に応じて効果的に実施していただきたい¹¹。

さらに、4割近くが「我慢する」という対処行動を選択しているが、絶対に我慢しないでいただき

⁸ 松本可愛ら（2004）「女子大学生の月経痛とライフスタイル・対処能力に関する調査」慶應保健研究第22巻第1号,p99-104.

⁹ 横田あゆみら（2016）「月経痛のある女性中学生の対処行動とコントロール感」日本教育保健学会年報第23号,p33-43.

¹⁰ くすりと健康の情報局「子宮を収縮させるプロスタグランジンを抑える非ステロイド性抗炎症薬（NSAIDs）」中西真理（薬剤師）【2022年】生理痛に効くおすすめ市販薬と選び方を解説
<https://www.kusurinomadoguchi.com/column/menstrual-pain-medicine-13050/>

¹¹ 痛みの知覚には個人差があり、楽になる体勢も個人により大きく異なるため、自身が楽だと感じる体勢を探ることが重要である。

たい。月経に伴う諸症状は、卵巣がんや子宮内膜症の悪化、不妊症を招くなどの疾患リスクが上がるため、月経に伴う諸症状が継続する場合には、必ず産婦人科を受診して欲しい。

高学歴化、社会進出が促され、女性のライフスタイルが変容の時期を迎えている現代では、月経随伴症状による集中力の低下や精神衛生の悪化など、日常生活への影響が大きいことを考慮し、症状への対処を適切に実施して欲しいと筆者は考える。

7—まとめ

本調査は、日本の10歳代女性における月経随伴症候群の実態を明らかにすることを目的に、インターネット調査を実施し、440名より回答を得られた。

その結果、月経不順が全体の2割近く、無月経が全体の1割近く、日本の10歳代女性における全体の約3割は、医療機関への受診が必要な状態であることが明らかとなった。

また、月経期には下腹部痛などの身体症状が7割、月経前にはイライラするなどの精神症状が2割強出現し、対処行動において4割近くは「我慢」していることが明らかとなった。

さらに、対処行動では、「鎮痛剤の内服」、「横になる」という行動が5割近く認められたが、症状に応じた薬剤成分の適切な選択や、横になる姿勢には横向き寝やうつ伏せ寝など症状に応じた緩和姿勢があることなど、適切な対処行動を講じる必要があることが示唆された。

「我慢する」という対処行動についても、QOLの低下を招くため昨今の女性のライフスタイルには添わず、内服や受診をするなどの行動をとる必要があることが示唆された。

本稿では、日本の10歳代における月経随伴症状に関する実態を調査した結果を示した。次回の第2稿では、月経随伴症及びPMS症状についての日常生活への影響度を明らかにし、第3稿では月経随伴症状及びPMS症状へ影響する要因を統計学的に解析した結果を示す予定である。