10代の女性が感じるＰＭＳについて

抄　録

女性は一生涯で男性には見られない大きな性ホルモンの変動を経験する。私はその中で現代病と言われる「PMS(月経前症候群)」に注目し，10代の女性が月経の際に抱える問題などを明らかにするため，PMSについてのアンケートを実施した。その結果，PMSに似た症状を持つ人は全体の8割いたにも関わらず，PMSを理解している人は約2割にとどまった。また正しい月経教育を受けていないことから，約6割が月経に対して悲観的と回答した。このことから学校でPMSのセルフケアの方法を学んだり，性別関係なく情報を共有していったりすることが必要であると感じた。

キーワード：月経，ＰＭＳ，女性ホルモン

1.　はじめに

私は月に一回程の頻度で訪れる情緒の変動を不安に思っていた時，女性には「PMS」という病気があることを知り，気持ちが楽になった。約９割の女性が月経前に何らかの症状や変化が見られることから（香川，2015），周りの月経に対する意識の向上を図り，少しでも女性の抱える不安を解消することを目的とし，今回の研究テーマとした。

2.　研究方法

2.1 研究手順

（1）人間の身体のことを研究するにあたり，正しい知識を発信することが重要なため，月経に関することを調べる。
（2）附中・附高に在籍している，または在籍していた女子生徒にPMSに関するアンケートを実施する。
（3）（1），（2）を踏まえて産婦人科医にPMSについて尋ねる。

2.2 アンケート調査

【目的】
10代の女性が月経の際抱えている問題を明らかにする。
【内容】
PMSの症状の有無を中心とした月経に関する13の質問
【回答者】
13歳から20歳までの135人の女性

3.　研究結果

3.1 月経とは

約1ヶ月の間隔で起こり，限られた日数で自然に止まる周期的出血のことである。子宮の状態は卵胞期，排卵期，黄体期，月経期の四つに区分される。

① 卵胞期…月経が終わり一週間ほど経ち，卵巣の中で卵胞が発育する時期。エストロゲンが盛んに分泌され，体温は低温になる。

② 排卵期…卵胞が成熟し，卵巣から卵子が飛び出す時期。排卵の際に下腹部痛を伴うことがある。

③ 黄体期…排卵から次の月経までの二週間程度の時期。排卵された卵胞がプロゲステロンを分泌し，PMSの症状が現れることがある。

④ 月経期…着床しやすいように厚くなった子宮内膜が，受精が行われなかったために剥がれ落ちる時期。

3.2 ＰＭＳ（月経前症候群）とは

月経前３－10日間続く精神的あるいは身体的症状のことで，月経開始と共に軽快または消失するのが特徴である。原因は詳しく解明されていないが，女性ホルモンの変動が関わっていると考えられている。

身体的症状として下腹部痛，頭痛，腰痛，乳房の張り，食欲の変化などがあり，精神的症状として情緒不安定，イライラ，倦怠感，抑うつ，集中力の低下などが挙げられる。特に精神的症状が強い場合にはPMDD（月経前不快気分障害）の場合もある。

3.3 アンケート結果

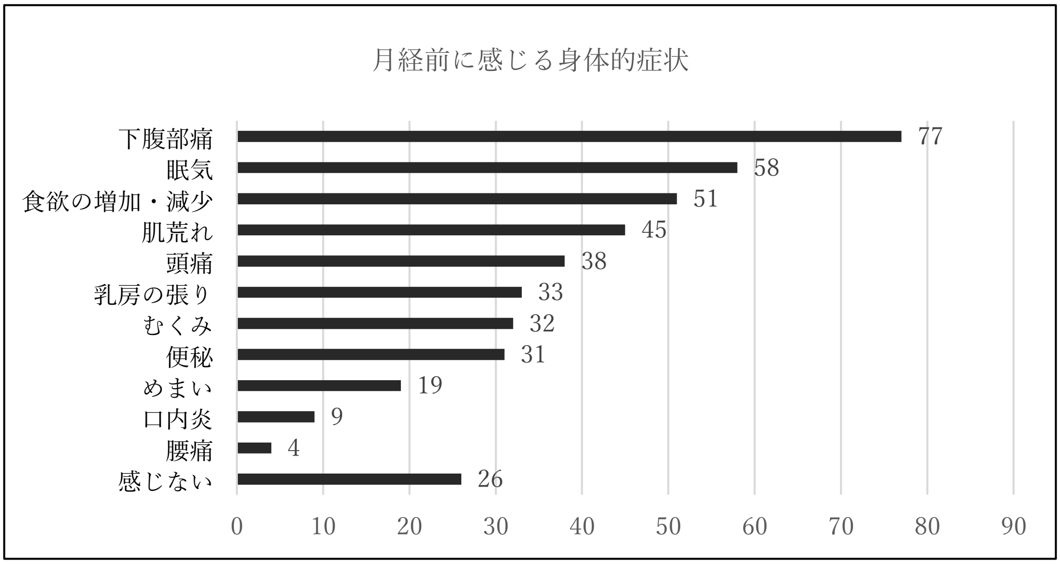

図1

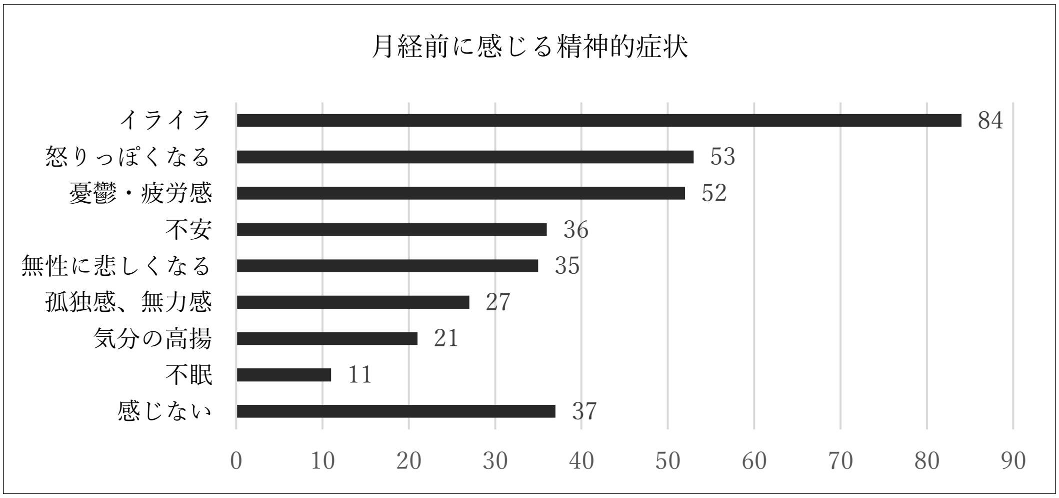

図２

図１，図２より月経３－10日前に何らかの身体的変化を感じる人は80.7％を占めた。主に下腹部痛，眠気や食欲の変化，イライラ，憂鬱などが症状として現れるが，個人差が出ることが分かった。

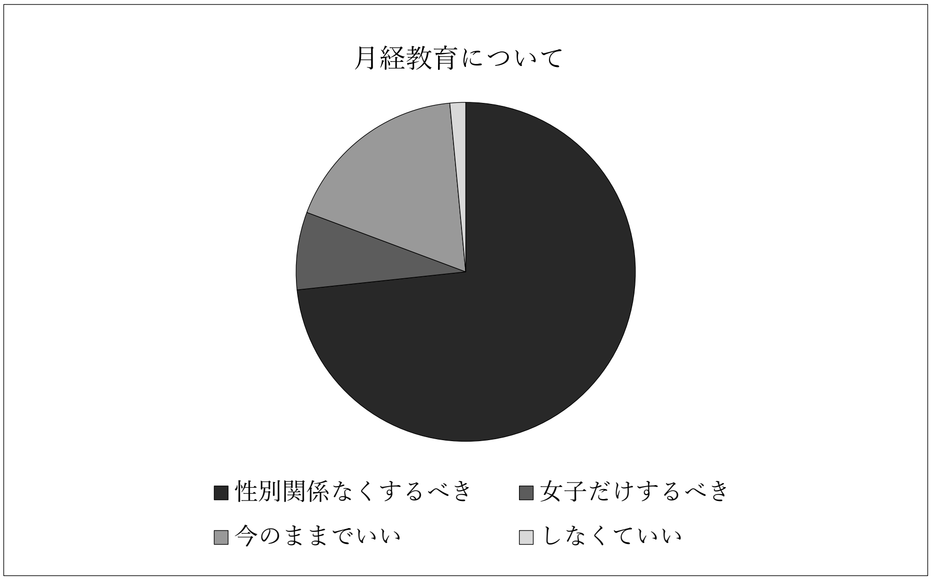

図３

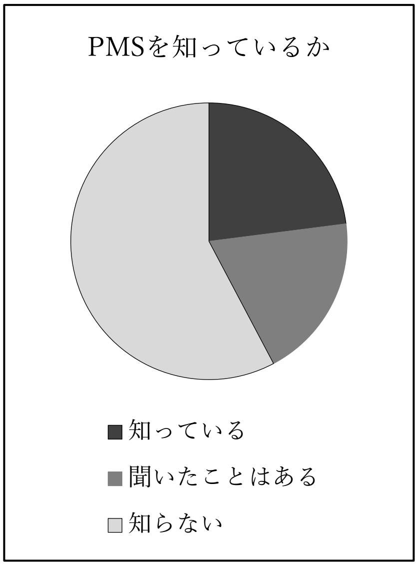

図4

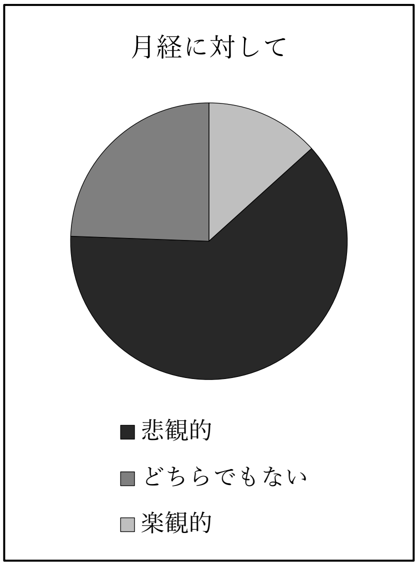

図5

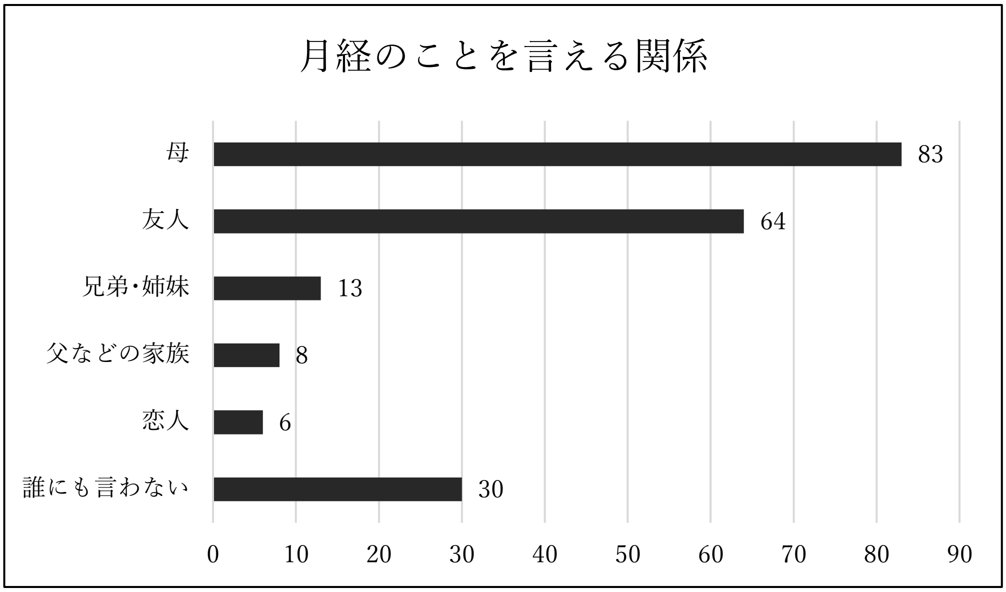

図6

これらより現在の月経教育に満足していない人が多く，また月経前に何らかの変化を感じる人は多いが「PMS」を知っている人は少なかった，従って，知識不足より月経を悲観的に捉える傾向が見られる。また135人中30人，つまり4.5人に1人は月経時に誰にも言わず，1人で月経を乗り越えようとすることが分かる。

表1　月経に対して言いたいこと（一部抜粋）

急激なダイエットをして月経不順になり不安になった。
半年くらい月経不順だったが月経に関する知識がなくて「生理なくて楽」くらいにしか思ってなかった。
一度月経痛で救急車を呼んでから再び辛い思いをするのでは、と不安。
勉強や運動に集中できなくて困る。
運動部なので部活中にナプキンがずれるのが嫌。
生理痛が酷いので学校にも生理休暇があれば良い。
男性も理解を持って接してくれたらうれしい。
学校で教育されなくても男性が知っていてくれるだけで充分。

表1より月経に対して何らかの不安を持つ10代の大半が月経不順や月経痛の悩みを挙げた。そしてその悩みを男性にも知ってもらいたいと感じていることが分かる。

また労働基準法に「生理日の就業が著しく困難な女性が休暇を請求したときは，その者を生理日に就業させてはならない」とあることから学生生活にもそれを実践してほしいという声もあった。

3.4 産婦人科医の意見

【回答者】

りんくう総合医療センター　産婦人科部長兼周産期センター産科医療センター長

荻田和秀　医師

【内容】

①　月経に関する診療は週に何人ほどか。

→　初診は４～５人/週。中高生は春・夏休みが多い。

②　PMSについてどう思われるか。

→　一言で「現代病」である。昔は性成熟期間や寿命が短く，また合計特殊出生率も高かったため，月経を経験する回数自体が少なかったことから，PMSを訴える機会がなかったのではないか。現代の女性は全員がPMSになるリスクを抱えている。

③　荻田医師からメッセージ

→　まずはPMSを知ってほしい。気合いとか根性とかで治る病気ではないが，適切なホルモン治療で生活の質は大幅に改善される。気になることがあれば気軽に産婦人科を訪ねてください。

4. 考察

アンケート調査の結果より8割の女性が月経前に身体的，精神的症状が現れると回答したが，PMSという病気を理解している人は２割しかいなかった。また充分な月経教育を受けていないことから自分の身体の変化に戸惑い，月経を悲観的に捉えてしまう女性が多かった。それだけでなく，一定でない周期や月経の重さが身体に負荷をかけていると思われる。

また，りんくう総合医療センター荻田和秀医師のインタビューをした結果より，現代病と言われるPMSを理解し，少しでも不安なことや気になることがあれば病院を訪ねることが重症化を防ぎ，月経へのマイナスイメージの改善に繋がるのではないかと考えた。

これらのことから，10代のうちに学校で月経のことを正しく学び，PMSのセルフケアの方法や，性別関係なく情報を共有していくことが必要であると感じた。

5. 結論

一般的に月経の話を男性の前でするのはタブーとされている。しかし，PMSによってパフォーマンスが低下し，男性の協力を得られないまま月経時の女性が孤立するのを防ぐためにも，これからは充分な月経教育が家庭だけでなく，学校や会社など様々なところで行われることを求める。

6. おわりに

月経は病気ではない，女性の立派な特権だと私は思う。しかしPMS，PMDDは病気だ。そして世の中の８割の女性は月経前に何らかの変化を感じている。また抱える症状や辛さが1人1人異なるということも忘れてはいけない。

女性は月経を必ず経験し，男性は生きている以上女性と関わっていく。だから女性は月経を悪く思わず，男性は月経前後の女性を面倒くさいなどと思わないでほしい。

月経は「身体のバロメーター」である。PMSが身近な病気になった今，男女関係なく，正しく向き合っていくことが重要である。

参考文献

大坪天平　(2017)「精神科からみたPMS/PMDDの病態と治療法」
日本産婦人科学会　http://www.jsog.or.jp/　(2020年５月25日)
ルナルナHP　https://sp.lnln.jp/knowledge/explanation_cycle　(2020年６月３日)
香川香　(2015)「女子大学生のＰＭＳへの教育プログラムの開発」