

子ども健康と環境に関する全国調査(エコチル調査)  
論文概要の和文様式

雑誌における論文タイトル: Association of fish intake with menstrual pain: A cross-sectional study of the Japan Environment and Children's Study

和文タイトル: 魚摂取と月経痛との関連: 子どもの健康と環境に関する全国調査の横断研究

ユニットセンター(UC)等名: 宮城ユニットセンター

サブユニットセンター(SUC)名:

発表雑誌名: PLOS ONE

2022 年: DOI: 10.1371/journal.pone.0269042

筆頭著者名: 横山 絵美

所属 UC 名: 宮城ユニットセンター

目的:

魚の食習慣と月経痛の関連は未だ不明であるが、この関連を明らかにすることは月経痛のある生殖世代の女性にとって有用な情報である。本研究の目的は魚の摂取頻度/嗜好と月経痛の関連を明らかにすることである。

方法:

2,060 人の女性(平均年齢:31.9 歳)を対象に横断研究を行なった。産後 1.5 年時に問診票を用い、魚の摂取頻度(“週 1 回未満”、“週 1 回”、“週 2-3 回”、“週 4 回以上”)、魚の嗜好(“好き”、“どちらでもない”、“嫌い”)、月経痛(“なし/軽度”、“中等度/重度”)について評価した。魚の摂取頻度および嗜好と中等度から重度の月経痛の有病率との関連を、ロジスティック回帰分析によって評価した。

結果:

多変量ロジスティック回帰分析では、魚の摂取頻度が中等度から重度の月経痛の有病率の低下と関連していることを示した(“週 1 回”:オッズ比[OR] = 0.59; 95%信頼区間[CI], 0.41-0.86, “週 2-3 回”: OR = 0.64; 95%CI, 0.45-0.90, “週 4 回以上”: OR = 0.52; 95%CI, 0.34-0.80; 傾向  $p = 0.004$ )。一方で、魚の嗜好と中等度から重度の月経痛との間に有意な関連は認めなかった(“嫌い”: OR = 1.14; 95%CI, 0.78-1.73)。

考察(研究の限界を含める):

魚の摂取頻度が高いと中等度以上の月経痛の有病率が低い傾向が見られることから、魚に含まれるドコサヘキサエン酸(DHA)やエイコサペンタエン酸(EPA)を始め、豊富に含まれるビタミン D やビタミン E などの栄養素が月経痛に予防的に働いた可能性が推測される。本研究の限界として、本研究は横断研究であるため、因果関係については不明であり、今後さらなる調査による検証が必要であることがあげられる。

結論:

魚の摂取頻度と月経痛の間には有意な負の関連を認めた。魚の摂取は月経痛を軽減または予防できる可能性が示唆される。