

魚摂取と月経痛の関係



Yokoyama E, Takeda T, Watanabe Z, et al. Association of fish intake with menstrual pain: A cross-sectional study of the Japan Environment and Children's Study. PLOS ONE. 2022;17(7):e0269042. doi:[10.1371/journal.pone.0269042](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0269042)

【はじめに】

月経困難症という言葉を知っていますか？
月経困難症は、12歳～45歳くらいまでの女性におこる一般的な婦人科の病気で、主症状の一つが**月経痛（生理痛）**です。月経痛は、月経の数時間前または発症とともに始まり、48～72時間続きます。月経痛は、痛みや発熱をおこす物質が分泌されすぎることにより子宮が強く収縮してしまうことが原因でおこります。月経痛は、女性の生活の質に大きな悪影響をもたらすことがあり、重症度は4段階で分類されます（表1）。月経痛の治療には一般的に痛み止めが使われます。

【表1】月経困難症の程度スコア

軽度	中等度	重度
仕事(※)に若干の支障あり	横になって休憩したくなるほど仕事への支障をきたす	1日中寝込み仕事ができない

※学業・家事

～食習慣と月経痛～

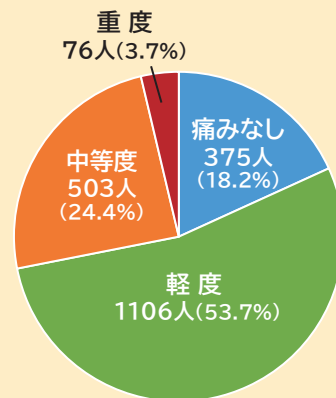
月経痛を軽くする食物はあるのでしょうか？月経痛が出てから痛み止めを飲むよりは、日常の食物で最初から月経痛が軽くなれば理想的です。今回の研究では、色々な食物の中から、これまで調べられていなかった**“魚摂取と月経痛の関係”**に着目することとしました。

近年、魚を摂取すると炎症が抑えられたり、精神疾患（うつ病など）の症状を改善する効果が報告されています。これは、魚に含まれるドコサヘキサエン酸（DHA）やエイコサペンタエン酸（EPA）に抗炎症（炎症をおさえる）作用があり、痛みの原因となる物質を減少させるためと考えられています。我々は、魚の摂取が多い人は月経痛が軽いかもしれないと予想しました。

【研究内容】

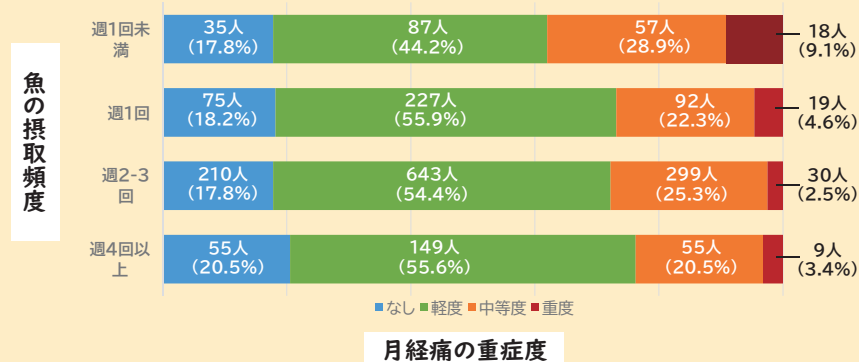
宮城県の産後の女性2,060人を対象に、最後の出産から1.5年後に、魚の摂取頻度と月経痛の関連を調査した。

【図1】産後1.5年時の月経痛の重症度



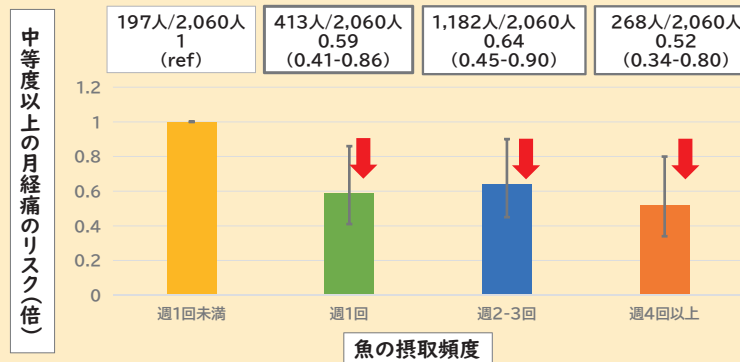
産後の女性の28.1%が中等度以上の月経痛を有していた。

【図2】産後1.5年時の魚の摂取頻度と月経痛の重症度



魚の摂取頻度が週1回未満の女性の38.0%が中等度以上の月経痛を有していたのに対し、魚の摂取頻度が週1回の女性では26.9%、週2-3回の女性では27.8%、週4回以上の女性では23.9%に中等度以上の月経痛を有していた。

【図3】産後1.5年時の魚の摂取頻度と中等度以上の月経痛のリスク



魚を週1回以上摂取すると、日常生活に支障をきたす月経痛は約2/3に減少することがわかった。

産後の女性では、魚の摂取頻度が週1回以上であると、中等度以上の月経痛を有するリスクが低くなる傾向があることが明らかになった。

【さいごに】

本研究の結果から、産後の女性が魚を一定量摂取することにより、月経痛が軽くなる可能性が考えられます。産後の女性は、日頃の食事に魚料理を取り入れるよう心がけることで、苦しい月経痛に悩むことが少なくなると期待できます。本研究では長期的な予防効果については未解明のため、今後さらなる調査にて検証をする予定です。