



HOKKAIDO UNIVERSITY

Title	成人女性の月経周期と心身機能の変動
Author(s)	森谷, 梨; 吉川, 理香
Citation	バイオフィードバック研究, 24, 94-94
Issue Date	1997-12-20
Doc URL	https://hdl.handle.net/2115/32870
Rights	著作権は日本バイオフィードバック学会に帰属します.
Rights(URL)	http://www.jsbr.jp/
Type	other
File Information	bio94-1.pdf



13. 成人女性の月経周期と心身機能の変動

北海道大学教育学部

健康体育科学講座 ○森谷 累

吉川理香

〈要旨〉(目的) 女性では思春期の発来とともに、女性ホルモン分泌動態の周期性変動が生じる。この変動は、性機能に影響するだけでなく、さまざまな心身の機能に影響することが明らかにされてきた。従来の報告では、月経前期と月経期に心身の不調が多いとされてきたが、我々の体温調節に関する実験結果から、年代差と個人差について興味深い結果が示唆されたので、今回広範な年齢範囲の女性を対象にアンケートと基礎体温の調査を行って、実験把握を試みた。(方法) 「女性の性周期と健康・生活に関するアンケート」を作成して用いた。その内容は、①調査対象者のプロフィール、②初潮の年齢、閉経の年齢など月経に関することがら、③「性周期」を月経期、月経前期(黄体期、高温相)、月経後期(卵胞期、低温相)の3ステージに分けて、各期で感じる心身の自覚症状などである。10代から60代女性の協力によって、合計971名から回答を得た。結果を10代では年齢ごとに、20代以上では年代ごとに集計した。またアンケート回答者の一部の人たちに基礎体温の毎日の測定を依頼した。早朝覚醒時に就床状態で、実測式テルモ電子体温計(型式-C57)によって、舌下温を測定し、記録してもらった。月経周期の2回の測定を依頼したが、1回と3回の人もいた。10代90名、20代23名、30代11名、40代13名、50代12名、60代3名の結果が得られた。(結果と考察) 10代-20代では、月経期に月経前期よりも心身の自覚症状「疲労感」「いらいら感」「能率低下」などの出現頻度が高い傾向であった。一方、30-40代では月経前期に高い傾向となり、年代による違いが示唆された。月経後期には、どの年代でも訴えの頻度が低かった。基礎体温の周期性と体温変動巾に着目して、周期性の良い方から2, 1, 0と評価した。10代では2の人が少なかったが、20代後半から30, 40代では周期性が明瞭で安定していた。年代によって、性周期の心身影響は異なる傾向が示された。