

## やせ志向性が若年女性の月経痛に及ぼす影響

平田 まり<sup>\*1</sup> 佐竹 泉美<sup>\*2</sup> 野々村ふみ<sup>\*3</sup>

### The Influence of Desire for Slimness on Menstrual Pain in Young Women

Mari Hirata<sup>\*1</sup> Izumi Satake<sup>\*2</sup> Fumi Nonomura<sup>\*3</sup>

#### Abstract

A study was performed to clarify whether the drive for thinness influences menstrual pain in underweight ( $BMI < 19.8$ ) and normal ( $19.8 \leq BMI < 24.2$ ) young women. A questionnaire survey on menstruation, dieting to lose weight and perceived physique was administered during a routine medical examination. Data from 1,502 respondents were analyzed using a chi-squared test. Forty-eight percent of respondents had dieted to lose weight during past year. Forty percent of the underweight and normal respondents overestimated their physique extremely. The proportion of respondents with severe menstrual pain was significantly higher in the overestimate group than in the non-overestimate group. However, no significant correlations were found between menstrual pain and physique, or dieting to lose weight. The results suggest that it is effective to help young women evaluate their physique objectively in order to relieve menstrual pain.

#### Key words

young women, menstrual pain, desire for slimness, physique perception

#### I. 緒言

やせていることを美しいとする近年の風潮の中で、若年女性ではやせるためにダイエットを行う者は多い<sup>8)</sup>。やせるためにダイエットを実行する者は肥満の者で最も高率であるが、やせや普通体型の者でも体型を過大に自己評価してやせようとダイエットを行う者も

---

\* 1 ひらた まり：大阪国際大学人間科学部教授（2008.1.7受理）

\* 2 さたけ いずみ：大阪国際女子大学人間科学部卒業生

\* 3 ののむら ふみ：大阪国際女子大学人間科学部卒業生

少なくない<sup>1,4,5,8)</sup>。不適切なダイエットは健康障害を引き起こす危険性があるが、特に健康上からはダイエットを必要としないやせや普通体型の者では一層健康へ悪影響を及ぼすことが懸念される。著者らは若年女性においてやせていることが月経痛の危険因子の一つであることを報告した<sup>2)</sup>。またダイエット経験者に月経痛のある割合が高いとMonteroらが報告している<sup>10)</sup>ので、やせているのを美しいと評価して、やせるためにダイエットを行うなどのやせ志向性が若年女性の月経痛に影響している可能性が考えられる。

そこで、本研究ではやせや普通体型の若年女性において、やせへの評価、ダイエット経験、および実際の体型や体形の自己評価が月経痛に影響しているのかを検討した。

## Ⅱ. 方 法

### 1. 対象と調査方法

大阪府下の同一キャンパスにある大学と短期大学の女子学生を対象に、2002年4月の定期健康診断時に月経状況とやせ志向性に関する自記式記名式アンケート調査を行った。調査票を配布する前に調査目的を説明し、個人情報を守秘することを声明した。同意した者にはその場で調査票に記入して、回収箱に投入するように依頼した。体重、身長は健康診断時の測定値を用いた。データは個人を特定できない形で電子化して保存管理した。

調査票に回答した者の中でBMI (Body Mass Index) が24.2未満で、月経状況、体形の自己評価と過去1年間のダイエット経験、やせへの評価についての項目に全て回答し、かつ無月経ではない1,502人を解析対象者とした。

なお本研究の公表は大阪国際大学研究倫理委員会で承認を受けた。

### 2. アンケート調査項目

アンケート調査の内容は下記の通りであった。

- (1) 月経状況：初経年齢、月経周期、月経持続日数、月経血量、月経痛の頻度・強度
- (2) やせ志向性：体形の自己評価、過去1年間のダイエット経験、ダイエットによる体重変化量、やせに対する評価（格好よい（きれい）、健康的である）

### 3. 身長・体重測定と体型分類

身長は裸足の状態で測定した。体重は着衣、裸足で測定した値から1 kgを減じた値とした。身長と体重からBMIを算出した。体型分類は軽度のやせの影響を検討するために、日本肥満学会の旧判定基準<sup>11)</sup>に基づいて、BMIが19.8未満を「低体重」、19.8以上24.2未満を「普通」とした。体形の自己評価は5段階（「やせている」「少しやせている」「普通」「少し太っている」「太っている」）の中から選択させた。BMIによる体型分類より2段階過大に自己評価している者、すなわち低体重群の中で「少し太っている」、「太っている」と評価する者、普通群で「太っている」と評価する者を超過大評価群とし、それ以外の者を非超過大評価群とした。

### 4. 解析

月経痛の顕著さを中心として、調査項目間の関連を $\chi^2$ 検定で検討した。

解析は統計解析ソフトSPSS (12.0J) で行った。p<0.05を統計学的に有意とした。

### Ⅲ. 結果

#### 1. 解析対象者の特性

対象者の特性（暦年齢、初経年齢、身長、体重、BMI）を表1に示した。

表1 解析対象者の特性（n=1,502）

	平均	標準偏差	最小値	最大値
暦年齢（歳）	19.0	1.0	18.0	24.0
初経年齢（歳）	12.4	1.2	9.0	15.0
身長（cm）	158.1	5.5	138.7	179.3
体重（kg）	51.0	5.9	33.5	70.5
BMI <sup>1)</sup> （kg/m <sup>2</sup> ）	20.4	1.9	14.6	24.2

<sup>1)</sup> BMI（Body Mass Index）

#### 2. やせ志向性

解析対象者1,502人中、BMI<19.8の低体重群が602人（40.1%）、19.8≤BMI<24.2の普通群が900人（59.9%）だった。低体重群で89.3%、普通群で87.0%はBMIで分類した体型より過大に自己評価していた（表2）が、実際の体型との乖離が著しい超過大評価群は低体重群と普通群で各々40.6%、42.1%いた。

表2 体型別体型の自己評価

		体型の自己評価					計 人 (%)
		太っている 人 (%)	少し 太っている 人 (%)	普通 人 (%)	少し やせている 人 (%)	やせている 人 (%)	
体型	低体重群 <sup>1)</sup>	60 (10.0)	184 (30.6)	293 (48.7)	40 (6.6)	25 (4.2)	602 (100.0)
	普通群 <sup>2)</sup>	379 (42.1)	404 (44.9)	115 (12.8)	2 (0.2)	0 (0.0)	900 (100.0)
	計	439 (29.2)	588 (39.1)	408 (27.2)	42 (2.8)	25 (1.7)	1502 (100.0)

<sup>1)</sup> 低体重：BMI<19.8, <sup>2)</sup> 普通：19.8≤BMI<24.2

体型別、自己評価別の過去1年間のダイエット経験を表3に示した。ダイエット経験者の割合は全体では47.6%であったが、体型別では低体重群の36.4%に比べて普通群では55.1%と有意に高かった。自己評価別では非超過大評価群で37.3%だったのに比べて超過大評価群では62.1%と有意に高かった。ダイエットによる体重変化は、5kg以上減少した者が9.9%、1～4kg減少した者が49.7%、変化なし（1kg未満の増減を含む）が38.2%、太ったが1.0%だった。

表3 体型別、体型の自己評価別過去1年間のダイエット経験

			過去1年間のダイエット			$\chi^2$ 検定 p値
			経験	非経験	計	
全体		人 (%)	715 (47.6)	787 (52.4)	1502 (100.0)	
体型	低体重群 <sup>1)</sup>	人 (%)	219 (36.4)	383 (63.6)	602 (100.0)	<0.001
	普通群 <sup>2)</sup>	人 (%)	496 (55.1)	404 (44.9)	900 (100.0)	
体型の 自己評価	超過大 評価群	人 (%)	387 (62.1)	236 (37.9)	623 (100.0)	<0.001
	非超過大 評価群	人 (%)	328 (37.3)	551 (62.7)	879 (100.0)	

<sup>1)</sup> 低体重：BMI<19.8, <sup>2)</sup> 普通：19.8≤BMI<24.2

表4 体型別、体型の自己評価別、ダイエット経験別やせに対する評価

		人 (%)	やせは格好よい			$\chi^2$ 検定 p値	やせは健康的			$\chi^2$ 検定 p値
			はい	いいえ	計		はい	いいえ	計	
全体		人 (%)	994 (66.2)	508 (33.8)	1502 (100.0)		335 (22.3)	1168 (77.7)	1502 (100.0)	
体型	低体重群 <sup>1)</sup>	人 (%)	339 (56.3)	263 (43.7)	602 (100.0)	<0.001	104 (17.3)	498 (82.7)	602 (100.0)	<0.001
	普通群 <sup>2)</sup>	人 (%)	655 (72.8)	245 (27.2)	900 (100.0)		231 (25.7)	669 (74.3)	900 (100.0)	
体型の 自己評価	超過大 評価群	人 (%)	475 (76.2)	148 (23.8)	623 (100.0)	<0.001	185 (29.7)	438 (70.3)	623 (100.0)	<0.001
	非超過 大評価群	人 (%)	519 (59.0)	360 (41.0)	879 (100.0)		150 (17.1)	729 (82.9)	879 (100.0)	
ダイエット	経験群	人 (%)	560 (78.3)	155 (21.7)	715 (100.0)	<0.001	197 (27.6)	518 (72.4)	715 (100.0)	<0.001
	非経験群	人 (%)	434 (55.1)	353 (44.9)	787 (100.0)		138 (17.5)	649 (82.5)	787 (100.0)	

<sup>1)</sup> 低体重：BMI<19.8, <sup>2)</sup> 普通：19.8≤BMI<24.2

やせに対する評価を表4に示した。やせていることに対する評価は、全体では「格好よい(きれい)」というのが66.2%、「健康的である」は22.3%であった。各評価と体型、体型の自己評価、ダイエット経験とは強い関連が認められた。即ち低体重群に比べて普通群で、非超過大評価群に比べて超過大評価群で、ダイエット非経験群に比べてダイエット経験群で、やせを格好よい(きれい)、健康的であると評価する者の割合が有意に高かった。

### 3. 月経痛の状況

月経痛がいつもある者は1,502人中595人（39.6%）、時々ある者は655人（43.6%）、ほとんどない者は252人（16.8%）だった。月経痛が非常に強い者は361人（24.0%）、中等度の者は631人（42.0%）、軽度な者とない者を合わせると510人（34.0%）だった。

月経痛と体型、体型の自己評価、ダイエット経験、やせへの評価との関係を表5に示した。体型の自己評価別に見ると、超過大評価群は非超過大評価群に比べて月経痛がいつもある者、痛みが非常に強い者の割合は有意に高かった。しかし体型、ダイエット経験およびやせを格好よいとする評価と月経痛との間では、頻度、強度共に有意な関連は認められなかった（表5）。

表5 体型別、体型の自己評価別、ダイエット経験別、やせへの評価別月経痛の頻度及び強度

		月経痛の頻度				$\chi^2$ 検定 p値	月経痛の強度				$\chi^2$ 検定 p値	
		いつも ある	時々 ある	ほとん どなし	計		非常に 強い	中等度	軽度、 なし	計		
全体		人 (%)	595 (39.6)	655 (43.6)	252 (16.8)	1502 (100.0)		361 (24.0)	631 (42.0)	510 (34.0)	1502 (100.0)	
体型	低体重群 <sup>1)</sup>	人 (%)	250 (41.5)	256 (42.5)	96 (15.9)	602 (100.0)	NS	150 (24.9)	265 (44.0)	187 (31.1)	602 (100.0)	NS
	普通群 <sup>2)</sup>	人 (%)	345 (38.3)	399 (44.3)	156 (17.3)	900 (100.0)		211 (23.4)	366 (40.7)	323 (35.9)	900 (100.0)	
体型の 自己評価	超過大 評価群	人 (%)	274 (44.0)	255 (40.9)	94 (15.1)	623 (100.0)	0.013	171 (27.4)	259 (41.6)	193 (31.0)	623 (100.0)	0.018
	非超過大 評価群	人 (%)	321 (36.5)	400 (45.5)	158 (18.0)	879 (100.0)		190 (21.6)	372 (42.3)	317 (36.1)	879 (100.0)	
ダイエット	経験群	人 (%)	275 (38.5)	314 (43.9)	126 (17.6)	715 (100.0)	NS	177 (24.8)	287 (40.1)	251 (35.1)	715 (100.0)	NS
	非経験群	人 (%)	320 (40.7)	341 (43.3)	126 (16.0)	787 (100.0)		184 (23.4)	344 (43.7)	259 (32.9)	787 (100.0)	
やせは 格好よい	肯定群	人 (%)	399 (40.1)	435 (43.8)	160 (16.1)	994 (100.0)	NS	242 (24.3)	418 (42.1)	334 (33.6)	994 (100.0)	NS
	否定群	人 (%)	196 (38.6)	220 (43.3)	92 (18.1)	508 (100.0)		119 (23.4)	213 (41.9)	176 (34.6)	508 (100.0)	

NS:有意差なし <sup>1)</sup> 低体重: BMI<19.8, <sup>2)</sup> 普通: 19.8≤BMI<24.2

自己評価別に体型と月経痛との関係を見ると、適性評価群では月経痛がいつもある者、痛みが非常に強い者の割合は低体重群が高かった。しかし、超過大評価群では月経痛の頻度および強度と体型に有意な関連は認められなかった（表6）。

表6 体型の自己評価別の体型と月経痛との関係

体型の自己評価	体型		月経痛の頻度				$\chi^2$ 検定 p値	月経痛の強度				$\chi^2$ 検定 p値
			いつも ある	時々 ある	ほとん どなし	計		非常に 強い	中等度	軽度、 なし	計	
超過大 評価群	低体重群 <sup>1)</sup>	人 (%)	103 (42.2)	98 (40.2)	43 (17.6)	244 (100.0)	NS	65 (26.6)	102 (41.8)	77 (31.6)	244 (100.0)	NS
	普通群 <sup>2)</sup>	人 (%)	171 (45.1)	157 (41.4)	51 (13.5)	379 (100.0)		106 (28.0)	157 (41.4)	116 (30.6)	379 (100.0)	
非超過大 評価群	低体重群 <sup>1)</sup>	人 (%)	147 (41.1)	158 (44.1)	53 (14.8)	358 (100.0)	0.030	85 (23.7)	163 (45.5)	110 (30.7)	358 (100.0)	0.023
	普通群 <sup>2)</sup>	人 (%)	174 (33.4)	242 (46.4)	105 (20.2)	521 (100.0)		105 (20.2)	209 (40.1)	207 (39.7)	521 (100.0)	

NS:有意差なし <sup>1)</sup> 低体重: BMI<19.8, <sup>2)</sup> 普通: 19.8≤BMI<24.2

#### IV. 考 察

本研究の解析対象者である女子大学生では、やせを格好よい(きれい)と美容上の観点から肯定的に評価している者の割合が高く、疾患罹患率などの健康上の観点から分類された体型よりも自己の体型を過大に評価する者が多く、半数近い者が過去1年間にダイエットを行っていた。そしてダイエットを行っている者の割合はやせている者より普通体型の者で、また体型をより過大に自己評価している者が高かった。これらの結果は若年女性のやせ志向性に関連した諸報告<sup>1,4,5,8)</sup>とほぼ一致するものだった。

このようにやせ志向性の強い若年女性の集団で、実際の体型、体型の自己評価、ダイエット経験、やせへの評価と月経痛との関連を検討した。月経痛と関連が認められたのは体型の自己評価で、過大評価の著しい超過大評価群は非超過大評価群に比べて頻度でも強さでも月経痛が顕著な者の割合が高かった。一方、ダイエット経験の有無で比較した場合、月経痛は頻度でも強さでもダイエット経験と関連は認められなかった。そして、やせていることを格好よい(きれい)と評価することも月経痛と関連は認められなかった。これらのことから、やせ志向性の中でも月経痛への影響において問題であるのは、やせているのを美しいと肯定的に評価することやダイエットを行うことではなく、自己の体型を実際より過大に評価する身体イメージの歪みであると言える。

体型を過大に自己評価することがなぜ月経痛と関連するのかについては本研究からは明らかではない。ただ、自己の身体イメージが歪んでいる者は自己の体型への不満足感が強く、自尊感情が低下している者が多いと言われている<sup>13,14)</sup>。また月経痛のある若年女性は自尊感情が低いという報告<sup>4,12)</sup>を併せて考慮すると超過大評価群で月経痛が顕著な者の割合が高いのは、自尊感情の低下と関連している可能性がある。自尊感情の低い者は不適切な健康行動をとりやすいという報告<sup>7)</sup>と月経痛の頻度が高い者では食生活習慣が悪い傾向にあるという著者らの報告<sup>3)</sup>から、悪い食生活習慣から健康不良状態が引き起こされ、月

経痛もその表れであるということが考えられる。また月経痛の頻度が高い者ではストレスをよく感じる者の割合が高いという著者らの報告<sup>3)</sup>も考慮すると、体型の過大評価の背景にある心理的要因が月経痛の受容に影響していることも考えられる。今後、体型の過大評価と月経痛との関連の機序を探るために体型の過大評価と心理構造、健康行動、健康状態との関連を明らかにしていくことが必要である。

機序が明らかでないにせよ、本研究の結果を踏まえると若年女性では適正な身体イメージを持たせることが、月経痛の緩和に効果があると考えられる。平成14年度国民栄養調査結果<sup>8)</sup>によれば、体型を「太っている」「少し太っている」と評価する理由が、若年女性では客観的な身長、体重や体脂肪であるのは約4割であるのに対して「他人と比べて」が約6割で最も高かった。このことから、若い女性ではやせている者が多く、やせは健康上問題であることを認識させることが大事であろう。本研究ではやせを健康的であると評価する者は少なかったが、体型と健康との関係をより具体的に教えて正しく認識させることが必要であろう。そして自己の体型に肯定感をもてるように健康指導することが自己の適正な身体イメージ形成に有効ではないかと考えられる。

なお本研究でダイエット経験と月経痛との関連が認められなかったのは、Monteroらのダイエットは月経痛と関連するという報告<sup>10)</sup>と一致しない結果であった。Monteroらの調査対象者は14～20歳で17歳以下が85%であり、本研究の対象者の18～24歳に比べて低年齢であった。若年女性では月経痛のほとんどは機能性月経痛であり、機能性月経痛の病因・病態としては、子宮内膜から分泌されるプロスタグランジンによる子宮筋・血管の収縮が最も有力な説であるが、子宮頸管が未熟なことも関係していると言われている<sup>6)</sup>。対象者の年齢によって生殖機能の成熟度が異なっていることが予想され、そのことがMonteroらの報告と本研究結果との違いの原因になっている可能性がある。また、Monteroらの調査対象者ではダイエットによる体重減少の各年齢における平均は4.47～6.40kgであるのに対して本研究では5kg以上の減少があった者は約10%であった。このようなダイエット効果の違いが月経痛との関連の違いの原因とも考えられる。

また以前の著者らの報告<sup>2)</sup>ではやせが月経痛の危険因子としてあがったが、本研究では実際の体型と月経痛との有意な関連は認められなかった(表5)。しかし体型の自己評価別に月経痛と体型との関連を見ると、超過大評価群では月経痛と体型との関連は認められなかったが、非超過大評価群の中では月経痛と体型との関連が認められ、低体重群で月経痛が顕著な者の割合が高かった(表6)。このことは体型の過大評価の影響を除けば、やせていること自体が月経痛を増強させていることを示唆する。

以上のような本研究の結果から、若年女性での月経痛緩和にはやせと健康との関係を正しく認識させ、適正な体型評価ができるように健康指導することが有効であると期待できる。

## 謝 辞

アンケート調査票の配布・回収にご協力いただいた大阪国際大学健康管理センターの看

護師隈部敬子さんに感謝します。

文献

- 1) Hayashi F and Takimoto H and Yoshita K and Yoshiike N, "Perceived Body Size and Desire for Thinness of Young Japanese Women: A Population-Based Survey," *Br J Nutr.*, Vol.96, No.6, 2006.
- 2) 平田まり、隈部敬子、井上芳光「青年期女性における月経痛の頻度とやせとの関連」、『日本公衆衛生雑誌』第49巻、第6号、2002年。
- 3) 平田まり、隈部敬子、山本祐子「女子大学生の月経痛に関連する生活習慣」、『CAMPUS HEALTH』第40巻、第2号、2003年。
- 4) Holmlund U, "The Experience of Dysmenorrhea and Its Relationship to Personality Variables," *Acta Psychiatr Scand.*, Vol.82, No.2, 1990.
- 5) 亀崎幸子、岩井伸夫「女子短大生の体重調節志向と減量実施および自覚症状との関連について」、『栄養学雑誌』、第56巻、第6号、1998年。
- 6) 川越慎之介、広井正彦編『図説産婦人科VIEW7 婦人科治療 小児・思春期婦人科疾患とその管理』、メジカルビュー社、1994年。
- 7) 川畑徹朗、西岡伸紀、石川哲也、勝野真吾、春木敏、島井哲志、野津有司「青少年のセルフエスティームと喫煙、飲酒、薬物乱用行動との関係」、『学校保健研究』第46巻、第6号、2005年。
- 8) 健康・栄養情報研究会編『国民栄養の現状 平成14年厚生労働省国民栄養調査結果』、第一出版、2004年。
- 9) 宮城重二「女子学生・生徒の肥満度と食生活・健康状態及び体型意識との関係」、『栄養学雑誌』第56巻、第1号、1998年。
- 10) Montero P and Bernis C and Fernandez V and Castro S. "Influence of Body Mass Index and Slimming Habits on Menstrual Pain and Cycle Irregularity," *J Biosoc. Sci.*, Vol.28, NO.3, 1996.
- 11) 日本肥満学会・肥満症診療の手びき編集委員会編『肥満症 診断・治療・指導の手びき』、医歯薬出版、1993年。
- 12) 野田洋子「女子学生の月経の経験 第2報 月経の経験の関連要因」、『日本女性心身医学会雑誌』第8巻、第1号、2003年。
- 13) 多川真澄、西川武志、荒島真一郎、岡安多香子「体型認識とセルフエスティームとのかかわり」、『学校保健研究』、第42巻、第5号、2000年。
- 14) Wiederman MW and Pryor TL, "Body Dissatisfaction, Bulimia, and Depression among Women: The Mediating Role of Drive for Thinness," *Int J Eat Disord.*, Vol.27, No.1, 2000.