

夜型タイプはPMS症状が強く、 生活スタイルの影響を受けやすい可能性 ～ヒトが持つ体内時計の視点から解決のヒントを提案！～

化粧品、医薬部外品、健康食品などの研究・開発・製造および販売を手がける株式会社セプテム総研(本社:大阪府大阪市、代表取締役社長:石神政道)は、ヒトの体内時計を調整する概日リズム同調因子の視点から、生活スタイルが月経前症状(PMS)に与える影響について京都大学と共同で研究をおこない、2024年5月31日～6月2日、第24回日本抗加齢医学会総会で発表しました。

【研究背景・目的】

女性には、約28日の月経周期があり、女性ホルモン調節による心身の内的変化があります。特に、月経開始数日前から生じる心身の不調は月経前症候群(PMS)といわれ、多くの女性の生活に影響しています。一方、ヒトの睡眠覚醒、体温、ホルモン分泌など、24時間周期の体内時計(概日リズム)があり、光や食事などの概日リズム同調因子によって調節されています(図1)。24時間のリズムを整えることは、28日の月経周期を整え、PMS症状や皮膚状態にもつながる可能性が考えられます。そこで、朝型夜型タイプに分け、現代社会の生活スタイルと月経前症状との関係を、概日リズム同調因子の視点から明らかにすることを目的に、Webアンケート調査(2023年8～9月)を実施し、日本在住の20～49歳の女性178名を解析しました。

【研究結果】

- ・概日リズム同調因子に関連した生活スタイルは、朝型夜型で異なる
- ・PMS症状は夜型で有意に強く、その特徴も異なる
- ・朝型夜型タイプそれぞれのPMS症状に、関連する生活要因が異なる

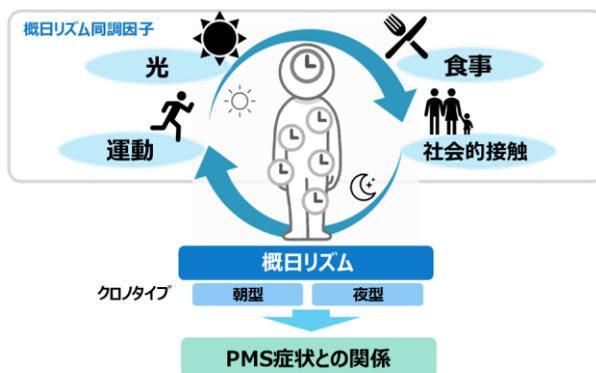


図1. 概念図

<お問い合わせ先>

株式会社セプテム総研 (〒530-0003 大阪府大阪市北区堂島2-4-27 JRE堂島タワー13F)
 TEL: 06-6347-1010(平日9:30-17:30)
 FAX: 06-6344-0020
 Mail: customer-so@septem-so.com
 担当者: 西岡

<朝型夜型の生活スタイル>

■概日リズム同調因子に関連した生活スタイルは、朝型夜型で異なる

早寝早起きで朝に強い人を朝型、夜更かしが多く朝に弱い人を夜型と定義し、本人が自覚する「朝型」「夜型」の2群に分けて解析しました。朝型では屋内の自然光暴露時間が平日で有意に長く、夜型は19時以降のスクリーンタイムが平日・休日ともに有意に長い結果となりました(図2)。

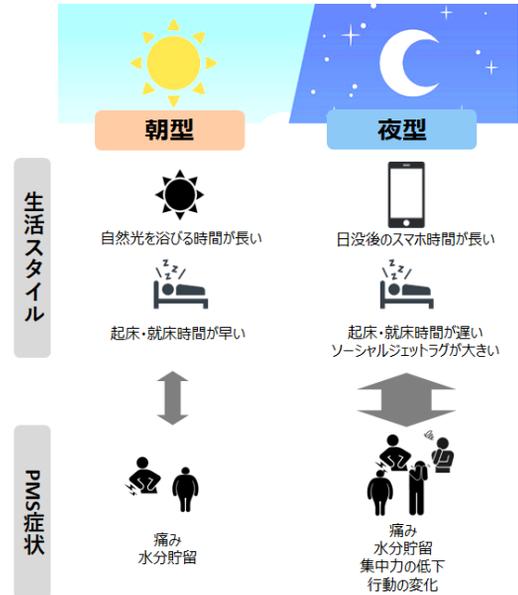


図2. 朝型夜型の生活スタイルとPMS症状

■夜型はPMS症状が強く、生活スタイルの影響を受けやすい可能性がある

PMS症状の程度は、Menstrual Distress Questionnaireの35項目(以下、MDQ)を用いました。最近3ヶ月の症状を5段階で回答してもらい、スコアが高いほどPMSの症状が強いと判定します。夜型は、MDQ合計スコアや、「集中力の低下」「行動の変化」が有意に高く、「痛み」や「水分貯留」は朝型と夜型に関わらず症状が強いことが示唆されました(図2)。

また、朝型夜型タイプそれぞれのPMS症状と、生活スタイルとの関連を解析し、朝型夜型それぞれで関連する生活要因が異なること、夜型の方が生活スタイルに影響されやすい可能性が示唆されました。

<今後の展開>

PMS症状の影響要因を、朝型夜型に分けて概日リズム同調因子の視点から検討し、朝型夜型それぞれでPMS症状に関係する生活スタイルが異なる可能性が示唆されました。個々の特性や症状に応じて、生活スタイルの改善を提案する必要性を示唆していることから、今後も女性の健康や美容のための適切な生活スタイルの更なる研究を行ってまいります。

<発表者からのコメント>

月経に関する心身の不調を少しでも自覚する人は、日本人の20~49歳の調査では93.5%で、欧米の報告と比較して、軽症者が非常に多く重症者が少ないことが報告されています。日本人は、文化的歴史的背景から自分の症状を低く見積もっている可能性が指摘¹⁾されており、月経に関連した症状緩和策は、個人の経験に頼っている実情があります。この研究の結果を見て、まずはご自身を知ること、将来的な健康や美容につながると考えています。今後、更に研究を深め、女性が生き活きと生活・活躍できる社会を応援したいと思っております。



主任研究員
西川 恵美

1) Takeda, T., Tasaka, M., Sakata M., & Mutara, Y. (2006), Prevalence of premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder in Japanese women, Arch Womens Ment Health, 9: 209–212.

【株式会社セプテム総研について】

本 社: 〒530-0003 大阪府大阪市北区堂島2-4-27 JRE堂島タワー13F

代表者: 代表取締役社長 石神政道

電話番号: 06-6347-1010(代表)

FAX: 06-6344-0020

会社HP: <https://septem-so.com/>

事業内容:

- 化粧品、医薬部外品、ヘアケア、ボディケア商品の研究・開発・製造および販売
- 栄養補助食品の研究・製造および販売
- 美容機器の研究・企画および販売
- OEMおよびODM

【研究概要】

■研究目的: 現代社会の生活スタイルと月経前症状との関係を、概日リズム同調因子の視点から明らかにする

■研究方法: Webアンケート調査(2023年8~9月)を実施し、日本在住の20~49歳の女性を解析した

【データに関するお問い合わせ】

公式サイトに掲載されている個人情報保護方針を確認・同意のうえ、下記メールアドレスへお願いします(データの無断転用はお断りしています)。

▼メールアドレス: customer-so@septem-so.com