

学 位 論 文 要 旨

氏 名 淨 沼 和 浩

題 目 月経前症状に伴う生活支障の改善を目指した認知行動理論に基づく研究

学位論文要旨（和文2,000字又は英文1,000語程度）

月経前には、むくみや頭痛といった身体症状、過食や傾眠といった行動症状、イライラや気分の落ち込みといった多種多様な症状が出現する。このような身体的、精神的症状によって生活に支障を感じる状態は月経前症候群（Premenstrual Syndrome：以下、PMS）や、月経前不快気分障害（Premenstrual Dysphoric Disorder：以下、PMDD）と呼ばれる。そして、PMSやPMDDは、QOLの低下や生活満足度の低下を引き起こす（甲斐村他，2023；Yamagata & Kamagata, 2017）ことから、PMSやPMDDを有する者の生活支障を改善し、QOLを向上させるための支援が必要である。一方で、本邦においては月経前症状によって、生活上にどのような支障が生じているのかについて具体的に明らかにしてきた研究は未だ限られている。また、本邦におけるガイドライン（日本産科婦人科学会・日本産婦人科医会，2023）や、海外におけるガイドライン（ACOG，2023）では、PMSやPMDDに対して、認知行動療法（Cognitive Behavioral Therapy：以下、CBT）が推奨されている。しかし、CBTがどのように月経前症状による生活支障を改善しているのかといった、基礎的な知見は限られている。したがって、本研究は、月経前症状による生活支障を改善させるための、認知行動的メカニズムを明らかにすることを目的として実施した。

まず、第1章では、PMSやPMDDに関する先行研究の動向について概観し、課題点を整理した。具体的には、本邦のデータに基づいて、月経前症状による生活支障を定量的に測定できる尺度を作成し、どのような反応が自分の中に生じたり、どのような生活機能が損なわれていると感じているのかといった、生活支障の具体的な内容を明らかにする必要があることが指摘された。また、月経前症状による生活支障を悪化させる要因の特定する必要性が指摘された。そして、そのような要因として、月経前症状に対する認知的評価に着目することが有用である可能性が指摘された。さらに、CBTが月経前症状による生活支障を改善するメカニズムを精緻化するために、月経前症状による生活支障を悪化させる要因を改善させる認知行動的スキルを明らかにする必要があることが指摘された。

そして、第2章では、月経前症状による生活支障を測定できる、月経前困難感尺度を作成した。一連の分析から、月経前困難感尺度は、月経前症状による心理社会的影響の強さや、QOLの低さと関連していることや、月経前症状の重症度が高まるにつれて、月経前困難感尺度の得点も高まること示された。これによって、月経前症状による生活支障の程度を測定することが可能となった。

次に、第3章では、月経前症状による生活支障を悪化させる要因として、月経前症状に対する認知的評価に着目し検討を行った。まず、月経前症状に対する認知的評価を定量的に測定できる尺度を開発し、その信頼性と妥当性を検証した。その結果、月経前症状に対する認知的評価尺度は、月経前症状を脅威的と捉える傾向や、月経を否定的に捉

える傾向、月経前困難感の高さと関連を示した。また、本邦においてPMSやPMDDに対する非薬物的アプローチとして、生活習慣指導が用いられやすいことから、生活習慣と月経前症状に対する認知的評価が、月経前症状による生活支障に及ぼす影響を比較した。その結果、運動習慣、自宅飲酒習慣、喫煙習慣を有する者を対象とした分析においては、これらの生活習慣よりも、月経前症状に対する認知的評価の1つである、月経前の生活を諦めるような認知が、月経前症状による生活支障を悪化させる可能性が示された。

第4章では、月経前の生活を諦めるような認知が、月経前症状による生活支障に与える影響における、認知的統制の緩衝効果を検討した。その結果、月経前困難感得点が高い者においてのみ、認知的統制の緩衝効果がみられた。また、月経前困難感尺度の各下位因子ごとに検討した結果、認知的統制の高さは、月経前の生活を諦める認知が、破局的な思考や他者に対する感情的な行動や罪悪感に与える影響を、調整することが示された。つまり、月経前症状による生活支障を強く感じている者における、破局的な感情や対人関係の悪化といった生活支障の改善においては、認知的統制を高めるような支援が有効である可能性が示された。

最後に、第5章では、本研究で得られた成果と臨床的示唆をまとめ、本研究の限界点について考察した。具体的には、月経前症状による生活支障を測定できる尺度を開発したことによって、月経前症状がありながらも、月経前症状による生活支障を改善させられる方法論を立案することが可能となった。さらに、PMSやPMDDの中でも、破局的な思考や感情による困難を強く感じている者や、対人関係の悪化による困難を強く感じている者に対しては、薬物療法に加えて、CBTを併用することが有用であることが示された。特に、月経前症状による生活支障を悪化させる認知に対する認識を促し、代替思考を検討するスキルや、思考から距離を取るスキルを向上させるような支援が有効である可能性が示された。最後に、本研究は一般集団を対象とした横断研究であるといった限界点や、今後の展望について考察した。