

女子大学生の月経に関する研究

安部 保子 田原 幸恵

はじめに

科学技術の進歩と共に、年々、便利な情報関連機器が開発され、私たちの生活も簡便化、効率化が進んできている。女子大学生のライフスタイルも多様に変化し、取り巻く環境によって、運動も自らが必要を感じて行わなければならない状況にある。このような環境や生活の変化などが、女性の月経の周期や状況にも影響を及ぼしているものと考えられる。

目 的

そこで本研究では、女子大生を取り巻く諸環境や月経周期、月経状況を明らかにすることのより、今後の女子大生の健康の保持増進の指導に役立てようとするものである。

方 法

- 1) 対 象 者：梅光女学院大学短期大学部女子学生144名
- 2) 調査方法：①身長・体重の測定
②インピーダンス法による体脂肪率の測定
（オムロン体脂肪計による）
③集団面接による月経に関する質問紙法を実施
④身長・体重の測定によりBMI値を算出
- 3) 分析方法：対象者を月経正常者群と、月経不順者群とに分け、両群間の違いについて、質問用紙法の各項目及び各測定値別に、比較検討を行った。その際の検定には、 t 検定及び χ^2 検定を行った。

- ①月経不順者群とは、頻発月経、若しくは、稀発月経の者、不正出血のみられる者、続発性無月経がある者とした。
- ②月経正常者群とは、1ヶ月に1度、1回の周期が25～39日で月経のある者。上記の月経不順者の判定項目に該当しない者とした。

結 果

1. 初経の異常として取り上げらる指標は、その開始時期によって判断される。初経開始年齢の異常が、何に起因する者であるかを考えてみる必要がある。初経開始以前の定期的な運動経験の有無により、初経開始の時期の違いが認められるかどうかを比較検討してみた。初経以前より運動経験のあった者の初経年齢は、12歳10ヶ月±1.2歳で、初経以前より運動経験のない者の初経年齢は、12歳6ヶ月±1.3歳であった。初経開始以前より運動を続けていた者の初経平均年齢の遅れは、多くの研究者によって明らかにされていることであるが、本研究においても確認された。

初経開始時期の違いが生じる原因として、生まれつき起きる体質的のもの、身体の発育不良、染色体異常に起因するものが15～16歳になるまでに初経開始がない場合においては、検査を受けることが望ましいと思われる。

2. 対象女子大学生の1週間の運動状況を見ると、通学時間をウォーキングの時間として据えており、通学時間を除く平均の運動時間は、30分に満たないことが明らかとなった。

表1は、女子大学生の行っている運動を種目別に示している。

ウォーキング、ジョギング、自転車は、通学時間の移動として行われている運動であり運動自体を目的として行われているものではないと考えられる。ウォーキングのエクササイズは、簡単で手軽に行える運動の1つではあるが、その手軽さから自己流に運動を行い、故障を起こす者も少なくない。特に万歩計などの普及により歩数さえ多ければ運動が十分に行われていると思いこんでいる人も見受けられる。ウォーキングエクササイズの正しい行い方や、注意事項、エクササイズにより得られる効果などを十分に把握した上で行うことが、怪我や故障を回避し、運動の効果を得るために必要であると考えられる。

表 1

対象者 運動種目	生理正常者		生理不順者	
	n	%	n	%
ウォーキング	59	89.4	65	83.3
ジョギング	3	4.5	3	3.8
自転車	13	19.7	11	14.1
バレーボール	1	1.5	3	3.8
バドミントン	1	1.5	2	2.6
卓球	3	4.5	0	0
縄跳び	1	1.5	1	1.3
エアロビクス	1	1.5	0	0
アクアビクス	1	1.5	0	0
ジム	1	1.5	0	0
ゴルフ	0	0	1	1.3
バレエ	0	0	1	1.3
腹筋	0	0	1	1.3

3. 女子大学生の日頃の健康状態を得るために、様々な病気の初期症状として据えられやすい風邪の症状に着目し、そのかかりやすさによって、体に病気にに対する抵抗力があるかないか、健康状態を判断する材料とした。風邪を引きやすいか否かを質問紙法で調査した結果、月経不順者群においては、風邪を引きやすいと答えた者の割合が28.6%、月経不順者群においては、35.3%であった。僅かではあるが、月経不順者群の方が、風邪を引きやすく、抵抗力が低い健康状態にあるのではないかと考えられる。
4. 携帯電話の所持率をみたところ、全体の80.3%の女子大学生が、携帯電話を所持していることが明らかとなった。この携帯電話の所持により、様々な情報を得る手段として、また、友人の所在地の確認のために使用されており、座ったままで容易にほしい情報が手にはいるために、不用意に歩き回ることがなくなったという意見が聞かれた。これは、動く機械の減少につながることであり、女子大学生の運動時間が、益々、短縮されてきている実体が伺えた。

5. 月経周期について

月経は、その随伴症状・周期共に、個人により多種多様なものであるが、その正常範囲として、1ヶ月に1度、1回の周期は、25日～39日までの者を月経の正常の範囲とした。

また、本研究では、不正出血（月経時以外の日に出血があるもの）・頻発月経（月経周期が24日以内のもの）・稀発月経（月経周期が40日～60日）・続発性無月経（月経周期が61日以上のもの）を月経不順者とした。

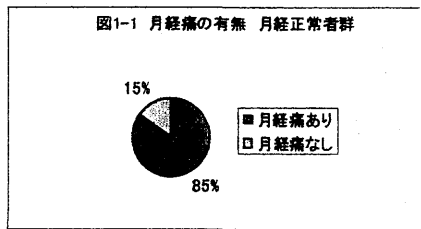
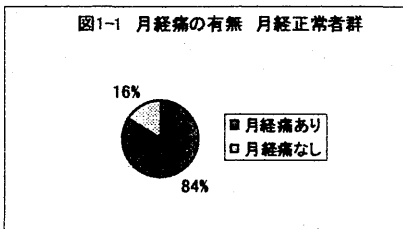
質問紙法による、月経周期及びその状態の調査を行った結果、自らが月経正常であると判断している者の割合は、全体の53.5%であった。正常であると認識している者の中で、実際には月経不順であった者の割合は、14.9%、不順であると思っている者の中で月経正常であった者の割合は27.3%であった。実際の月経正常者の割合は54.2%、月経不順者の割合は45.8%であった。

尚、月経不順者群の不正出血者は8.8%、続発性月経者は、20.6%であった。

6. 月経随伴症状について

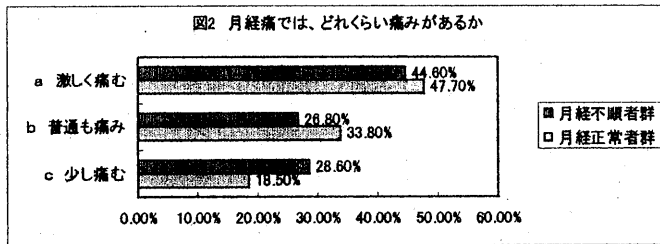
女子大学生の月経随伴症状を把握するために、月経痛があるか否か、また、どれくらいの痛みがあるかを調査したものが、図1-1・図1-2・図2である。

図1-1・図1-2から、月経痛の有無を両群間で比較した結果、顕著な差はみられなかったが、女子大学生全体の割合としてみると、全体の約84%の者が月経痛が有ることがわかった。



また、図2より、(a.激しく痛む)と答えた者が両群共に多く、月経正常者群で47.7%、月経不順者群で44.6%であった。次いで、月経正常者群では(b.普通の痛み)と答えた者が多く33.8%(c.少し痛む)と答えた者が18.5%と最も少なかった。月経不順者群においては、(a.激しく痛む)の次ぎに(c.少し痛む)が28.6%と多く、(b.普通の痛み)が26.8%で最も少ない結果となった。

これは、月経不順者の方が痛みに対する耐性が強いのか、若しくは、痛みを感受する力が弱いといった傾向が、僅かではあるがあるものと思われる。



また、痛みのあるものの中で、鎮痛剤を服用しているものの割合と、その服用状況を示したものが、図3-1・図3-2、図4、図5である。

図3-1・図3-2より、月経正常者群の中で月経痛があり、鎮痛剤を使用しているものは44.6%、不順者群の中で月経痛があつて鎮痛剤を使用しているものは39.3%であった。

図4に示すように、鎮痛剤の服用状況は、1日に1回服用するものが両群共に多くみられ、月経正常者群で29.2%、月経不順者群では21.4%であった。1日に2回服用する者の割合は、月経正常者群で13.8%、月経不順者群で12.5%。1日に3回服用する者は、月経不順者群で5.4%であった。何日間鎮痛剤を服用するかという問には、1日間服用するといった者が最も多く、月経正常者群の26.2%、月経不順者群の17.9%、2日間服用する者が、月経正常者群の12.3%、月経不順者群の14.3%であった。3日間服用する者は、正常者群で3%、不順者群で5.4%、4日間服用する者は、各群1名ず

つであった。

このことから、月経痛のある者のうち鎮痛剤を使用する者は、1日に1～2日間服用するものが多いことがわかった。

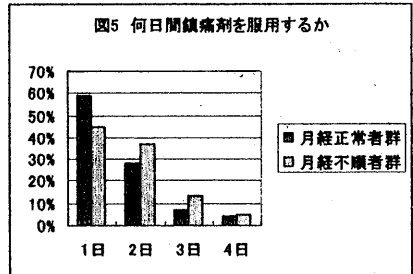
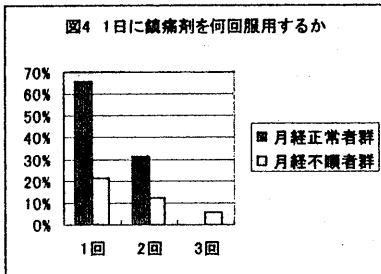
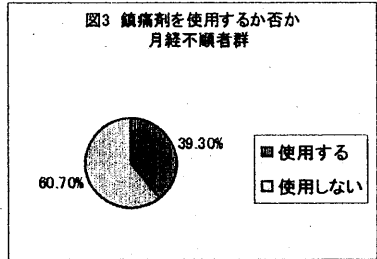
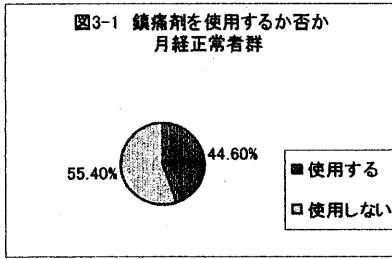


表2は、月経随伴症状について両群を比較したものである。

表2 月経随伴症状の発症部位

部位 対象者	お 腹		腰		頭		膝		大腿部	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
月経正常者	55	70.5	36	46.2	7	9.0	1	1.3	1	1.3
月経不順者	46	69.7	40	60.6	5	7.6	0	0	0	0

この表により、両群共に、月経随伴症状の発症部位として第1位にあげ

られた部位は、お腹であり、正常者群では70.5%、不順者群では、69.7%のものが痛みを挙げていた。第2位の部位は腰で、正常者群の46.2%の者が、また、不順者群の60.6%の者が挙げていた。第3位には、頭に痛みを感じる者が多く、正常者群で9%、不順者群で7.6%の者が痛みの発祥部位として挙げていた。その他の月経随伴症状の発症部位として、膝・大腿部を挙げた者が、正常者群に1名ずつみられた。

7.月経前緊張症 (permenstual tension・PMS) につて

月経前緊張症とは、生殖年齢女性の月経前の7~10日前より月経開始までに起きる精神身体症状で、月経開始によりみられなくなるもので、月経前症候群とも呼ばれる。この月経前症候群については、月経正常者群、月経不順者群共に、8割以上の者に自覚症状が認められた。

月経前緊張症の始まりの時期については、月経の始まる10日前より前日までと、個人により自覚し始める時期はまちまちで、とりわけ2~3日前より、症状を認めるという者が多くみられた。

表3-1は、月経正常者群と不順者群間による月経前緊張症の症状の発症日の違いを比較したものであるが、両群間に有意な差は認められなかった。

表3-2は、月経前緊張症の症状について比較したものである。これを見ると、両群共に、下腹部痛を訴えるものが1位に多く、次いで、正常群においては、腰痛・乳房痛・イライラする・だるいといった項目に該当するものが多くみられた。不順者群においても、イライラする・腰痛・乳房痛・だるいといった項目順に該当するものが多くみられた。

表3-1 月経前緊張症の始まる日 (月経開始前の日数)

日 数 対象者	10日前		7日前		5日前		4日前		3日前		2日前		1日前	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
正常者群	3	3.8	8	10.3	7	9.0	3	3.8	16	20.5	14	17.9	12	15.4
不順者群	3	4.5	4	6.0	7	10.6	4	6.0	11	16.7	13	19.7	11	16.7

女子大学生の月経に関する研究

表3-2

症状	月経正常者群		月経不順者群			
	n	%	n	%		
下腹部	24	30.8	28	42.4		
腰痛	22	28.2	20	30.3		
乳房痛	19	24.4	17	25.8		
頭痛	10	12.8	5	7.6		
寒気がする	2	2.6	0	0		
嘔吐	0	0	2	3.0		
不安	6	7.7	6	9.0		
むくみ	4	5.1	3	4.5		
不眠	0	0	1	1.5		
イライラする	19	24.4	21	31.8		
だるい	14	17.9	16	24.2		
人と接したくない	1	1.3	2	3.0		
その他	食欲旺盛	1	1.3	やる気喪失	1	1.5
	眠気	1	1.3	ニキビ	1	1.5
	空腹	1	1.3	間食したい	1	1.5
	のどの渇き	1	1.3	通じがよい	1	1.5
	ニキビ	1	1.3			
	肌あれ	1	1.3			
	下痢	1	1.3			

8. 表4-1は、両群間に於けるダイエット経験の有無を比較したものである。若い女性の痩身への憧れは、依然としてみられる傾向にあるが、特に、月経不順者群のダイエット経験が月経正常者群と比較して高いことが1%水準の差で認められた。

有無 対象者群	有		無	
	n	%	n	%
月経正常者群	38	48.7	40	51.3
月経不順者群	48	72.7	18	27.3

$$x^2 = 8.57$$

$$df = 1$$

$$p < .01$$

9. 表4-2は、ダイエットの方法について両群を比較したものである。ダイエットの主流は、両群共に食事制限であるが、月経正常者群のダイエット経験者の半数の者は、ダイエットの方法として運動を選択しているが、月経不順者群では、その率が1/3に留まっている。

このことより、月経正常者は、食事制限だけでなく運動も行うことにより、減量を試みる傾向がみられるが、月経不順者群は、運動を選択する傾向が低いことが伺える。

表4-3は、ダイエットで行った食事制限の内容である。この表をみると、両群共に（f.夕食を少な目に摂る）といった方法を選択している者が1位に多く見受けられた。正常者群でその割合は63.2%、不順者群では56.3%であった。次いで、正常者群では、（d.昼食を少な目に摂る）が18.4%で多く、（k.その他）を除けば、次に（b.朝食を少な目に摂る）の項目が13.2%が多かった。不順者群では、2番目に（e.夕食を食べない）が27.1%で多く、3番目に（d.昼食を少な目に摂る）が18.8%で多くみられた。月経不順者群では、正常者群をと比較して、朝食や昼食を食べないという項目を選択した者が多かった。

その他の意見では（間食をしない）といった賢明な意見もあったが、（お茶・飲み物だけを飲む）者、（食べなくて大丈夫なときは食べない）という意見もあった。

表4-2 ダイエット方法（複数回答）

対象者群 ダイエット方法	月経正常者群		月経不順者群	
	n	%	n	%
運 動	19	50.0	16	33.3
食 事 制 限	24	63.1	28	58.3
ダイエット食品	0	0	4	8.3
薬	2	5.3	3	6.3

女子大学生の月経に関する研究

表4-3 食事制限の内容（複数回答）

対象者 項目	月経正常者群		月経不順者群	
	n	%	n	%
a. 朝食を食べない	1	2.6	5	10.4
b. 朝食を少な目に摂る	5	13.2	4	8.3
c. 昼食を食べない	0	0	0	0
d. 昼食を少な目に摂る	7	18.4	9	18.8
e. 夕食を食べない	4	10.5	13	27.1
f. 夕食を少な目に摂る	24	63.2	27	56.3
g. 肉を食べない	2	5.3	2	4.2
h. 野菜だけを食べる	4	10.5	6	12.5
i. ご飯を食べない	4	10.5	4	8.3
j. おかずだけを食べる	2	5.3	5	10.4
k. その他	6	15.8	5	10.4

- ・その他の意見
 - 食べなくても大丈夫な時には食べない 1
 - 間食をしない 5
 - 9時以降は食べない 1
 - 朝・昼・夕共に食事を減らす 1
 - お茶だけを飲む（飲み物だけを飲む） 2

10. ダイエットを行った者の結果をその後の体調について問ったところ、次の示す結果が得られた。この表をみると、ダイエット後の減量には成功しているものの、その後、87.7%の者がリバウンドを経験している。維持している者は、回答を得たれた者のうち11人であった。

女子大学生の月経に関する研究

表4-4 月経正常者のダイエット結果とその後の体重変化 (回答が得られた者のみ)

月経正常者群

期 間 (週 間)	ダイエット後の体重	現在の体重 (kg) 平均 updown 率	人 数 (人)
1	0.5 ↓	2 ↑	1
	1 ↓	3.5 ↑	2
	1.5 ↓	2 ↑	2
	2 ↓	2.7 ↑	6
	3 ↓	4 ↑	3
	5 ↓	6 ↑	1
2	2 ↓	1.5 ↑	2
	2.3 ↓	6 ↑	1
	3 ↓	2 ↑	3
	4 ↓	1.5 ↑	1
3	2 ↓	6 ↑	1
	3 ↓	2.5 ↑	2
	4 ↓	7 ↑	1
	5 ↓	5 ↑	1
	6 ↓	2 ↑	1
2	2 ↓	2.3 ↑	3
	3 ↓	3 ↑	1
8	5 ↓	?	1

減量した体重を維持している者は3名

女子大学生の月経に関する研究

月経不順者群

期 間 (週 間)	ダイエット後の体重	現在の体重 (kg) 平均 updown 率	人 数 (人)
1	0.5 ↓	0 ↑	1
	1 ↓	2.4 ↑	4
	1.5 ↓	2 ↑	1
	2 ↓	2.2 ↑	11
	3 ↓	3.7 ↑	3
	4 ↓	5 ↑	1
	5 ↓	1 ↑	1
2	7 ↓	2.3 ↑	3
	1 ↓	1.5 ↑	2
	2 ↓	2 ↑	2
	3 ↓	6 ↑	1
3	4 ↓	4.5 ↑	2
	2 ↓	2.3 ↑	2
4	3 ↓	5 ↑	1
	2 ↓	2 ↑	1
7	7 ↓	7 ↑	1
	10 ↓	4 ↑	1
8	8 ↓	5 ↑	1
12	4 ↓	1 ↑	1
20	2 ↓	0	1

減量した体重を維持している者は3名

項 目	対 象 者	
	月経正常者群	月経不順者群
a 体調が良くなった	2	3
b 体が軽くなった	7	13
c 体がだるくなった	7	5
d すぐに疲れる	5	9
e 今までと変わらない	21	25
f その他	0	3

- ・その他の意見 生理が不順になった
便秘気味になった
すぐお腹がすく

表4-5は、ダイエット後の体調を調整した者である。この表をみると、(e.今までと変わらない)という意見が多くみられたが、(b.体が軽くなった)と答える一方で、(c.体がだるくなった)という意見や、(d.すぐに疲れる)といった意見も聞かれた。短期間に無理なダイエットを行うのではなく、体に負担を掛け過ぎないように注意深く進められなければならないこと等を十分理解した上で行うべきである。

表4-6 今後ダイエットを続けるか否か。ダイエット経験のある者は、再び行いたいか。ダイエットの経験のない者は、ダイエットをしてみたいと思うか。(回答を得られた者のみ)

項 目	対象者群	
	月経正常者群	月経不順者群
a ダイエットを続ける	7	7
b ダイエットを再び行いたい	14	21
c ダイエットをしてみたい	24	17
d ダイエットはしない	17	12

表4-6は、今後のダイエットに関する質問で、解答のあったものについて、表にしたものである。この表から、両群共に約3/4の者は、今後ダイエットを継続、または、始めたいと思っているが、1/3の者は、ダイエットをしないという意志を見せている。この傾向は、月経の正常、不順に関わらず、女子大生全体の傾向であると思われる。

ダイエットを行う際の注意事項として、保健所などでも健康指導等で、

- ①3食を規則正しく摂ること
 - ②バランスのとれた6つの基礎栄養素を摂取すること
 - ③1ヶ月の減量は、2kgから多くても4kgまでにとどめること
- などが盛り込まれている。自分だけの判断で、偏ったダイエットを行わないように、できるだけ専門家の指導を受けながら、期間をかけて徐々に減量していくことが望ましい。また、食事制限だけでなく、適度な運動を行

うことにより、筋肉を使って代謝を促進させ、効率よく体脂肪を消費できるように体を作ることも、ダイエットや、健康な体作りに有効である。

2. 被験者の運動習慣をみるために、1週間の運動習慣を調査した結果、表5-1に示す運動を行っていることがわかった。対象者のほとんどの者が、通学時間を主な運動時間として据えており、ウォーキングや自転車、ジョギングといった運動が女子大学生の主な運動となっている実体が明らかとなった。

表5-1 1週間に行った運動

対象者 運動種目	生理正常者		生理不順者	
	n	%	n	%
ウォーキング	65	84.4	59	86.8
ジョギング	3	3.9	3	4.4
自転車	11	14.3	13	19.1
バレーボール	3	3.9	1	1.5
バトミントン	2	2.6	1	1.5
縄跳び	1	1.3	1	1.5
ゴルフ	1	1.3	0	0
バレエ	1	1.3	0	0
ジム	0	0	1	1.5
エアロビクス	0	0	1	1.5
アクアビクス	0	0	1	1.5
卓球	0	0	3	4.4
腹筋	1	0	0	0

12. 日頃の自分自身の運動状況を認識してもらうために、1週間の運動状況を書き出してもらい、自分自身、運動が充足しているか、不足しているかを調査したものが、表5-2である。この表をみると、両群共に運動不足を感じている項目の数値が高いことがわかる。このことから、女子大学生は全体的に、運動不足を感じている実体が明らかとなった。

また、運動することの必要性を感じているかどうかを調査したところ、

女子大学生の月経に関する研究

表5-2の結果が得られた。表5-2・表5-3より、女子大学生は全般的にみて、運動不足を感じており、運動をすることの必要性も感じている様子が伺えた。

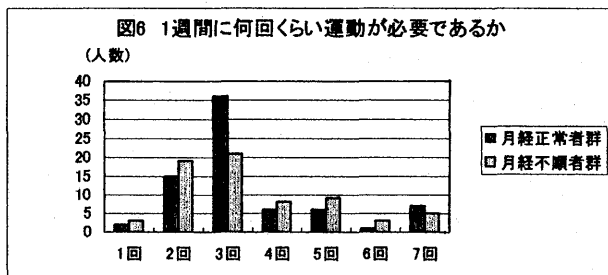
表5-2 運動不足だと思うか否か

対象者群 \ 項目	運動不足だと思う		少し不足している		思わない	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
月経正常者群	58	75.3	16	20.8	2	2.6
月経不順者群	54	79.4	14	20.6	1	1.5

表5-3 運動を行うことは必要であるか否か

対象者群 \ 項目	運動不足だと思う		少し不足している		思わない	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
月経正常者群	59	76.6	14	8.2	3	3.9
月経不順者群	58	85.3	9	3.2	2	2.9

運動が必要であると感じている者は、1週間に何回、1日に何分くらいの運動が必要であるかを調査した結果、図6・図7の結果が得られた。



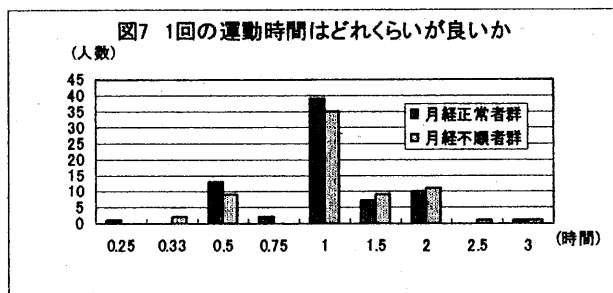


図6から、両群共に、1週間に2~3回の運動が必要であるといった答えが多く聞かれた。毎日運動が必要であると思っている者も、両群共に5人以上みられた。

図7から、1回の運動時間は、1時間必要であると考えている者が一番多く、次いで、正常者群では30分、3番目に多い時間は2時間であった。不順者群では、2番目に2時間と答えた者が多く、次いで同位で30分、1時間30分と答えたものが多かった。

運動は、時間だけが長ければよい効果が得られるという者ではなく、運動の強度や呼吸の仕方などでも、運動効果は変わってくる。激しい運動を行えば、効果が上がると考えている人も少なからずいるが、あまり激しい運動を行っても、糖ばかりが優先的に使われて、脂肪は思ったほど消費されない。体脂肪率を効率よく下げるためには、呼吸を止めずに意識しながら行い、酸素を十分に取り込み、しっかり吐き出すことを繰り返しながら運動を行うことが望ましい。

また、希望する運動種目として、表5-5に挙げる運動種目が挙げられた。

女子大学生の月経に関する研究

表5-5 どのような運動を行いたいのか

対象者群 運動種目	月経正常者群		月経不順者群	
	n	%	n	%
ウォーキング	22	28.6	24	35.5
ジョギング	2	2.6	2	2.6
水泳	2	2.6	3	4.4
バドミントン	13	16.9	9	13.2
テニス	10	13.0	7	10.3
バレエ	3	3.9	9	13.2
サッカー	2	2.6	2	2.9
卓球	4	5.2	4	5.9
スカッシュ	1	1.3	0	0
ソフトボール	1	1.3	0	0
エアロビクス	3	3.9	4	5.9
新体操	1	1.3	0	0
体操	1	1.3	1	1.3
バレエ	0	0	1	1.5
ダンス	0	0	1	1.5
アクアビクス	0	0	1	1.5
縄跳び	2	2.6	1	1.5
サーフィン	2	2.6	0	0
ルームランナー	1	1.3	0	0
スカイウォーカー	0	0	1	1.5
腹筋運動	1	1.3	2	2.9
剣道	1	1.3	0	0
空手	1	1.3	1	1.5
ボクシング	0	0	1	1.5
ローラーブレード	1	1.3	0	0
ストレッチ	1	1.3	0	0
ジム	1	1.3	1	1.5
マット運動	1	1.3	0	0
ダンベル	0	0	1	1.5
登山	0	0	1	1.5

この表から、女子大学生が興味を持っている運動種目として、水泳やウォーキング、バドミントン・バレーボール・テニスなどが挙げられていることがわかる。1人で行える運動種目や、ルールがわかりやすく比較的気軽に、皆と楽しく行える運動種目に、希望が集まる傾向がみられた。運動も嫌々行わなければならない運動や、ハードなだけの運動ではなく、楽しく、適度に汗のかける程度の運動を行うことが、健康の保持増進のために望ましいと考えられる。

13. 図8・図9は、月経正常者群と、不順者群の体重の分布について示した者である。体重とBMI 値との関係をみたところ、月経不順者群の体重分布のほとんどが、厚生省が標準体重としている BMI22のライン以下の部分に分布していた。また、月経不順者群の体重の近似線の傾斜が、正常者群の傾斜より小さいことは、月経不順者群のダイエット傾向が高いことによる者と推察される。

表6は月経正常者群と不順者群の両群間で、体脂肪の平均を比較したものであるが、t検定により、1%水準での有意差が認められた。この結果、月経不順者群は、月経正常者群と比較してダイエット嗜好が高いが、ダイエットで有効に脂肪を減少させていない実体が明らかとなった。その原因として、ダイエットを食事制限を主体に行っていることが挙げられる。偏ったダイエットを行うことにより、体重の減少が、体脂肪の減少につながらなかった結果が伺える。運動不足も一因となっていると考えられる。もっと積極的に日常生活の中に運動を取り入れることにより、体脂肪を有効に消費することができると期待される。脂肪を燃焼させるために有酸素運動を意識しながら行うこと、エネルギーを多く消費するために、筋肉を適度に鍛えること、体の可動範囲を徐々に広げ、怪我や故障を起ささないよう、また、決して無理な運動を行わないように、楽なペースで楽しく行える運動を選択して行うことなど、体脂肪率を減少させるために、様々な点に注意を払いながら行うことが望ましい。できるだけ動く機会を大切に、呼吸などを意識しながらウォーキングやジョギングなどを行うことでも、体に対する効果は異なると考えられる。

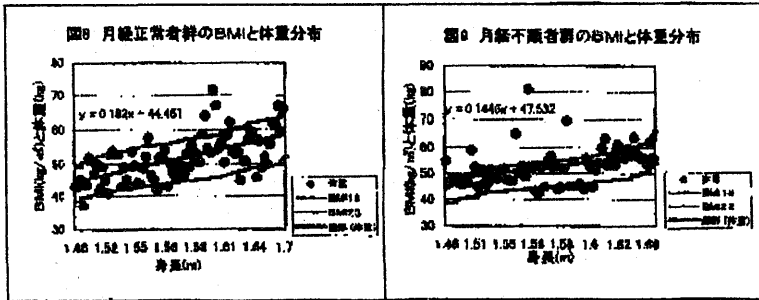


表6 体脂肪率・体脂肪量の平均の差違

対象者	体脂肪率 (%)		体脂肪量 (kg)	
	X	SD	X	SD
正常者	20.2	3.9	10.9	3.7
不順者	26.1	4.8	14.0	4.4

* $P < .01$

考 察

以上の結果から、対象女子大学生ら自信も自覚しているように、運動不足の傾向がみられ、携帯電話などの所持により、益々、歩かない生活に拍車がかかる実体が明らかとなった。

また、月経不順者においては、昼食を抜いたり、夕食をとらないなどの、偏ったダイエットを行うことにより、体重は減少させているものの、体脂肪率を減少させていないダイエットを行っている結果をみる事ができた。この偏ったダイエットが月経不順を招く一因となっているのではないかとと思われる。

月経前緊張症については、両群間に発症時期、症状別に有意な差は認められなかったものの、全体の80.6%の者に月経前緊張症の自覚症状が認められた。

また、成人女性の理想体重は、日本肥満学会では、BMI値が22、厚生省の

基準では、BMI値21とされ、肥満の指標はBMI値25以上、やせは17以下とされているが、月経正常者群の体脂肪率は体重分布範囲から、女子大学生の月経を正常に保つためには、理想体重をBMI値18～23 (kg/m²) の範囲を目安として保つこと、また、ダイエットを行う際には、体重を減少させることを目的とするのではなく、運動（有酸素運動）を意識的に取り入れながら、体脂肪率を減少させることを意識して行うことが望ましいと考えられる。

女性にとって月経を正常に保つことは、健康状態を把握する上での1指標とも成り得る。若い頃の健康管理が、将来に向けての健康管理につながるものと考えられる。自己体重管理も、自分の健康管理の上でとても重要なサインとなる。体長の変化のサインを見逃さないこと、月経不順など今までと異なる状態に気付いたときは、恥ずかしがらずに受診することが賢明であるということも認識しておく必要がある。

参考文献

- 1) 越野立夫、武藤芳照、定本朋子：女性のスポーツ医学。南江堂，東京，1996
- 2) 西山逸成、坂本静夫：大学生のための健康科学。医歯薬出版，東京，1997
- 3) 宮下充正：女性のライフステージからみた身体運動と健康。杏林書院，1995