

PMS や月経に伴う不調の重症度と症状や対策についての 情報共有意識の関係についての定量的調査

○土居明莉¹⁾、耿世嫻¹⁾、矢谷浩司¹⁾

¹⁾ 東京大学

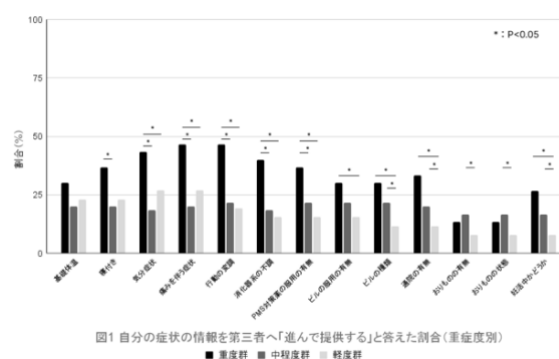
【背景】近年女性の社会進出が進み、女性の初産年齢の上昇や、出産回数の減少から、1人の女性が生涯に経験する月経回数は増加している(Y.Kawase,2016)。月経回数の増加は、女性の身体への負担を増加させ、月経前症候群(Pre Menstrual Syndromes, PMS)や月経時の不調といった日常生活に支障を及ぼす症状を感じる女性は増加している。特に症状が重たい女性にとっては、職場や家庭での理解が得られないことで孤独感や不安感が増しメンタルヘルスの低下につながる可能性がある。月経に伴う不調に関しては、身体的な症状だけではなく、精神的な症状も含むが、自己開示によってストレスを軽減させることがわかっているため(T.Maruyama, 2002)、PMS や月経に伴う不調を抱える女性においても自身の不調についての共有意識が高まることによって改善につながる可能性がある。

【目的】本調査の目的は、月経を定期的に経験する女性において、不調の重症度の違いが他者への情報共有意識に及ぼす影響を検討することである。月経に伴う不調を抱えている女性は、抱えていない女性よりも他者への状況共有を重要と感じていることを明らかにすることで、不調を強く感じる女性にとって症状の緩和につながるコミュニケーション方法の開発の重要性を示すことが期待される。

【方法】20歳以上の日本人女性を対象にして、クラウドソーシングサービスより、アンケート調査を実施した。参加者は、21~63歳にわたる116人であった。月経に伴う症状(精神的症状、身体的症状、行動症状など)や対策(服薬、通院など)の全13項目に関して、第三者に自分の情報を共有できるかについての質問を4択(進んでする、しても良い、できればしたくない、絶対にしたくない)で行った。また、自身のPMSや月経に伴う不調が日常生活にどの程度の影響を及ぼすかを基準に、重症度を5段階で選ぶ質問を行った。その後、重度群、中程度群、軽度群の3群にわけて群ごとの傾向を分析した。

【結果】図1は、重症度群ごとに計13項目について「進んで提供する」と答えた割合を示す。症状が重い

ほど、自身の不調の情報共有に意欲的であるという結果は、多くの項目で有意な差があることが示された。 $(P<0.05)$ 。特に重度群-軽度群間では気分症状、痛みを伴う症状、行動の変調といった症状に関する項目の他に、ピルの種類や、通院の有無といった対策に関する項目まで、有意な差があることが示された。軽度群は不調を感じる事が少ないと答えた参加者から成る群であることが影響している可能性がある。重度群-中程度群間で、共有意識に差があった項目に注目した。気分症状、痛みを伴う症状、行動変調、消化器系の不調、PMS対策薬の服用で差が見られた。



【結論】PMS や月経に伴う不調の重症度が、他者への情報共有意識を高める影響を及ぼすことがわかった。特に重い症状を抱えている人にとっては、自身の不調に関するコミュニケーションをとりやすい工夫があれば、症状の共有を促進でき、精神的な症状の改善が進む可能性がある。本調査の限界として2点あげられる。共有する内容として症状や対策についての13項目を挙げたが、PMSの症状として150種類挙げられる(Rubinow,1984)こともあり、これらの定義は個人によって異なることが予想されるため、項目の設定によっては結果に変化がある可能性がある。また、対策に関する項目では、重度群と中程度群で有意な差が見られた項目はなかったが、ピルの服用や通院自体の経験によって回答が変わる可能性がある。詳細な把握には、参加者の背景に焦点を当てた共有意識に関するインタビュー調査などがさらに必要である。