

早稲田大学 人間科学学術院 人間科学会 諸費用補助成果報告書（Web 公開用）

申請者（ふりがな）	石井 愛乃（いしい まなの）
所属・資格（※学生は課程・学年を記載。卒業生・修了生は卒業・修了年月も記載）	人間科学研究科 修士課程 1 年
発表年月 または事業開催年月	2025 年 12 月
発表学会・大会 または事業名・開催場所	第 32 回日本行動医学会学術総会
発表者（※学会発表の場合のみ記載、共同発表者の氏名も記載すること）	石井 愛乃, 町田 規憲, 山里 優輔, 安川 徹, 田山 淳
発表題目（※学会発表の場合のみ記載）	月経前症候群の心身症状に対する自然音聴取の効果 —月経前不快気分障害介入に向けた基礎研究—
発表の概要と成果（抄録を公開している URL がある場合、「概要・成果」を記載した上で、URL を末尾に記してください。また、抄録 PDF は別途ご提出ください。なお、抄録 PDF は Web 上には公開されません。）	
<p>【目的】本研究は自然音聴取が月経前症候群（premenstrual syndrome: 以下、PMS とする）の心身症状に与える影響について検討し、月経前不快気分障害（premenstrual dysphoric disorder: 以下、PMDD とする）に対するセルフマネジメント手法としての有用性を示すことを目的とした。黄体期に副交感神経活動が低下するため、自然音による副交感神経の活性化が、月経前の心身症状の即時的な改善に寄与するか検討した。PMS/PMDD の心身症状と自律神経機能の関連についても検討することで、科学的根拠に基づいたセルフマネジメント手法の提案を目指した。</p> <p>【方法】PMDD 評価尺度を用いて月経前に心身症状を呈する大学生・大学院生 17 名（平均値±標準偏差, 21.24±1.52 歳）を対象に、聴取前安静、自然音聴取、聴取後安静の 3 条件における副交感神経活動（high frequency: HF）及び主観的な身体症状、気分状態の変化を測定した。実験は黄体期である月経前 10 日以内に実施した。プライマリアウトカムとして HF を測定し、セカンダリアウトカムとして主観的な身体症状、主観的な気分を評価した。主観的な身体症状は産科婦人科診療ガイドラインの月経前に痛みを伴う身体症状より作成した Visual Analog Scale (VAS)、気分状態は日本語版 Profile of Mood States 短縮版 (POMS) を用いて測定し、各指標の変化を 1 要因分散分析で検討した。本研究は早稲田大学倫理委員会の承認を得て実施しており、利益相反はない（2024-058）。</p> <p>【結果】自然音聴取前後で HF に有意な変化は見られなかった（<math>p=.580</math>）。一方で、身体の痛み得点およびネガティブな気分得点は自然音聴取後に有意に減少した（<math>p=.026</math>; <math>p=.046</math>）。特に乳房緊満感を含む身体の痛みおよび緊張—不安、ネガティブな気分の軽減が顕著であった。</p> <p>【考察】月経前の自然音聴取は月経前特有の身体症状、ネガティブな気分を軽減させた。短時間の自然音聴取は月経前の心身症状における主観的評価に影響したといえる。日常生活でのセルフマネジメント手法として、自然音聴取は月経前症状の即時的な緩和につながる可能性がある。今後は自然音聴取が PMDD の慢性的な副交感神経活動の低下を調整し、症状の予防及び持続的な緩和効果を検討する必要がある。</p>	

※無断転載禁止