

## 食生活改善が月経困難症に及ぼす影響

はた 秦                      こう 幸                      きち 吉<sup>1,2)</sup>

キーワード：月経困難症，食生活改善，オリーブオイル，緑黄色野菜

### 要 旨

食生活改善が如何に月経困難症に影響するかに関して検討した。月経困難症スコア3以上を呈した10名女子大学生を対象とし，月経困難症スコア調査後の月経開始日より，緑黄色野菜 350 g 以上/day，エクストラバージンオリーブオイル 30 ml（大さじ2杯）以上/day を摂取し，その後3周期の月経開始時での月経困難症スコア，月経痛（visual analogue scale; VAS）を記録させた。月経困難症スコア，VASともに介入前に比較して，介入後1周期，2周期，3周期，どの周期でも有意に低下した。緑黄色野菜，エクストラバージンオリーブオイルに含まれるビタミン・フィトケミカルの抗酸化作用・抗炎症作用が月経困難症改善に効果的である可能性が示唆された。

### はじめに

最近，我々は女子大学生における食生活と月経困難症との関連に関する検討を行い，月経困難症スコアとカルシウム及びビタミンA・K・C，葉酸摂取量との間に有意な負相関を認めた。さらに，緑黄色野菜及び海草類，豆類，果実類，種実類摂取量と有意な負相関も認めた。そして，緑黄色野菜や海草類，豆類，果実類，種実類等に含まれる抗酸化ビタミンやフィトケミカルが子宮内膜における活性酸素産生を抑制し，その結果子宮内膜か

らのからのプロスタグランジン（prostaglandin; PG）の過剰分泌を抑えることにより，月経困難症の症状を緩和する可能性を指摘した<sup>1)</sup>。

エキストラバージンオリーブオイル（extra virgin olive oil; EVOO）は以前より，抗酸化作用，抗炎症作用を有するフェノール類を多く含んでいて，肥満，動脈硬化，心筋梗塞，脳卒中，高血圧，アルツハイマー病，ガンなどの様々な生活習慣病予防・改善に有効であると報告されている<sup>2-4)</sup>。とくに EVOO の含有するフェノール類の一つであるオレオカンターレは炎症性酵素である cyclooxygenase-2（COX-2）を抑制して，用量依存性に非ステロイド系消炎鎮痛剤作用を有していることが証明されている<sup>2)</sup>。さらに COX-2 はアラキドン酸から子宮収縮作用のある PG を合成

Kohkichi HATA

1) 島根県立大学看護学部看護学科

2) 島根県立大学保健管理センター

連絡先：〒693-8550 出雲市西林木町151

島根県立大学 出雲キャンパス