

# 働く女性を悩ませるPMS 食生活のヒントは？

—働く女性の月経トラブル、仕事、食生活に関する研究—

独立行政法人 労働者健康安全機構 東京労災病院 治療就労両立支援センター 管理栄養士 ● <sup>ひらさわ よしえ</sup>平澤芳恵

東京労災病院治療就労両立支援センターでは、勤労者の健康確保のための予防法・指導法の開発に取り組んでいる。平成28年度から継続している介入研究、働く女性の月経トラブルと仕事パフォーマンス、生活習慣との関連、調査における成果と課題について報告する。月経前症候群（Premenstrual Syndrome；PMS）は、働く女性の生活場面、例えば、対人関係や家庭生活、仕事等に少なからず影響を与えている。『産科婦人科用語集・用語解説集改訂第3版』によると、月経前3～10日間の黄体期に続く精神的あるいは身体的症状で月経発来とともに減弱あるいは消失するものをいう。イライラ、のぼせ、下腹痛、腰痛、怒りっぽくなる、頭痛、乳房痛症状等が挙げられている。

今回、働く女性の不調を改善する糸口を探る目的で、月経トラブルの1つであるPMSの現状と生活習慣との関連について1,017名（内訳は看護師869名、デスクワーク148名）の女性を対象に調査し、自記式のアンケートを実施した。PMSを自覚している人は84.0%、職種別では看護師85.7%、デスクワーク73.6%だった。PMSの症状として挙げられた内容は、複数回答でイライラ（45.7%）、胸のはり（42.6%）、食欲増加（40.4%）、下腹痛（35.2%）、だるさ（33.4%）と続き、心身ともに日常生活に支障をきたしていることが明らかになった。仕事への影響は、集中力が低下する（63.9%）、何をすることもおっくうになる（47.4%）、感情的になりやすい（39.5%）が挙げられ、PMS症状を感じるとき、仕事の効率性は通常と比べて低下する（75.0%）という回答が得られた。

生活習慣では途中で目が覚めやすい（中途覚醒）人はそうでない人に比べて、PMS経験率のオッズ比（OR）2.05（95%信頼区間1.21～3.48）と2倍近く、仕事でのストレスを抱えている人はOR2.47（同1.55～3.93）、食習慣では主食主菜副菜を揃えた食事でOR0.72（同0.57～0.92）、薄味の意識があるOR0.53（同0.31～0.92）、清涼飲料水の摂取OR1.50（同1.16～1.94）、果物の摂取頻度OR0.90（同0.81～0.99）と睡眠や食習慣に関連する結果が得られた。

このような結果から、本調査で得た知見をもとに、小冊子「働く女性のためのPMSレッスン」を作成した。本冊子は、多くの企業や医療機関で働く女性に幅広く活用いただき、現在も本冊子を使用した効果検証を実施している。

またヘルスリテラシーの高い人の方が、PMSや月経随伴症状における仕事のパフォーマンスが高いという報告もある（日本医療政策医療機構：働く女性の健康増進調査2018）。今後も働く女性の月経トラブル対処の契機として活かされるよう検討を重ねていきたい。

最後に当センターでは前述の小冊子のほか、深夜勤務者の食生活（コンビニメニューの選び方）に対する調査研究等にも取り組み、当センターのホームページ上に研究の成果物（冊子等）を紹介している。女性に限らず、男性においても自身の食生活を振り返り、改善するきっかけとなることを期待します。

