

# 更年期女性の生活習慣および QOL に関する研究

竹村 ひとみ

愛知学泉大学 家政学部

Relationship between lifestyle and quality of life  
in menopausal women

Hitomi Takemura

Aichi Gakusen University

キーワード: 更年期 (menopause), 生活習慣 (lifestyle)、生活の質 (quality of life; QOL)、簡易更年期指数 (simplified menopausal index; SMI)、ピッツバーグ睡眠質問票 (Pittsburgh sleep quality index; PSQI)

## 要旨

更年期には、卵巣機能低下に伴うエストロゲン濃度の低下により自律神経失調が生じ、身体的・精神的症状が出現する。更年期症状は女性の QOL を損ない、睡眠の質を低下させることが報告されているが、主に医療機関を訪れる患者を対象としている。そこで本研究では、地域女性を対象として、生活習慣と睡眠の質、QOL との関連性についてアンケート調査を実施した。対象者は 129 名、平均年齢は  $49.4 \pm 3.87$  歳であり、簡易更年期指数 (SMI) 平均得点は  $28.2 \pm 18.08$  点であった。就労状況で SMI を比較した結果、専業主婦の精神神経系症状の得点が有意に高くなった。ピッツバーグ睡眠質問票 (PSQI) 得点の比較では、専業主婦の総得点、「日常生活における障害」の得点が有意に高く、SF-36 下位尺度得点の比較では、専業主婦の「日常役割機能 (身体)」、「全体的健康観」、「日常役割機能 (精神)」が有意に低下していた。SMI と PSQI 得点に有意な正の相関がみられ、特に精神神経症状との間に関連性がみられた。SMI と包括的 QOL 尺度である SF-36 上位尺度のうち、精神的健康度、役割/社会的健康度で有意な負の相関がみられた。また、PSQI 得点と SF-36 上位尺度のうち、精神的健康度、役割/社会的健康度との間で有意な負の相関がみられた。以上のことから、兼業主婦に比べて専業主婦の方が精神神経系症状を強く感じており、睡眠の質、QOL 共に低下していることが明らかになった。さらに更年期症状のうち精神神経症状が女性の睡眠の質を悪化させること、精神的健康度、役割/社会的健康度の低下に影響を与える可能性が示唆された。

## I. 緒言

更年期症状とは「更年期に出現する多種多様な症状の中で、器質変化に起因しない症状」と定義されており、不定愁訴全般を指す。卵巣機能の低下に起因したエストロゲン濃度が減少し、negative feedback 機構が作動するため視床下部 - 下垂体 - 卵巣系に変化を生じ、視床下部が持続的な亢進状態となる。このため視床下部からは Luteinizing hormone-

Releasing hormone (LH-RH) を、下垂体からはゴナドトロピンの過剰放出を促すことにより、視床下部に存在する自律神経中枢へも影響を及ぼし自律神経失調の状態となる。精神神経症状にはホルモンの変化以外にも心理的・環境的要因が強く関与する<sup>1)</sup>。症状は血管運動神経系症状(のぼせ、ほてり)、精神神経系症状(頭痛、憂鬱)、運動神経系症状(肩こり、腰痛)に分類される<sup>2)</sup>。

更年期症状によって女性の Quality of Life (QOL) は著しく損なわれることが報告されている<sup>3)</sup>。現在、日本人女性の平均寿命は約 86 歳である。閉経後約 30 年以上に及ぶ人生を豊かに過ごすために、高齢期に向け QOL を高めることが重要であるが、更年期に関する研究の多くは医療機関を訪れる患者を対象にしている。そのため、調査結果を地域の女性の更年期の状態として一般化はできないという問題点が挙げられる<sup>3)</sup>。

QOL は、健康と直接関連のある QOL (health-related QOL: HRQL)、健康と直接関連のない QOL (non-healthrelated QOL: NHRQL) とに大別され、医療における QOL 研究のほとんどに前者の HRQL が用いられる。HRQL は、患者の視点に立った主観的アウトカム評価の代表的な指標である<sup>4)</sup>。HRQL を評価する尺度は、包括的・一般的尺度と疾患特異的尺度があり、包括的・一般的尺度の代表的な評価票として SF-36 がある。

また、更年期症状は女性の睡眠の質を低下させるという報告がある<sup>5)</sup>。中高年女性においては、内分泌環境の変動による心身の不調に加え、加齢による睡眠機能の低下、介護問題など、さまざまな身体的・精神的・社会的要因に影響を受け、睡眠障害を生じやすい状態にある<sup>6)</sup>。睡眠は現代社会における QOL および健康問題において重要ファクターであり、一般成人を対象とした研究では、睡眠障害を持つ者は睡眠に問題のない者と比較して SF-36 下位尺度得点のすべての項目で得点が低下していたという報告がある<sup>7,8)</sup>。

更年期症状と QOL、更年期症状と睡眠、睡眠と QOL との関連性についての報告はそれぞれあるが、更年期女性の睡眠、QOL との関連性について包括的に評価した報告は見られない。また、更年期女性の生活背景として就労状況の影響が考えられるが、就労の有無で更年期症状、睡眠の質、QOL を比較した報告は見られない。そこで本研究では、更年期女性の睡眠の質、QOL の関連性について、また女性の就労状況や月経状況と更年期症状、睡眠の質、QOL に関連性はあるのかについて調査・検討することとした。

## II. 方法

### 1. 調査対象および方法

愛知学泉大学管理栄養士専攻に在学中の学生の母親 289 名を調査対象とした。調査期間は、平成 27 年 7 月 2 日～7 月 22 日であった。説明書、被験者同意書、アンケート用紙を同封した封筒を、自宅から通う学生の母親には学生に配布して直接手渡してもらうよう依頼した。1 人暮らし、寮生活の学生の母親には、郵送法によるアンケート調査を行った。

調査協力を依頼した学生の母親 289 人のうち、165 名(回収率 57.1%)の回答と同意書を得た。このうち記入漏れのあった 36 名を除き 129 名(有効回答率 72.8%)を調査対象とした。

### 2. 調査項目