

災害によるストレス反応—月経と女性の健康について

災害によるストレス反応として、身体疾患と精神症状の発現には男女で違いが見られ、疾患の発現頻度は女性の方が高いことが指摘されています（福土他，2012）。特に、女性特有の月経に関する症状について、阪神淡路大震災後の直後（1ヶ月）の調査では、女子大学生において月経不順が報告されていました（寺田・松本，1996）。また、東日本大震災後の6～11ヶ月の調査でも、月経不順・月経痛の全国有訴者率が42.2に対し、被災地では147.5と3.5倍も高い値を示していました（渡邊他，2013）。月経不順・月経痛を訴える女性では、心的外傷後ストレス障害（PTSD）の症状を呈している割合が多いことも示されています（祥雲他，2019）。

COVID-19 パンデミックが起こった際にも、閉経前の女性において、月経前症候群（PMS）など月経に伴う症状が悪化していたことが報告されています（Aolymat et al., 2022）。PMSは、月経周期に伴う女性ホルモンの変化によって、月経前にイライラ感や抑うつ感といった精神症状や、頭痛・腹痛やむくみ、乳房の張りなどの身体症状が発現することです。COVID-19 パンデミックによる PTSD 症状には PMS が関連しているという調査結果があります（Takeda et al., 2021）。女性労働者を対象とした我々の調査では、COVID-19 パンデミックによる PTSD 症状を呈している人ほど PMS 症状を強く感じていることが示されました。さらに、PMS 症状の中でも抑うつ感を感じている女性では、孤独感を強く感じる傾向が示されました（廣川他，2023a；図1）。PMS の抑うつ感は、普段の月経痛が重度の女性により強く感じられていることも示されています（廣川他，2023a）。

閉経後の女性に関しても、東日本大震災後の被災地域において、不正性器出血の増加が報告されており、子宮がストレスの影響を受けやすい臓器であると指摘されています（日本産婦人科医会，2022）。閉経前後の更年期（おおよそ40歳代後半～50歳代後半）には、イライラ感や抑うつ感、睡眠障がいといった精神症状や、ほてり、動悸などの身体症状などの更年期症状を呈することがあります。閉経後の女性では、COVID-19 パンデミックによる PTSD 症状によって更年期症状と孤独感を強く感じることを示され、特に更年期症状の中でも抑うつ感が高いほど孤独感を強めていることが示されました（廣川他，2023b；図1）。

災害という大きなストレスにさらされた場合、閉経前の女性も閉経後の女性も女性ホルモンの分泌や子宮への影響を受けやすくなる可能性があります。石川県能登半島地震で被災された女性の方は、PMS 症状や更年期症状、月経不順や月経痛の症状をがまんせず、早めに医師や医療従事者に相談されることが、長引く震災による心身の健康の悪化を予防することにつながるのではないのでしょうか。

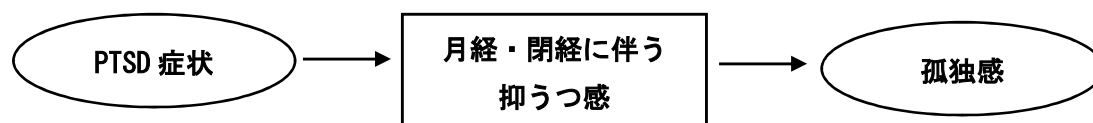


図1 災害による PTSD 症状と月経・閉経に伴う抑うつ感、孤独感との関連

【引用文献】

- Aolymat I. et al. (2022) COVID-19-Associated Mental Health Impact on Menstrual Function Aspects: Dysmenorrhea and Premenstrual Syndrome, and Genitourinary Tract Health: A Cross Sectional Study among Jordanian Medical Students. *Int J Environ Res Public Health*, 19(3):1439.
- 福土審他 (2012) 大災害のストレスと心身医学 : 仙台・宮城からの速報(東日本大震災支援プログラム, 第 52 回日本心身医学会総会ならびに学術講演会, 心身医学, 52(5). 388-395.
- 廣川空美・野田哲朗・徳永京子 (2023a). 女性労働者における月経症状とメンタルヘルスの関連 日本心理学会大会第 87 回大会発表論文集, 87, 3B-094-PR.
- 廣川空美・野田哲朗・徳永京子 (2023b). 女性労働者の更年期症状とメンタルヘルスの関連 関西心理学会大会第 134 回大会発表論文集, p. 36.
- 日本産婦人科医会 (2022) 研修ノート No. 災害時における周産期医療 6 . 災害ストレスと婦人科疾患の関連 3 . 災害ストレスと疾患 <https://www.jaog.or.jp/note/3-%e7%81%bd%e5%ae%b3%e3%82%b9%e3%83%88%e3%83%ac%e3%82%b9%e3%81%a8%e7%96%be%e6%82%a3/> (2024. 1. 27)
- 祥雲直樹他 (2019) 東日本大震災後の幼児の保護者のストレスと健康上の変化 : 震災から 6~9 か月後の沿岸部と内陸部における質問紙調査より 東北文化学園大学看護学科紀要, 8(1), 13-18.
- Takeda T., et al. (2021) Premenstrual symptoms and posttraumatic stress disorder in Japanese high school students 9 months after the great East-Japan earthquake. *Tohoku J Exp Med.*, 230(3), 151-154.
- 寺田明代・松本和雄 (1996) 自然災害の心身保健学的考察: 震災時の心身症状調査を中心にして 人文論究, 454, 66-84.
- 渡邊崇他 (2013) 東日本大震災前後での自覚症状有訴者率の変化 : 被災者健康診断と国民生活基礎調査の比較 厚生の指標, 60(13), 1-6.