愛知教育大学研究報告，47（芸術・保健体育・家政・技術科学編），pp. 55～58, March, 1998

思春期女子の「不定愁訴」の実態に関する調査研究
—30代との比較から—

古田真司（健康科学選修）　天野敦子（養護教育教室）
大石和代（長崎大学医療技術短期大学部）　斎藤早苗（藍野学院短期大学）
松岡知子（京都府立医大医療技術短期大学部）　古田加代子（日本中央看護専門学校）
鈴木ふみえ（静岡県掛川保健所）　流石ゆり子（山梨県立看護短期大学）
北島正子（新潟県小出保健所）

Masashi FURUTA　Atsuko AMANO　Kazuyo OISHI
Sanae SAITOH　Tomoko MATSUOKA　Kayoko FURUTA
Fumie SUZUKI　Yuriko SASUGA　Masako KITAJIMA

I．緒　　言

現代の女性は，様々なストレスが誘因となって女性特有の身体不調に悩まされていることが多い。しかもこれは社会人のみならず，学校に通う女子生徒・学生にまで及んでいる。これまでにも中高校生や大学生を対象とした「不定愁訴」や疲労感などの調査はいくつか見られ[1)2)3)]，彼らのライフスタイルやストレス，健康意識などとの関連性が検討されている。

しかし，これまでの研究では，様々な愁訴の原因をもっぱら彼らの生活習慣やストレスなどに求め，機能的あるいは生理的な身体不調，とくに女子特有の身体不調についてはほとんど考慮されていない。

我々はこれまでに，20代から40代の女性を対象とした全国調査を行い[4)]，この中で，最も若い20代に自律神経系の不定愁訴が多いこと，自律神経不定愁訴は月経に関連する愁訴と密接な関係があることなどを明らかにした。そこで本研究では，さらに年齢の低い10代後半の思春期女子を追加調査することにより，これまでの研究で明らかとなった30代女性の愁訴と比較して検討することとした。これにより，思春期女子の「不定愁訴」の実態を明らかとなり，また今後の学校現場における指導の一助なりうる若干の知見を得たので，以下に報告する。

II．対 象 と 方 法

調査は，全国９ヵ所（長崎，大阪，京都，岐阜，愛知，三重，山梨，新潟，福島）で行なった。調査対象は，15歳から19歳までの思春期女子約300名と30代の女性約900名である。思春期女子の対象者はおもに女子高校生で（約85%），その他に専門学校生・大学生・有職者も含まれる。一方30代の女性は，主婦・常勤有職者・パートタイマー・自営業など多種多様な職業構成である。

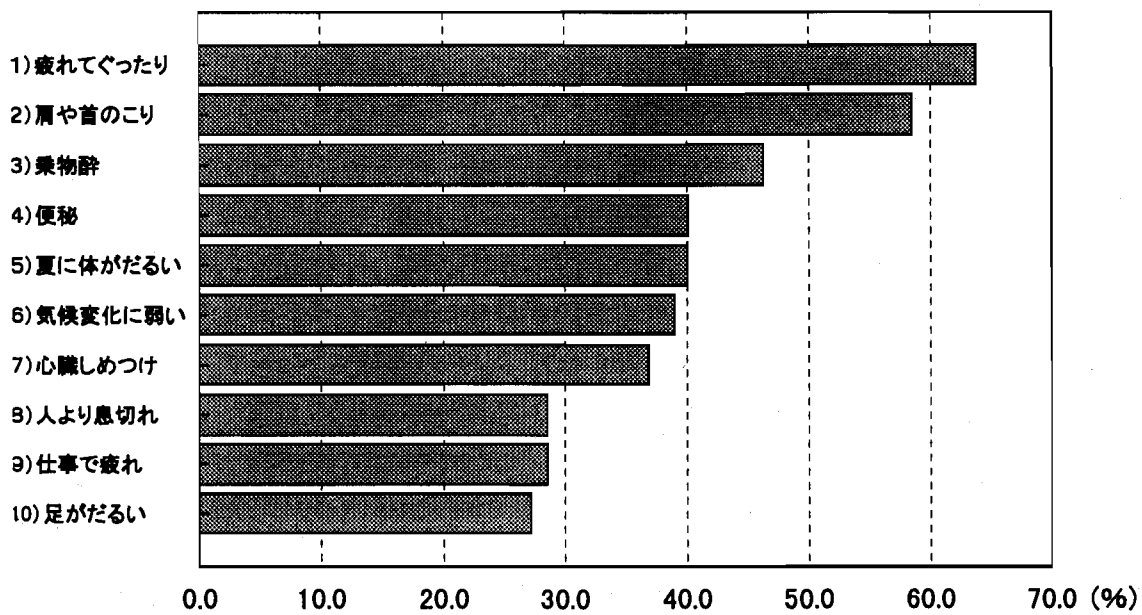

図１　10代女性の主な自律神経系不定愁訴（訴え率）

調査方法は，自記式のアンケート（無記名）による留め置き調査である。調査内容は，自律神経系の症状を中心とした不定愁訴（43項目）の有無や，月経前あるいは月経中に決まって起こる症状（各19項目）の有無を尋ねた。なお，自律神経系の不定愁訴に関しては，阿部らが[5]CMI（コーネル・メディカル・インデックス）を参考にして，自律神経失調症を診断する項目として選んだ43項目について質問した。月経前や月経中の不調に関しては，我々が独自に選んだ19の症状（身体的および精神的愁訴を含む）の有無を質問し，薬などを使用したり寝込んだりすることがあるかどうかもあわせて調査してこれらの症状の強さを検討した。なお，本調査は主として1992年度～1993年度の約2年間に行なわれた。

表1　自律神経的系不定愁訴43項目の訴え率

項目	10代	30代
	n＝287	n＝878
1）いつも耳鳴りがする	22(7.7)＊＊	29(3.3)
2）心臓がしめつけられる感じ	106(36.9)＊＊＊	212(24.1)
3）心臓が押さえつけられる感じ	59(20.6)	150(17.1)
4）動悸が打って気になる	38(13.2)	133(15.2)
5）心臓が狂ったように早く打つ	15(5.2)	41(4.7)
6）よく息苦しくなることがある	27(9.4)＊	50(5.7)
7）人より息切れしやすい	82(28.6)＊＊＊	144(16.4)
8）すわっていても息切れする	5(1.7)	27(3.1)
9）夏でも手足がひえる	31(10.8)＋＋	156(17.8)
10）手足の先が紫色になる	40(13.9)	111(12.7)
11）いつも食欲がない	3(1.1)	17(1.9)
12）はきけがあったりはいたり	18(6.3)＋	95(10.9)
13）胃の具合が悪くてこまる	47(16.4)	151(17.2)
14）消化が悪くてこまる	37(12.9)	87(9.9)
15）いつも胃の具合が悪い	21(7.3)	79(9.0)
16）食事の後か空腹時に胃が痛む	60(20.9)＊	126(14.4)
17）よく下痢（げり）をする	41(14.3)	113(12.9)
18）よく便秘（べんぴ）をする	115(40.1)＊＊	272(31.0)
19）肩や首すじがこる	168(58.5)＋＋＋	621(70.7)
20）足がだるい	78(27.2)＋＋＋	343(39.1)
21）腕（うで）がだるい	45(15.7)＋	190(21.6)
22）皮膚が敏感でまけやすい	96(33.5)	249(28.4)
23）顔がひどく赤くなる	60(20.9)＊	134(15.3)
24）冬でもひどく汗をかく	13(4.5)	38(4.3)
25）よく皮膚にじんましんがでる	30(10.5)	84(9.6)
26）よくひどい頭痛がする	37(12.9)＋＋	183(20.9)
27）いつも頭が重いか痛む	30(10.5)	114(13.0)
28）急に体があついか冷たい	31(10.8)	69(7.9)
29）たびたびひどいめまいがする	48(16.7)＊＊	92(10.5)
30）気が遠くなり倒れそうになる	54(18.8)＊＊＊	84(9.6)
31）今まで2回以上気を失った	27(9.4)	67(7.6)
32）体にしびれや痛みがある	31(10.8)＋	151(17.2)
33）手足がふるえることがある	46(16.0)＊＊	82(9.3)
34）体がカーとなって汗がでる	60(20.9)＊＊	120(13.7)
35）疲れてぐったりする	183(63.8)＊	500(57.0)
36）特に夏になると体がだるい	115(40.1)＊＊	275(31.4)
37）仕事をすると疲れきる	82(28.6)	305(34.7)
38）朝起きるといつも疲れている	56(19.5)	186(21.2)
39）少し仕事をしただけで疲れる	45(15.7)	126(14.4)
40）食事ができないほど疲れる	20(7.0)	47(5.4)
41）気候の変化で調子がかわる	112(39.0)	370(42.2)
42）特異体質と医者に言われた	13(4.5)	28(3.2)
43）乗り物にょう	133(46.3)＊＊＊	292(33.3)
※）訴えの多い人の割合（>11／43）	89(31.0)	238(27.1)
〈χ^2検定〉	有意差なし	
〈平均愁訴数〉（43項目中）	8.29±6.03	7.61±5.71
〈t検定〉	有意差なし	

注）10代と30代の訴え率の違いは，χ^2検定によって検定した。
なお，＊：P<0.05，＊＊：P<0.01，＊＊＊：P<0.001
（10代が30代比べて有意に高い割合を示すもの）
＋：P<0.05，＋＋：P<0.01，＋＋＋：P<0.001
（10代が30代比べて有意に低い割合を示すもの）
※）訴えの多い人とは，43項目中11項目以上の訴えがある人をさす

Ⅲ．結　　果

自律神経系不定愁訴43項目の訴え率を，10代と30代で比較した（表1下部）。43項目中の平均愁訴数は，10代が8.29（±6.03）個であり，30代の7.61（±5.71）個に比べてやや多かったが有意な差はなかった。愁訴が11個以上ある「多愁訴者」の割合は，10代で全体の31.0%あったが，30代の27.1%と比べてそれほど大きな差はみられなかった。

10代の愁訴で多いものを列挙すると（図1および表1），「疲れてぐったりする」の63.8%が最も多く，ついで「肩や首すじがこる」の58.5%，「乗り物にょう」（46.3%），「よく便秘をする」（40.1%），「夏になると

表2　最近約半年間の月経周期について

	10代	30代
	n＝285	n＝873
1）ほぼ順調	182(64.2)	725(83.0)
2）不順である	102(35.8)	118(13.5)
3）月経がない	0(0.0)	30(3.4)
〈カイ2乗検定〉	P<0.001	＊＊＊

表3　月経中の不調19項目の訴え率

項目	10代	30代
	n＝287	n＝843
1）頭痛，頭が重い	16(5.6)＋＋＋	204(24.
2）めまいがおきる	3(1.1)＋＋	40(4.
3）にきびなどが増える	39(13.6)	128(15.
4）乳房が張る，痛む	56(19.5)＋＋＋	396(47.
5）お腹が張る	60(20.9)＋＋	252(29.
6）胃が痛む	10(3.5)	38(4.
7）下腹部が痛む	93(32.4)	252(29.
8）下痢になる	19(6.6)	87(10.
9）便秘になる	28(9.8)	101(12
10）食欲が増す	15(5.2)	65(7
11）食欲がなくなる	11(3.8)	29(3
12）身体がむくむ	10(3.5)	53(6
13）手や足の関節が痛む	7(2.4)	22(2
14）不機嫌，いらいら	59(20.6)＋＋＋	358(42
15）やたら眠くなる	28(9.8)＋＋	145(17
16）眠れなくなる	6(2.1)	20(2
17）疲れやすくなる	29(10.1)＋＋	148(17
18）考えがまとまらない	10(3.5)	54(6
19）腰が痛い	58(20.3)＋＋	240(28
※訴えの強い人の割合	9(3.1)＋	60(7
〈χ^2検定〉	P＝0.02199	

注）10代と30代の訴え率の違いは，χ^2検定によって検定した。なお，＋＋：P<0.01，＋＋＋：P<0.001
（10代が30代比べて有意に低い割合を示すもの
※）訴えの強い人とは，症状により「寝込むか薬を使用している人」をさす

体がだるい」(40.1%)の順となっていた。これを30代の愁訴と比較してみると，30代で最も多い愁訴「肩や首すじがこる」は70.7%で，10代の58.5%の方が有意に低かったが，「疲れてぐったりする」は10代が63.8%で，30代の57.0%より有意に多かった。そのほか，「心臓がしめつけられる」「人より息切れがしやすい」「たびたびめまいがする」「気が遠くなり倒れそうになる」「乗り物によう」などの項目で，10代は有意に30代より訴え率が多かった。逆に30歳の訴えが多かったのは「夏でも手足が冷える」「肩や首すじがこる」「足がだるい」「ひどい頭痛がする」などの項目であった。

次に，月経が順調かどうかの質問には，30代は83.0%が順調と答えたが，10代（16歳～19歳）では64.2%が順調と答えるにとどまった(表2)。その際，月経前や月経中に決まって（定期的に）起こる身体不調を19項目例示し，これらの有訴率を表3および表4にまとめた。これによると，月経前の愁訴（表3）では，ほとんどの項目で10代が30代より訴え率が低く，強い症状がある人の割合も低かった。しかし，月経中の愁訴では（表4），「胃痛」「下腹部痛」や「便秘」が10代に多く，「頭痛」「下痢」は30代に多かった。寝込んだり薬を使用するような強い症状は10代の26.5%に見られ，30代の20.9%よりやや多かった。

表4　月経中の不調19項目の訴え率

項目	10代	30代
	n＝287	n＝842
1）頭痛，頭が重い	29(10.1)＋＋＋	174(20.7)
2）めまいがおきる	31(10.8)	61(7.2)
3）にきびなどが増える	20(7.0)	36(4.3)
4）乳房が張る，痛む	24(8.4)	58(6.9)
5）お腹が張る	59(20.6)	181(21.5)
6）胃が痛む	16(5.6)＊＊	19(2.3)
7）下腹部が痛む	170(59.2)＊＊	406(48.2)
8）下痢になる	38(13.2)＋＋	176(20.9)
9）便秘になる	28(9.8)＊＊＊	32(3.8)
10）食欲が増す	6(2.2)	18(2.1)
11）食欲がなくなる	30(10.5)	67(8.0)
12）身体がむくむ	15(5.2)	32(3.8)
13）手や足の関節が痛む	10(3.5)	15(1.8)
14）不機嫌，いらいら	85(29.6)	210(24.9)
15）やたら眠くなる	58(20.2)	161(19.1)
16）眠れなくなる	9(3.1)	18(2.1)
17）疲れやすくなる	63(22.0)	185(22.0)
18）考えがまとまらない	21(7.3)	69(8.2)
19）腰が痛い	151(52.5)	481(57.2)
※訴えの強い人の割合	76(26.5)	176(20.9)
〈χ^2検定〉	p＝0.0600	

注）10代と30代の訴え率の違いは，χ^2検定によって検定した。なお，＊＊：p＜0.01，＊＊＊：p＜0.001
(10代が30代比べて有意に高い割合を示すもの)
＋＋：p＜0.01，＋＋＋：p＜0.001
(10代が30代比べて有意に低い割合を示すもの)
※）訴えの強い人とは，症状により「寝込むか薬を使用している人」をさす

IV. 考　　察

特別な器質的な障害が認められないにもかかわらずなんらかの身体不調を訴える，いわゆる「不定愁訴」は，従来から，どの年代においても，男子よりも女子に多く見られると言われている[6]。これには，女子がその特性としていろいろな症状を比較的安易に訴えやすいという面と，月経による周期的なホルモン分泌の変化にともなう体調の変化が少なからず見られるという側面がある。そのため本調査では，女子の身体不調を，一般的な身体不調（自律神経系不定愁訴）と，月経に随伴した症状の2つの面から見るために，それぞれ別の質問紙を用意して検討した。

疾病としての「自律神経失調症」は，かつては女性の場合20代に多く，ついで30代，10代，40代の順に多いと言われていたが[6]，最近は更年期の40代～50代，あるいは，若年者に多くなっているとも言われる。今回の調査の結果によると，10代後半の女子の自律神経系愁訴の訴え率は，30代と比べてやや多く，とくに，強い「疲労感」や，「心臓」「息切れ」「めまい」などの一見成人病を疑わせるような愁訴を30代より多く訴えていることがわかった。近年，学校生活のもとで「疲労」を訴える中・高校生が増えているという報告が目立っている[1)2)7)]が，こうした傾向を反映しているのかもしれない。

一方，月経周期にともなう愁訴については，10代と30代とではかなり異なる傾向を示していた。

まず，10代では月経前の愁訴が30代と比べてかなり低い傾向にあった。月経前の愁訴は「月経前緊張症」あるいは「月経前症候群」とよばれ，近年の女性の社会進出や健康志向の高まりとともに注目を集めるようになってきた[8)9)]。月経前の数日間に頭痛や乳房痛などの身体症状や，いらいらや不安感などの精神症状が見られると言われているが，日本におけるその実態はいまだ明らかではない。今回の調査では，30代ではかなりの率でこうした傾向が認められたが，思春期女子には，少なくとも月経前の症状が強くて支障をきたしている者はほとんどなく，典型的な月経前症候群は認めなかった。これは，月経前症候群の場合，卵巣機能(黄体機能)と関連が深いとされており[8)]，月経周期がまだ確立途上の思春期女子の訴え率が低いのはむしろ当然ともいえる。表2に示したように今回の対象である10代では，約36%で月経不順が見られ，ホルモンの分泌等もアンバランスな状態にある者が多いことが推察される。

他方，月経中の愁訴では，「下腹部の痛み」が10代の女子で約59%みられ，30代の48%を大きく上回ってい

た。「頭痛」や「下痢」は30代の方が多いものの，その他の愁訴はおおむね10代に多い傾向が見られた。月経中の愁訴が病的で，臥床や治療を要するような場合は「月経困難症」と呼ばれるが[10]，そのような訴えの強い者は10代で約27%に認められた。思春期月経困難症の大部分は機能性であると（すなわち器質的異常を伴わない）考えられており[11]，またこれらは「排卵性」のものと「心因性」のものに大別できると言われている[10]。前述の月経前症候群で考察したように，思春期女子の月経周期はまだ確立途上であり，無排卵性の月経も多く見られると考えられる。本来，無排卵性の月経では「痛み」はほとんどないとされており，10代の月経困難症はむしろ少なくても不思議ではない。しかし，実際には「心因性」の月経困難症などが加わって，客観的な評価が非常に難しい状況にある。しかし茅島は[12]，月経時の愁訴と精神生理的反応を検討して，痛みの愁訴が強い人は，実際に集中力の低下や作業能率の低下をきたすことを報告している。すなわち思春期の女子にとっては，単なる心因性の愁訴と軽視してそのまま放置しておくことはできない，重大な問題であると考えられる。

今後，こうした思春期女子の不定愁訴の実態をふまえ，学校現場においてもきめ細かな対応が望まれる。

V．ま　と　め

全国9ヵ所の15歳から19歳の思春期女子約300名と30代の女性約 900名を対象として，自律神経系の症状を中心とした不定愁訴（43項目）の有無や，月経前あるいは月経中に決まって起こる症状（各19項目）の有無に関する調査を行った。その結果以下の知見が得られた。

1．自律神経系の不定愁訴の訴え数では，10代と30代で大きな差は見られなかった。

2．自律神経系愁訴で10代に多いものは，まず「疲れてぐったりする」で，ついで「肩や首すじがこる」「乗り物によう」「よく便秘をする」「夏になると体がだるい」の順であった。30代の愁訴と比較してみると，「肩や首すじがこる」は30代の方が多いが，「疲れてぐったりする」や「心臓がしめつけられる」「人より息切れがしやすい」「たびたびめまいがする」などの項目で，10代は30代より有意に訴え率が高かった。

3．月経前の愁訴は，ほとんどの項目で10代が30代より訴え率が低く，強い症状がある人の割合も低かった。しかし，月経中の症状では「胃痛」「下腹部痛」や「便秘」が10代に多く，「頭痛」「下痢」は30代に多かった。また，寝込んだり薬を使用するような強い症状は，10代の26.5%に見られ，30代の20.9%よりやや多かった。

以上のことをふまえて，今後，学校現場において女子に対するきめ細かな対応が望まれる。

引　用　文　献

1）門田新一郎：中学生の体格および自覚症状と健康意識との関連について，日本公衛誌，44(2)，131-138，1997
2）高倉実，崎原盛造，新屋信雄，他：高校生の抑うつ症状と健康習慣の関連性について，学校保健研究，38，335-345，1996
3）松田芳子，安武律，柴田邦子，他：大学生の疲労感の実態と関連要因について―生活習慣および食生活からの検討―，学校保健研究，39，243-259，1997
4）北島正子，古田真司，天野敦子，他：女性の身体不調と不定愁訴に関する検討―20代，30代を中心に―，日本公衛誌，39（10特別付録），136，1992
5）阿部達夫，筒井末春：自律神経失調症―不定愁訴症候群を中心として―，金原出版，東京，1972
6）阿部達夫：不定愁訴の概念とその実態，治療，52，1483，1970
7）富田勤：高校生の授業の好き嫌いの意識と疲労感―大都市と小都市の比較―，学校保健研究，37，131-140，1995
8）堂地勉：月経前症候群，産婦人科の実際，44(2)，151-155，1995
9）堀口文：月経前症候群，産婦人科の実際，42（7増刊），949-954，1993
10）杉本修：月経困難症，産婦人科の実際，40(11)，1829-1833，1991
11）足高喜彦：思春期月経困難症の対策，産婦人科の実際，37(8)，1139-1143，1988
12）茅島江子：性周期にともなう愁訴，産婦人科の実際，41(7)，959-965，1992

（平成9年9月3日受理）