指導教官からのコメント：

本発表は働く女性特有の健康課題と心理的苦痛との関連を K6 という標準的尺度で可視化した統計学的な分析であり、働く女性のウェルビーイングな働き方への理解とサポートへとつなげるための、意義ある取り組みとなりました。

【発表概要】

演題名

都心部勤務女性の月経前症候群及び更年期における K6 心理的苦痛尺度評価

背景

月経前症候群（PMS）と更年期は、共通するホルモン変動に基づく慢性的で臨床的に重要な状態である。PMS の精神症状は、個人の性格や意志力ではなく、主に周期的なホルモン変動とその神経伝達物質への影響によって引き起こされる。更年期には、エストロゲンの持続的な低下が前頭前野の機能に影響を与え、集中力の低下や認知機能の変化を引き起こす可能性がある。更年期に関連する精神症状に対する認識不足は、公衆衛生政策、職場の配慮、医療介入の際に修正すべきであるが、特に働く女性における心理的負担については十分に研究されてこなかった。

目的

本研究では、PMS や更年期症状と心理的苦痛との関連を、心理的苦痛の指標である K6（Kessler Psychological Distress Scale）尺度を用いて評価することを目的とする。

方法

2023 年 8 月から 9 月に丸の内に所在する協力企業(14 社)にて女性就労者への Web 調査を実施し、月経前症候群及び更年期をはじめとした健康課題、健康を決定する行動・環境要因、生活習慣、勤務環境、ヘルスリテラシー、働き方、職場の雰囲気や人的サポート、休暇等制度の利用のしやすさを調査し 3,907 人から回答を得た。月経前症候群は 50 歳未満を対象とし、12 種類の症状のうちの出現した数、更年期は 40 歳以上を対象とし、SMI スコア（Simplified Menopausal Index、簡略更年期指数）にて症状の重症度を判定した。また、全症状、精神症状及び身体症状を分けて、K6 との関連を回帰モデルにより検討した。解析対象群として、月経前症候群は 50 歳以下とし、更年期群は 40 歳以上とした。対象者からインフォームドコンセントを取得し、適切な倫理審査を経て実施した。

結果

月経前症候群及び更年期症状は、K6 の心理的苦痛と有意に関連していた。

K6 の心理的苦痛は特に精神症状との関連が強く、月経前症候群では $\beta = 0.476$ (95%CI:

0.442-0.509, $p < 0.001$)、更年期では $\beta = 0.572$ (95%CI: 0.537-0.608, $p < 0.001$) であった。

考察と結論

更年期や PMS における心理的苦痛は重要でありながら見過ごされがちな問題であり、女性の健康格差や職場での困難を悪化させる要因となっている。性ホルモンによる精神症状は身体症状よりも心理的苦痛と強く関連しているため、職場や医療においてはメンタルヘルスのスクリーニングや個別対応型のカウンセリングなどの介入が求められる。本研究の結果は、ホルモン変動による精神症状の管理が困難である可能性を示唆しており、職場における意識向上、支援体制の充実、科学的根拠に基づく対策の重要性が示唆された。

本研究は、PMS と更年期症状のスクリーニングツールとしての K6 スケールの妥当性検証に貢献した。K6 スケールのような簡便でアクセスしやすいスクリーニングツールは、PMS や更年期症状のうち特に精神症状を評価し、さらなる評価とサポートが必要な個人を特定するために活用できることが示唆された。今後は、PMS と更年期に関連する課題に対処する文化的に適切な職場の方針、精神的、身体的、社会的側面を統合した包括的な治療アプローチについて探求していく予定である。