

女子学生における睡眠状況の月経前後での変化

藤井 晶子 (競技スポーツ学科 トレーニング・健康コース)

指導教員 武田 哲子

キーワード：月経前後、睡眠、運動、月経不順

1. 緒言

月経とは、妊娠を目的とした女性特有の機能である。月経の周期は大きく2つに分けられ、排卵から月経までを黄体期（月経前）、月経から排卵までが卵胞期（月経後）である。最近問題となっている月経前症候群とは「月経開始の3～10日前から始まる精神的・身体的症状で、月経とともに減退ないし消失するもの」と定義されており（緒方ら，2011）、黄体期において睡眠が不足している、日中に眠気を感じるなど、月経前症候群の影響で過眠症になりやすいと言われている。一方で、月経前症候群にも関わらず、睡眠不足になると訴える人もいると言われている。そこで、本学の女子学生において、月経前後における睡眠状況の変化を明らかにすることを目的に調査を行った。

2. 研究方法

本大学の女子学生 265 人を対象に身長、体重、学年、運動の有無、運動時間、ストレスの自覚、月経不順、月経前後の睡眠についての自記式質問紙調査を用いて行った。睡眠の質に関しては、VAS（Visual Analogue Scale）を用い 5cm のスケールで評価してもらった。長さが長いほど睡眠状況が良好であることを示す。

3. 結果および考察

月経前後における睡眠状況の変化に影響はみられなかった。また、運動習慣、運動時間の長さの違いも月経前後の睡眠状況に影響を与えなかった。先行研究では運動を睡眠障害等 PMS 症状軽減のために行っていると報告されているが、本研究での「運動」は、「競技スポ

ーツ」を含むもので、激しいトレーニングは身体に負荷をかける場合もある。このような運動の種類の違いが結果に影響している可能性が考えられる。さらに月経不順の有無による月経前後の睡眠状況への影響については月経前後という区分が不明確で比較が難しかった可能性が考えられ、さらに検討が必要であると考えられる。

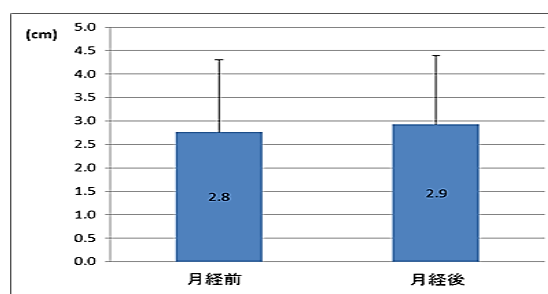


図1 よく眠れているか

4. 結論

月経前後の睡眠状況には運動習慣、運動時間の長さとの関連はみられなかったが、運動の種類や運動強度によって異なる可能性がある。また月経周期よりも生活リズムの乱れが睡眠状況に影響していることも考えられる。月経不順の有無による月経前後の睡眠状況への影響についてはさらに検討が必要である。

引用・参考文献

緒方 妙子・大塔 美咲子 (2013) 大学生の月経前症候群 (PMS) と日常生活習慣及びセルフケア実態, 九州看護福祉大学紀要, 13 (1) : 57-65.