

## 女性の月経，三世代の比較

山田有実\*・藤栄ひとみ\*\*・村上永里子\*\*\*・末田香里

### Effects of Menstruation upon Three Different Generations

Yumi YAMADA, Hitomi FUJIE, Eriko MURAKAMI and Kaori SUEDA

月経に関しては，女子の集団においても，あまり話題にされない．また，病気ではないため，研究対象として報告されることも少ない．しかし，現実には月経に関して，体調をくずしたり，精神的に不安定だったりする事は個人的に多々あると推察される．よりよい過ごし方を模索するためには実態が明らかにされる必要がある．そこで女性の月経の実態を明らかにするために，今回は，三つの世代を対象に，初潮年齢，月経周期，月経期間，更に月経前緊張症，月経困難症について調査した．

#### 方 法

平成元年11月6日から12月4日にかけてアンケート調査をおこなった．アンケートは三つの世代として，名古屋女子大学附属中学2，3年生131名，名古屋女子大学家政学部3，4年生109名とその母親82名に依頼した．有効回答をもとに，NEC PC-9801V をもちい，ロータス12.3の統計ソフトで処理した．有意差の検定はt-testによった．

#### 結 果

##### 1) 初潮年齢

調査対象の平均年齢は大学生の母親群（以後，母親と略）では47.9才，大学生群（大学生と略）21.4才，中学生群（中学生と略）14.1才であった．月経の有無をみると，中学生でまだ初潮のないものが2.0%，母親ですでに閉経したものが20.8%みられた．

初潮年齢の平均値は，母親13.7才，大学生12.6才，中学生11.9才であった．母親，大学生，中学生，それぞれが有意（ $P < 0.05$ ）に差があり，年齢がさがるにしたがって初潮開始が早まっていた．また，初潮後の月経の規則性について，不規則だと答えた人は，中学生47.6%，大学生47.7%，母親42.0%と3つの年代とも半数近くいた．どのような不規則であったかについては「月経周期が長かったり，短かったりした」との答が多かった

表1 初潮があったのは何才ですか

	母親	大学生	中学生
調査人数 (人)	82	109	129
年齢 (才)	47.9±3.2	21.4±0.7	14.1±0.7
初潮年齢 (才)	13.7±1.3	12.6±1.1	11.9±0.9
有意差検定			
(**p < 0.01)			

(平均±標準偏差)

\* 佐久島小学校，\*\* 平安殿，\*\*\* 家事手伝い

2) 月経期間, 月経周期について

月経は何日続くかという質問に, 母親は平均5.5日, 大学生5.9日, 中学生6.3日と回答した。母親, 大学生, 中学生それぞれの間有意に差があり, 年齢が増すにしたがって月経期間は有意に ( $P < 0.01$ ) 短くなった (表2) 月経周期の平均は, 母親では26.5日, 大学生では29.7日, 中学生23.3日で, それぞれの間に有意差が認められた。月経周期には個人差が大きく, 特に中学生において大きかった。

また, 月経が規則正しいのは, 母親, 大学生の場合はそれぞれ75.6%, 70.6%であった。それらに比較して中学生の場合は47.6%と少なかった。大学生とその母親について関連性をみると, 初潮年齢, 月経期間, 月経周期のうち, 月経期間にのみ有意 ( $P < 0.05$ ) の正の相関が認められた。

3) 月経前緊張症, 月経困難症について

① 月経前・中の体調の変化の有無

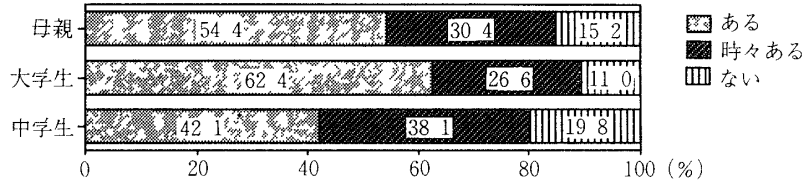
月経に関連して体調に変化があるのは, 「ある」「時々ある」をあわせると, 中学生では80.2%, 大学生では89.0%, 母親では84.8%であった。全体の80%から, 90%が体に何らかの変化を感じていた (図1)

表2 月経は何日つづきますか、月経周期は何日ですか

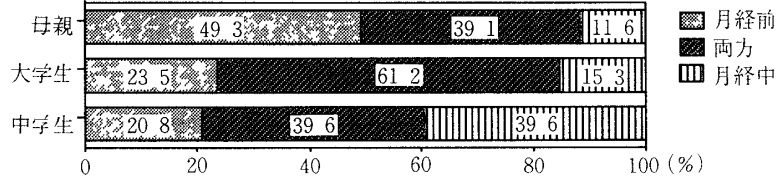
	母親	大学生	中学生
調査人数 (人)	79	105	123
月経期間 (日)	5.5±1.4	5.9±1.2	6.3±1.4
有意差検定			
(**p < 0.01)			
調査人数 (人)	64	76	39
月経周期 (日)	26.5±5.4	29.7±4.3	23.3±10.3
有意差検定			
(**p < 0.01 *p < 0.05)			

(平均±標準偏差)

1) 月経前, 中に体調に変化がありますか



2) 変化のある時期はいつですか



3) 月経中, 変化がおきるのはいつころですか

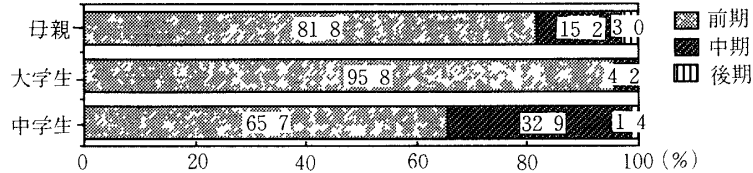


図1 月経に関連した体調の変化

表2の月経周期の被調査者と同一

時期に関して，月経前に感じるのは中学生60.4%，大学生83.7%，母親88.4%と順に増えており，月経中に感じる人は逆に79.2%，大学生75.5%，母親50.7%と順に減り，母親は特に少なかった 月経前・中の両方に答えたのは大学生に多かった

月経中では前期に体調の変化がみられるもの世代ともに最も多かったが，中学生では中期にも体調の変化をうったえていたものが多かった (32.9%)

② 体調に変化を感じる期間

月経前では大学生，母親，中学生の順に長く，中学生と大学生，大学生と母親の平均値には，有意に (P<0.05) 差がみられた (表3)

月経中では，母親，中学生，大学生の順に長かった。大学生と大学生の母親の間のみ有意に (P<0.05) が差がみられた (表4)。

③ 月経前，月経中の体調の変化の程度

症状の程度の基準として，「休んで寝ていたい」ものを重度，「外に出かけるが運動は避けたい」ものを中度，「普段の生活とかわらない」ものを軽度として示した (図2)

月経前では母親・大学生では軽度が70%以上であったが，中学生では50%以下となり，重度が他の年代の約3倍あった。月経中，大学生・母親では月経前に比べて重度が増えていたが，特に大学生では約4倍に増加した 中学生では，月経中も月経前とあまり変わらなかった

薬の飲用有無について調べた結果では，月経前には「いつも飲む」「時々飲む」を合わせて

表3 月経前の体の変化は何日前から感じますか

	母親	大学生	中学生	
調査人数 (人)	60	81	58	
月経前 (日)	2.9±1.8	3.9±2.2	2.4±1.6	
有意差検定	**		**	

(\*\*p < 0.01)

(平均±標準偏差)

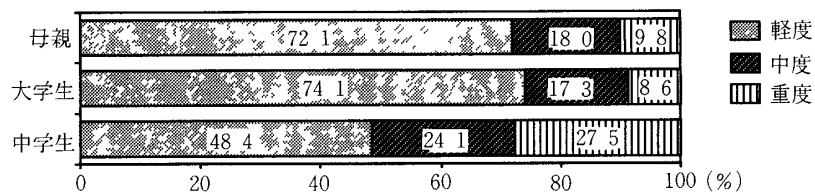
表4 月経中の体の変化は何日続きますか

	母親	大学生	中学生
調査人数 (人)	35	73	67
日数 (日)	2.7±1.6	2.1±1.0	2.4±1.4
有意差検定	*		

(\*p < 0.05)

(平均±標準偏差)

1) 月経前



2) 月経中

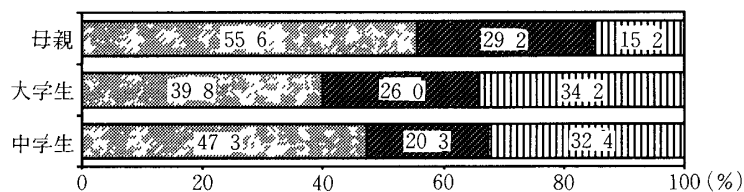


図2 月経に関連した体調の変化の程度

表3，4の被調査者と同一

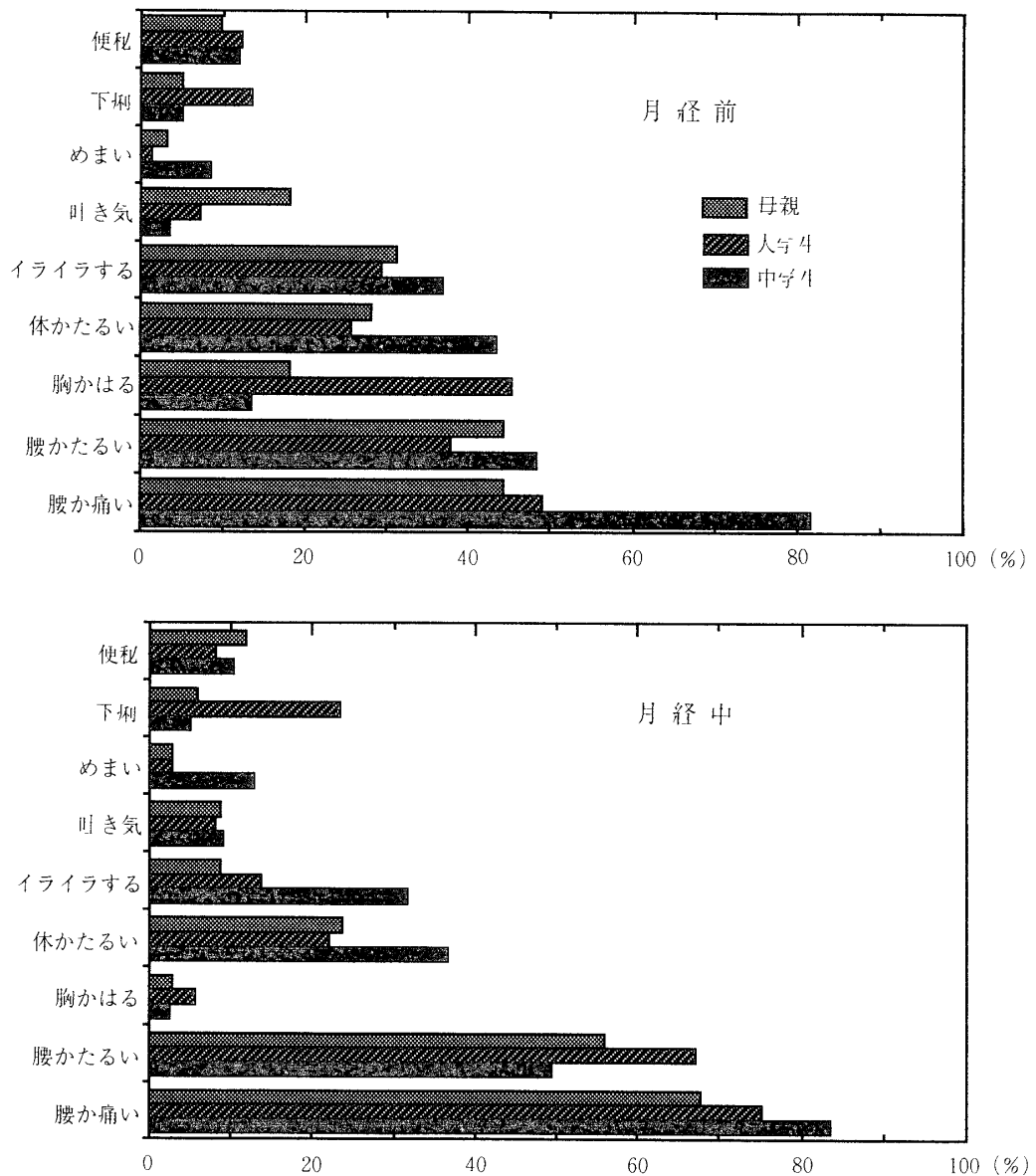


図3 月経に関連した症状

表3, 4の被調査者と同様、重複解答

も中学生20%, 大学生13.6%, 母親15.3%であった。月経中では中学生23.7%, 大学生32.0%, 母親では32.4%となり、月経前よりも薬の飲用は増加していた。

#### ④ 月経前, 月経中にあらわれる症状

「お腹が痛い」「腰がだるい」「体がだるい」は月経前, 月経中のどちらにも多くあらわれており、「胸かはる」は月経前のみ多くみられる症状であった。月経中にのみ多くみられる症状はみられず、月経前に比べると「お腹が痛い」「腰がだるい」「体がだるい」に集中している傾向がみられた(図3)。

月経前の症状では、中学生では「体がだるい」、大学生では「胸かはる」が、他の年代より特に多くみられた。月経中の症状では中学生は「イライラする」、大学生は「下痢」が、他の年代より特に多くみられた。

## 考 察

### 1) 初潮年齢，月経期間，月経周期について

日本人女性の初潮年齢は，戦前の調査では14.0才～14.6才であり，戦後1950～1970年には1.5～2.0年若くなっており，続く1970年代の10年間に0.5年の若年化がみられた。1979年には12.5才の最も若い初潮年齢の報告<sup>1)</sup>がある。今回のアンケートの結果，現中学生の初潮年齢は11.9才で，大学生とその母親の初潮年齢を比較しても確実に若年化の傾向をしめしている。

平均月経期間については，中学生，大学生，母親とも，一般的な月経期間の3～7日間<sup>2)</sup>にあてはまった。母親，大学生，中学生を比べてみると，年齢が高いほど月経期間は短縮している。従来報告されていないことであり，この現象については，もっと大きな集団について，また細かい年代別の調査を行う必要があるであろう。

平均月経周期では，大学生と大学生の母親を比べてみると，母親の方が短縮している。松本<sup>3)</sup>も13～52才の婦人701例で調査し，年齢がたつにつれて月経周期が短縮することを報告しており，Treloar<sup>3)</sup>も27才以上2702例のアメリカ婦人につき検討し，思春期から40才まで，月経が2日短縮することを報告している。中学生は，完全に性成熟していないためもあり，かなり月経周期にバラツキがあった。

月経周期が規則正しいと答えた人は，大学生・母親では多かったが，中学生では半数に満たず少なかった。中学生は，初潮後2～3年しか過ぎていないので，まだ完全には性成熟しないということがうかがえる。大学生とその母親でも25%が不規則と訴えていた。母親では，更年期障害の症状として不規則になっている人もいると思われる。大学生に関しては，19才の女性の約5%が無排卵である<sup>6)</sup>と報告されており，20才前後の年代においてさえも性成熟の途中であることと関係があるかもしれない。ただ，今回のアンケートを行った時期（大学4年生には就職活動の時期），不規則の定義を明確にしなかったことも，不規則な大学生を多くした原因かもしれない。

大学生と大学生の母親における，母子の関連については，初潮年齢，月経期間，月経周期の3つのうち，月経期間のみ，正の相関が認められた。少しは体質の遺伝があるのかもしれないが，今後検討の余地がある。

### 2) 月経前緊張症，月経困難症について

月経痛とは月経にともなっておこる痛みのことをいい，月経前緊張症，月経困難症がある。月経前緊張症とは，月経の始まる1週間から10日前から下腹部や腰部の不快感と同時にイライラ，頭痛，肩こり，乳房痛，浮腫，胃腸障害などが強くあらわれ，月経開始と同時に症状がなくなるものをいい，月経困難症とは，月経の最中，下腹痛や腰痛，頭痛とくに吐き気などの症状があるものをいう。今回は月経前緊張症，月経困難症について調査したが，程度にかかわらずどちらも回答した80%以上のものが何らかの症状を訴えていた。今回の調査では月経前緊張症は年齢とともに増加し，月経困難症は逆に減少した。

月経前緊張症の起こる時期について，「月経開始の1週間から10日前から生じる」としているもの<sup>4)</sup>や「月経開始の数日前」と表現しているものなどさまざまである。本調査では2～4日前から生じるものがほとんどで1週間から10日前と答えたのはわずかであった。月経困難症の時期についても月経開始から2～3日間に生じるものが多い。よって女性の多くが月経開始の前後あわせて1週間は腹痛や腰痛などの一連の症状に悩まされていることになる。

月経前緊張症，月経困難症のいずれも「腹痛」を訴えるものが多かったが，澤田<sup>5)</sup>は「子宮

体部には痛感覚はほとんどなく月経が子宮内膜の剝脱によるものであってもそれが痛みの原因とはならない」としている。原因として、骨盤の血行不全、ホルモンバランスの不均衡、自律神経の失調、水分貯留、精神的因子などさまざまであり<sup>4)</sup>、またこれらが互いに関連していると考えられる。現在のところ、月経前、月経中ともに年齢によって症状にちがいがみられたが、これらを説明することは難しい。

### 要 約

- 月経に関して、中学生、大学生および大学生の母親にアンケート調査を行った。その結果、
- 1 初潮年齢は、大学生の母親は13.7才、大学生12.6才、中学生11.9才で、年齢が低くなるにつれて早まっていた
  - 2 平均月経期間は、中学生6.3日、大学生5.9日、母親5.5日となり年齢が高くなるにつれて有意に短縮した
  - 3 平均月経周期は、中学生23.3日、大学生29.7日、母親では26.5日であった。中学生においては、初潮から2、3年しかたっておらず、個人差が大きかった
  - 4 月経前緊張症がある人は中学生60%、大学生84%、母親88%、月経困難症は中学生80%、大学生76%、母親51%であり、母親、大学生は月経前緊張症の方が多く、中学生は月経困難症の方が多かった
  - 5 月経に関連する症状は①お腹が痛い、②腰がだるい、③体がだるい、④イライラする等が多かった

### 参 考 文 献

- 1) 永井尚子, 松本健治他6名・学校保健研究, 22, 443-450 (1980)
- 2) 松岡 弘 これからの性教育, 16-31, 有斐閣 (1987)
- 3) 広井正彦. 知っておきたい生殖医学の知識, 9-10, 金原出版 (1989)
- 4) 野末悦子. 女性のからだ, 20-35, 新日本新書 (1986)
- 5) 澤田喜彰. テキスト女性のからだ, 88-91, 三一書房 (1985)
- 6) 安藤知子, 下平由美子他6名. 日本不妊学会雑誌, 29, 11-17 (1984)