

エゴマ油摂取が月経困難症に及ぼす影響

はた 秦 こう 幸 きち 吉^{1,2)} おお 大 まえ 前 ゆ 由 き 紀²⁾
 ふじ 藤 た 田 さ や 小 矢 香¹⁾ やま 山 した 下 か 一 や 也¹⁾

キーワード：エゴマ油，月経困難症，改善

要 旨

日常の食生活にエゴマ油摂取を加えることが如何に月経困難症に影響するかに関して検討した。月経困難症スコア 3 以上を呈した16名の女子大学生を対象とし，月経困難症スコア調査後の月経開始日より，エゴマ油 10 ml（朝夕小さじ 1 杯ずつ）以上/day を摂取し，その後 3 周期の月経開始時での月経困難症スコア，月経痛（visual analogue scale; VAS）を記録させた。エゴマ油はそのまま飲んだり，野菜摂取時にドレッシングとして使用したり，パン・豆腐に付けたり，納豆・味噌汁に混ぜたりして，被検者の好みに応じて摂取するようにした。月経困難症スコアは介入後 1, 2, 3 周期どの周期でも介入前に比べて有意に低下した。VAS は介入後 2, 3 周期で介入前に比べて有意に低下した。エゴマ油によるサプリメントーションは明らかな副作用もなく月経困難症に悩む女子大学生の QOL 改善につながる実践的なオプションになり得る可能性が示された。

はじめに

最近，我々は当大学の女子大学生において野菜・エキストラバージンオリーブオイル（extra virgin olive oil; EVOO）摂取を基本とする食生活改善が月経困難症軽減に効果を現すことを示し，月経困難症に悩む女子大生の QOL 改善につながる可能性を報告した¹⁾。しかしながら，その研究

では緑黄色野菜・淡黄色野菜（キャベツ，トマト，ピーマン，カボチャ，ブロッコリー，ほうれん草，人参など）350 g 以上/day 摂取することを義務付けたため，一人暮らしをする女子大学生ではかなり負担であったとの意見・感想が寄せられた。そこで女子大学生でも月経困難症改善のために日常容易にできる食生活工夫による介入を検討した。

月経困難症のリスクファクターに関する研究は以前から行われているが，月経困難症と食生活との関連も認められるようになってきていて，魚油摂取由来による活性の高いオメガ 3 脂肪酸摂取が月経困難症改善を示唆する動物実験や食生活調査

Kohkichi HATA et al.

1) 島根県立大学看護栄養学部看護学科

2) 島根県立大学保健管理センター

連絡先：〒693-8550 島根県出雲市西林木町151

島根県立大学 出雲キャンパス