

# 30amG-149

## 月経に関するアンケートと鍼灸治療の効果について

○張 文平<sup>1</sup>, 福田 博之<sup>1</sup>, 山口 武俊<sup>1</sup>, 藤川 隆彦<sup>2</sup>(<sup>1</sup>鈴鹿医療大鍼灸学科,  
<sup>2</sup>鈴鹿医療大薬)

【目的】月経時には多くの女性が痛みや嘔気、食欲不振など何らかの身体の不調を感じる。特に、日常生活に支障をきたすものを月経困難症と呼ぶ。近年、若者の食生活の乱れや運動・睡眠不足など生活習慣の乱れが月経の異常を助長していると考えられている。そこで、若者に多くみられる生活習慣の乱れやストレスなどの影響により、月経にどのような影響があるか検討する必要があると考え、アンケート調査を行った。また、鍼灸治療が月経痛にどのような影響を及ぼすのかを調べた。

【方法】アンケートの対象者は本学の栄養学科1，4年生計61名とした。今回、我々が作成した記入式アンケートを用い、生活習慣に関する項目と月経に関する項目を解析した。アンケートにより月経関連症状重度の症状が多く、日常生活に影響が出ると回答した学生14名を治療被験者とした(本学の臨床試験倫理委員会の許可を得ている)。月経開始日から約1週間前より両側の三陰交穴へ円皮鍼治療を行い月経が開始して3日目まで行った。治療期間3周期とした。

【結果】アンケート回収者数は52名となり、52名の年齢は18～22歳(平均年齢20.1±1.4歳)であった。アンケート対象者はあまり生活習慣の乱れは見られなかったが、アンケートによりほとんどの対象者が少なからずストレスを抱えていたことから、ストレスが月経痛に影響を及ぼしていたと考えられる。今回、月経痛の症状が最も多く現れたのは月経前と月経中だった。本実験において、各症状の強さの度合をNRS法(Numerical Rating Scale)で表し、また0～5を月経関連症状軽度、6～10を月経関連症状重度と定義した。症状重度のもので特に多かった症状が下腹部痛、腰痛、頭痛であった。14名治療の対象者のうち9名(64%)で痛みを伴う症状に対して軽減がみられた。特に、軽減が見られたものは下腹部痛と腰痛であった。しかし、他の症状にはあまり効果が表れなかった。この結果から、本治療は月経痛の緩和に役立つと考えられたが、痛み以外の症状には効果があまりないことが明らかとなった。