

研究タイトル
製品及びビタミンDによる月経前緊張症の治療有効性検討乳
研究者名 (所属先) 福岡秀興 (福島県立医科大学医療エレクトロニクス研究講座)
<p>月経前緊張症 (PMS)は月経前 3-10 日に種々症状が生じ月経開始と共に消失する症候群で、著しく QOL を障害する。精神症状 (イライラ、抑うつ、異常行動、激しい感情起伏等) と身体症状 (体重増加、倦怠感、乳房痛、のぼせ等) があり、女性片頭痛の多くが PMS である。重症例を月経前不快気分障害 (PMDD) と称し、人間関係や生産性を障害し、欧米では犯罪の限定責任能力すら認められている。有経女性での頻度は PMS 約 66%、PMDD5%前後と高い。現在確立した治療法はない (谷口. 71 回日産婦専攻医教育プログラム 2019) が、排卵抑制 (低用量ピル) ・抗鬱薬 (SSRI) 投与が標準治療であり、長期にわたる厳格な医学管理が必要とされる。副作用による中止や再発例もあり、低用量ピルは黄体ホルモンを含むために完全な治療法でなく、稀に閉経後ホルモン補充療法を行えない例もある。PMS は発展途上国に多く、日本の高頻度は栄養因子の関与が想定されており、Ca、ビタミン D の投与が注目されている (Abdi F, .Obstet Gynecol Sci. 2019) 。</p> <p>我々は Ca ・ビタミン D の併用療法が有効であるとの知見を得た。身体症状と精神症状への効果は、精神症状がより高かった。しかし Ca サプリメントの大量長期使用は、動脈硬化を起こすリスクがあり、新たな栄養学的介入療法として、先ず Ca サプリメントとビタミン D の投与を行い、基礎体温表を付けながら症状の軽快・消失を確認して、牛乳乳製品での Ca 摂取に切り替えていった。ビタミン D はサプリメント製剤で服用を継続した。少数例で 25OHD を測定したが、ビタミン D 欠乏症にある事が確認されたが、二次性副甲状腺機能低下症は否定する事が出来た。女性の Ca 摂取量は減少しており、UV カット化粧品の多用、魚類の摂取不足等ビタミン D の不足が急速に進行している (国民健康栄養調査)。それ故 PMS に対して食物で Ca、サプリメントでビタミン D を摂取する事が有効な治療となれば、対社会的恩恵は著しいものがあると考えます。</p>