

労災疾病等13分野医学研究・開発、普及事業【第2期】
(平成21年度～平成25年度)
分野名「働く女性のためのメディカル・ケア」

月経関連障害、更年期障害が 働く女性のQWL (Quality of Working Life) に及ぼす影響



独立行政法人労働者健康福祉機構
働く女性健康研究センター

主任研究者
和歌山労災病院 副院長
矢本 希夫

【背景】

更年期は、まさに性成熟期から生殖不能期への移行期（45－55歳）に当たり、50歳前後にくる閉経以降の30年余りの生活を如何に健康に過ごすかを考える人生の節目といっても過言ではない。さらに、更年期は女性のライフサイクルの中でBio-Psycho-Socialのいずれの次元においても、1）卵巣機能の低下、閉経前後の身体的変化と、2）親役割の減少、3）老親の介護などの家族構造の変化、さらに、4）職業上での限界感の認識などの職場における変化が現れる時期でもある。

更年期障害は、思春期から増え始め20歳代から30歳代にかけてピークを迎えていた女性ホルモン（エストロゲン）を分泌する卵巣機能が、加齢とともに衰え、更年期になるとエストロゲンの量が激減してしまうのが主たる原因である。

これまでの調査研究により、更年期障害は働く女性の職業生活の質（Quality of Working Life〔以下「QWL」という。〕）を有意に低下させている実態が明らかとなり、更年期障害に対する相談、治療が必要であることが示唆された。経口もしくは経皮投与されたエストロゲン製剤はホットフラッシュ、睡眠障害、関節痛、腔乾燥感、精神症状などを緩和することが報告されている。

更年期障害のQOLに及ぼす影響（SF-36v2™）

調査項目		更年期障害あり	更年期障害なし
RF-N	身体機能	* 48.9±8.4	52.2±7.9
RP-N	日常役割機能(身体)	* 44.0±12.4	49.7±10.6
BP-N	体の痛み	* 41.0±10.9	48.1±10.8
GH-N	全体的健康感	* 41.8±10.3	48.8±9.2
VT-N	活力	* 40.4±10.9	49.0±9.6
SF-N	社会生活機能	* 42.8±11.3	49.1±10.4
RE-N	日常役割機能(精神)	* 43.7±11.0	50.5±9.6
MH-N	心の健康	* 41.1±11.0	48.7±10.0

（ ※ 有意差あり P<0.05 ）

【研究の目的】

経口あるいは経皮エストロゲン製剤が更年期障害女性のQWLの改善にどのような効果があるのかを検討する。

【方法】

研究に関する説明・同意を得たあと、ホルモン補充療法（HRT）などの薬剤投与前（初回）、投与後1ヵ月目、投与後3ヵ月目、投与後6ヵ月目の計4回にわたってアンケート調査※を行い、簡略更年期指数（SMI）とSF-36v2™を用いて治療前・治療後のQOLの変化を検討した。

また、対応のあるt検定にて簡略更年期指数（SMI）とSF-36v2™の治療前・治療後のスコア変化について統計解析を行った。

なお、本医学研究実施前に、独立行政法人労働者健康福祉機構本部に設置された医学研究倫理審査委員会の承認を得た。

※ アンケート調査書は巻末に掲載

※ SF-36v2™について

SF-36（Medical Outcomes Study (MOS) 36-Item Short-Form Health Survey）は、医療科学や健康関連Quality of Life（HR-QOL）に応用される指標である。

SF-36は、一般的な人々と慢性症状を持つ患者を比較する共通の“物差し”を提供すべく開発され、医療評価の新しい指標として、住民や患者の視点に立脚した主観的なアウトカムを指標とする。

（主な特徴）

1. わずか36項目の健康を測定する質問紙にて、患者と健常者の機能状態の違いを捉える。
2. 自己記入式でもうまくいったという実績がある。
3. 回答者の負担を軽減するように考えられ、使いやすさが求められる。
4. 日本では2002年に全国調査の結果から算出された年代別の国民標準値を使用し、比較する。
5. 1点は標準偏差の10分の1である。

※ 簡略更年期指数（SMI）について

簡略更年期指数とは、更年期症状の有無や程度を把握する指数であり、わが国においては、日本人の更年期女性特有の症状に合わせて開発されたSMIが主に使用されている。

SMIは10項目の症状について「強・中・弱・無」ごとに設定された更年期指数の合計点により評価するものである。

症 状	強	中	弱	無	点数
① 顔がほてる	10	6	3	0	
① 汗をかきやすい	10	6	3	0	
① 腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
① 息切れ、動機がする	12	8	4	0	
① 寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0	
① 怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0	
① くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0	
① 頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0	
① 疲れやすい	7	4	2	0	
① 肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	
合 計 点					

(東京医科歯科大学方式)

更年期指数の自己採点の評価法

- 0～25点 上手に更年期を過ごしています。これまでの生活態度を続けていいでしょう。
- 26～50点 食事、運動などに注意を払い、生活様式などにも無理をしないようにしましょう。
- 51～65点 医師の診察を受け、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けた方がいいでしょう。
- 66～80点 長期間（半年以上）の計画的な治療が必要でしょう。
- 81～100点 各科の精密検査を受け、更年期障害のみである場合は、専門医での長期的な対応が必要でしょう。

【対 象】

労災病院3施設（和歌山・関東・岡山）の産婦人科または女性専用外来受診者のうち、簡略更年期指数表によりHRTによる薬物療法を必要とする更年期障害患者を対象者とし、アンケートを回収できた23名（平均年齢 48.8 ± 4.1 歳、30歳代1名、40歳代11名、50歳代11名）について解析を行った。

対象者のHRT使用状況について

使用薬剤	件 数
エストラーナテープ	12
ジュリナ錠	3
ブレマリン錠	2
ボセルモンデポー	3
2薬剤使用	3
合 計	23

対象者の就労状況と職種について

就労状況	職 種	人数	合計
就 労	フルタイム	3	18
	パートタイム	8	
	アルバイト	1	
	自営	2	
	正社員	4	
非就労	無職	2	5
	主婦	3	
合計		23	23

【結果】

全対象者の治療前・治療後の簡略更年期指数評価の変化（n=23）

調査項目	治療前	治療後	有意差
①顔がほてる	4.2±3.7	2.5±2.3	* 有意差あり
②汗をかきやすい	6.2±3.2	3.7±2.9	* 有意差あり
③冷え	6.4±4.3	7.3±5.0	
④息切れ	5.0±4.4	4.0±4.0	
⑤寝つき	8.8±4.6	5.7±4.5	* 有意差あり
⑥怒りやすい	5.4±4.1	5.2±3.9	
⑦くよくよ	4.5±2.6	3.8±2.4	
⑧頭痛・めまい	4.1±2.3	2.8±1.9	* 有意差あり
⑨疲れやすい	5.0±2.2	4.4±2.3	
⑩肩こり	5.7±1.8	5.1±2.3	

（※ 有意差あり P<0.05）

「顔がほてる」、「汗をかきやすい」、「寝つきが悪い、または眠りが浅い」、「頭痛・めまい・吐き気がよくある」が有意に減少した。

全対象者の治療前・治療後のSF-36v2™によるQOLの変化（n=23）

	調査項目	治療前	治療後	有意差
RF-N	身体機能	42.9±13.6	44.3±14.5	
RP-N	日常役割機能(身体)	34.7±15.6	41.6±13.1	* 有意差あり
BP-N	体の痛み	35.8±8.8	42.5±9.0	* 有意差あり
GH-N	全体的健康感	40.8±9.6	44.4±10.6	
VT-N	活力	37.9±10.9	43.7±11.6	* 有意差あり
SF-N	社会生活機能	37.4±15.0	43.4±13.3	* 有意差あり
RE-N	日常役割機能(精神)	38.8±15.6	43.1±13.1	
MH-N	心の健康	37.4±12.2	44.0±11.9	* 有意差あり

（※ 有意差あり P<0.05）

「日常役割機能(身体)」、「体の痛み」、「活力」、「社会生活機能」、「心の健康」が有意に改善した。

40歳代の治療前・治療後の簡略更年期指数評価の変化（n=11）

調査項目	40歳代・治療前	40歳代・治療後	有意差
①顔がほてる	3.6±3.1	2.2±2.4	
②汗をかきやすい	6.9±2.7	3.4±3.3	* 有意差あり
③冷え	5.5±4.9	6.8±4.7	
④息切れ	4.7±5.0	4.7±4.7	
⑤寝つき	6.7±5.2	3.5±4.7	* 有意差あり
⑥怒りやすい	4.0±4.7	3.3±3.9	
⑦くよくよ	3.0±2.8	2.6±2.4	
⑧頭痛・めまい	4.5±2.3	2.9±2.1	* 有意差あり
⑨疲れやすい	4.4±2.4	3.7±2.4	
⑩肩こり	5.1±2.1	4.3±2.5	

（ ※ 有意差あり P<0.05 ）

「汗をかきやすい」、「寝つきが悪い、または眠りが浅い」、「頭痛・めまい・吐き気がよくある」が有意に減少した。

50歳代の治療前・治療後の簡略更年期指数評価の変化（n=11）

調査項目	50歳代・治療前	50歳代・治療後	有意差
①顔がほてる	5.2±4.3	3.0±2.3	
②汗をかきやすい	6.0±3.2	4.5±2.3	
③冷え	7.2±3.7	7.3±5.2	
④息切れ	4.7±3.5	3.3±3.5	
⑤寝つき	10.5±3.0	7.5±3.6	* 有意差あり
⑥怒りやすい	6.3±2.8	6.5±2.7	
⑦くよくよ	5.7±1.6	4.9±2.0	
⑧頭痛・めまい	3.4±2.1	2.5±1.8	* 有意差あり
⑨疲れやすい	5.5±1.9	4.8±2.2	
⑩肩こり	6.1±1.4	5.7±1.8	

（ ※ 有意差あり P<0.05 ）

「寝つきが悪い、または眠りが浅い」、「頭痛・めまい・吐き気がよくある」が有意に減少した。

40歳代の治療前・治療後のSF-36v2™によるQOLの変化 (n=11)

	調査項目	治療前	治療後	有意差
RF-N	身体機能	48.4±7.4	50.0±9.5	
RP-N	日常役割機能(身体)	39.2±13.3	46.6±12.0	
BP-N	体の痛み	37.2±11.0	46.7±8.9	* 有意差あり
GH-N	全体的健康感	44.6±7.9	48.6±12.3	
VT-N	活力	43.8±10.0	51.1±9.6	
SF-N	社会生活機能	45.1±12.4	48.7±12.5	
RE-N	日常役割機能(精神)	46.1±11.0	48.1±12.9	
MH-N	心の健康	42.8±11.2	52.2±9.6	* 有意差あり

(※ 有意差あり P<0.05)

「体の痛み」、「心の健康」が有意に改善した。
「身体機能」、「活力」、「心の健康」は国民標準値を上回った。

50歳代の治療前・治療後のSF-36v2™によるQOLの変化 (n=11)

	調査項目	治療前	治療後	有意差
RF-N	身体機能	38.2±16.9	38.2±17.2	
RP-N	日常役割機能(身体)	32.7±16.2	37.6±13.2	
BP-N	体の痛み	33.5±5.9	38.2±7.6	
GH-N	全体的健康感	39.2±8.3	40.2±7.5	
VT-N	活力	33.5±8.8	37.7±9.1	
SF-N	社会生活機能	30.8±14.4	37.4±12.5	* 有意差あり
RE-N	日常役割機能(精神)	34.5±15.1	39.2±12.4	
MH-N	心の健康	33.6±11.1	37.5±8.0	

(※ 有意差あり P<0.05)

「社会生活機能」が有意に改善した。

就労者の治療前・治療後の簡略更年期指数評価の変化 (n=18)

調査項目	就労者・治療前	就労者・治療後	有意差
①顔がほてる	3.5±3.6	2.2±2.3	
②汗をかきやすい	6.7±3.1	3.6±2.7	* 有意差あり
③冷え	5.4±3.8	6.5±4.7	
④息切れ	4.0±4.1	3.6±3.9	
⑤寝つき	8.2±4.9	4.7±4.4	* 有意差あり
⑥怒りやすい	4.2±3.5	4.0±3.1	
⑦くよくよ	3.9±2.6	3.3±2.4	
⑧頭痛・めまい	3.7±2.2	2.4±1.9	* 有意差あり
⑨疲れやすい	4.8±2.3	3.9±2.2	
⑩肩こり	5.3±1.9	4.8±2.3	

(※ 有意差あり P<0.05)

「汗をかきやすい」、「寝つきが悪い、または眠りが浅い」、「頭痛・めまい・吐き気がよくある」が有意に減少した。

非就労者の治療前・治療後の簡略更年期指数評価の変化 (n=5)

調査項目	非就労者・治療前	非就労者・治療後	有意差
①顔がほてる	5.8±4.4	3.6±2.5	有意差なし
②汗をかきやすい	4.2±2.7	4.4±3.8	有意差なし
③冷え	10.2±3.8	10.4±4.9	有意差なし
④息切れ	8.8±3.3	5.6±4.6	有意差なし
⑤寝つき	11.0±2.7	9.2±3.2	有意差なし
⑥怒りやすい	9.6±3.6	9.6±3.6	有意差なし
⑦くよくよ	6.6±0.9	5.8±1.1	有意差なし
⑧頭痛・めまい	5.4±2.2	4.2±1.1	有意差なし
⑨疲れやすい	5.8±1.6	6.0±2.2	有意差なし
⑩肩こり	7.0±0.0	6.2±1.8	有意差なし

(※ 有意差あり P<0.05)

有意差のある項目は無かった。

就労者の治療前・治療後のSF-36v2™によるQOLの変化 (n=18)

	調査項目	治療前	治療後	有意差
RF-N	身体機能	46.9±9.4	47.9±11.5	
RP-N	日常役割機能(身体)	39.4±13.2	45.2±10.9	
BP-N	体の痛み	37.0±8.7	44.7±8.4	* 有意差あり
GH-N	全体的健康感	43.3±8.0	46.2±10.5	
VT-N	活力	41.0±9.8	46.3±11.1	* 有意差あり
SF-N	社会生活機能	41.8±12.8	46.1±12.1	* 有意差あり
RE-N	日常役割機能(精神)	43.1±12.6	46.0±11.6	
MH-N	心の健康	40.7±11.0	47.2±11.2	* 有意差あり

(※ 有意差あり P<0.05)

「体の痛み」、「活力」、「社会生活機能」、「心の健康」が有意に改善した。

非就労者の治療前・治療後のSF-36v2™によるQOLの変化 (n=5)

	調査項目	治療前	治療後	有意差
RF-N	身体機能	28.4±17.4	31.2±18.0	有意差なし
RP-N	日常役割機能(身体)	18.0±12.6	28.3±12.8	有意差なし
BP-N	体の痛み	31.2±8.8	34.7±6.6	有意差なし
GH-N	全体的健康感	31.8±10.2	38.0±9.1	有意差なし
VT-N	活力	26.9±7.1	34.2±8.5	有意差なし
SF-N	社会生活機能	21.6±11.9	33.4±13.6	有意差なし
RE-N	日常役割機能(精神)	23.4±17.1	32.8±14.3	有意差なし
MH-N	心の健康	25.7±9.5	32.6±6.3	有意差なし

(※ 有意差あり P<0.05)

有意差のある項目は無かった。

【考 察】

今回の調査では、簡略更年期指数によるホルモン補充療法の有効性の評価について、血管運動系の症状の改善に特に有効であったが、精神症状や不定愁訴に関する改善が見られなかったという特徴が見られた。精神症状や不定愁訴に関する改善については、報告により様々であるが、今回の調査においては、患者の背景の違い、あるいは使用した薬剤の異なることがその理由として考えられた。

SF-36 v2™の調査では、健康感、活力など8項目中6項目で改善が見られ、改善が見られなかったのは身体機能及び精神的日常役割機能のみであったことは興味深い。今後は、更年期障害の評価及び治療効果に関するSF-36 v2™による評価の有用性についてさらに検討すべきであると考えられた。

なお、対象患者の就労状況による治療効果の差異については、今回非就労者の症例が少なく、十分な解析が困難であったため、さらに症例を重ねていく必要がある。



本研究におけるアンケート調査書

№ 000700

更年期障害の働く女性のQWLに及ぼす影響に関する 調査・研究の為のアンケートにご協力ください。

◆以下のそれぞれの質問にお答えください◆

記入日：平成 年 月 日

【問1】あなたについてお聞きします。

氏名： _____

年齢：()歳

身長：()cm

体重：()kg

※併列にて記入致しますので、ご記入の必要はありません。

ID番号： _____

B.M.I： _____

【問2】お仕事についてお聞きします。

① お仕事をされているかどうか？（あてはまる番号に○印をお付け下さい。）

- | |
|--|
| 1. 就 労……フルタイム・パートタイム・アルバイト・自営
正社員・派遣社員・アルバイト・自営・その他 () |
| 2. 非就労……無職・主婦・学生 |

② 質問00で「就労」されていると答えられた方にお聞きします。

- (ア) あなたの1日の勤務時間は何時間程度ですか？ () 時間程度
- (イ) 1か月で平均的勤務時間、時間外労働をされていますか？ () 時間程度
- (ウ) あなたの勤務形態は？（あてはまる番号に○印をお付け下さい。）

- | | | |
|------------|--------------------|---------|
| 1. 日中勤務 | 2. 交代制勤務（9時間・12時間） | 3. 夜勤のみ |
| 4. その他 () | | |

【問3】生理（月経）はありますか？（あてはまる番号に○印をお付け下さい。）

- | | |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

【問4】問3で生理（月経）が「ない」と答えられた方にお聞きします。

月経がなくなった（閉経）のは、何歳くらいでしたか？ () 歳

【問5】問3で生理（月経）が「ある」と答えられた方にお聞きします。

- ① 月経が始まった（初経）のは、何歳くらいですか？ () 歳
- ② 月経の日は何日間くらいですか？ () 日間
- ③ 月経の量はどのくらいですか？（あてはまる番号に○印をお付け下さい。）

- | | | |
|-------|-------|--------|
| 1. 多い | 2. 普通 | 3. 少ない |
|-------|-------|--------|

№ 000700

① 月経中、血の塊が出ることがありますか？（あてはまる番号に○印をお付け下さい。）

1. 出る	2. 出ない
-------	--------

② 月経は期間（規則的）ですか？不順（不規則）ですか？（あてはまる番号に○印をお付け下さい。）

1. 規則	2. 不順
-------	-------

③ 質問②で月経は「期間（規則的）」と答えた方にお聞きます。

（ア）あなたの月経の間隔（周期）は何日型ですか？ () 日型

④ 質問②で月経は「不順（不規則）」と答えた方にお聞きます。

（イ）あなたの月経不順はどれにあたり、何日間くらい変動しますか？

（あてはまる番号に○印を付け、質問にお答え下さい。）

1. 早くなる	… () 日間くらい
2. 遅くなる	… () 日間くらい
3. 早くなったり、遅くなったり	… () 日間くらい

【問6】下記の症状について、あてはまる症状の有無、程度に○印を付け、右側点数欄に症状の有無・程度別の点数を記入し、合計して下さい。

	症状の有無程度				点数
	著	中	軽	なし	
① 顔がほてる	10	6	3	0	
② 汗をかきやすい	10	6	3	0	
③ 腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
④ 足切れ、動悸がする	12	8	4	0	
⑤ 寝つきが悪い、または目が覚めやすい	14	9	5	0	
⑥ 怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0	
⑦ くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0	
⑧ 頭痛・めまい・吐き気がよくある	7	5	3	0	
⑨ 疲れやすい	7	4	2	0	
⑩ 肩こり・腰痛・手足の痛みがある	7	5	3	0	
合計点数					点

※評価	0～25点	異常なし
	26～50点	食事・運動に注意
	51～65点	更年期・更年期外来受診
	66～80点	長期間の計画的な治療
	81点以上	全身機能の精密検査・長期間の計画的な治療

① 月経不順

NE 000700

【問7】 あなたの煙草状態はどうですか？（あてはまるものに○印をお付け下さい）

1. 良好	2. 堪れない	3. すぐ目が覚める
-------	---------	------------

【問8】 喫煙についてお聞きします。

① タバコは吸われますか？（あてはまるものに○印をお付け下さい）

1. はい	2. いいえ	3. 以前吸っていたが止めた
-------	--------	----------------

(ア) 質問①で「はい」と答えた方にお聞きします。何歳から喫煙されていますか？

また、1日の喫煙本数は何本くらいですか？

()歳から喫煙、 1日の平均喫煙量 ()本

(イ) 質問①で「以前吸っていたが止めた」と答えた方にお聞きします。何歳から何歳まで喫

煙されていましたか？また、喫煙されていた時の1日の喫煙本数は何本くらいですか？

()歳～()歳まで喫煙、 1日の平均喫煙量 ()本

調査票②

NE 000700

(※医師記入欄のため、ご記入の必要はありません)

検査実施施設名: _____ 病 院

担当医師名: _____

臨床診断: _____

処方薬: _____

◆次回SP-36測定日:

3ヶ月後 平成 _____ 年 _____ 月 _____ 日

6ヶ月後 平成 _____ 年 _____ 月 _____ 日

調査書

1枚綴り

NE 000700

◆このアンケートはあなたがご自分の健康をどのように考えているかをお伺いするものです。あなたが毎日をどのように感じ、日常の活動をどのくらい自由にできるかを知る上で参考になります。下記の問いの回答のあてはまる数字に○印をつけて下さい。

調査票③

13分野研究

【問1】あなたの健康状態は？（一番よくあてはまる番号に○印を付けてください。）

最高が良い	とても良い	良い	あまり良くない	良くない
1	2	3	4	5

【問2】1年前と比べて、現在の健康状態はいかがですか？（一番よくあてはまる番号に○印を付けてください。）

1年前よりむしろ悪い	1年前よりは、多少悪い	1年前より同じ	1年前より、良い	1年前よりむしろ良い
1	2	3	4	5

【問3】以下の質問は、日常よく行われている活動です。あなたは、健康上の理由で、こうした活動をするのがむずかしいと感じますか？。むずかしいとすればどのくらいですか？（ア～コまでのそれぞれの質問について、一番あてはまる番号に○印をお付け下さい。）

	全く行わない	少し行わない	ずいぶん行わない
ア) 激しい活動 (例えば、一生懸命走る、重い荷物を持ち上げる、激しいスポーツをするなど)	1	2	3
イ) 適度な活動 (例えば、散歩などの散歩をする、1～2時間散歩をするなど)	1	2	3
ウ) 少し重い物を持ち上げたり、運んだりする。 (例えば、重い荷物など)	1	2	3
エ) 階段を数階上まで登る。	1	2	3
オ) 階段を1階上まで登る。	1	2	3
カ) 体を前に曲げる、ひざまずく、かがむ。	1	2	3
キ) 1キロメートル以上歩く	1	2	3
ク) 数百メートルくらい歩く	1	2	3
ケ) 百メートルくらい歩く	1	2	3
コ) 自分での風呂に入ったり、着がえたりする。	1	2	3

№ 000700

【問4】過去1ヶ月間に、仕事やふだんの活動（家事など）をするにあたって、**身体的な理由**で、次のような問題がありましたか？（ア～エまでのそれぞれの質問について、一番あてはまる番号に○印をお付け下さい。）

	いつも	ほとんどいつも	ときどき	まれに	ほとんどない
ア) 仕事やふだんの活動をする時間を減らした。	1	2	3	4	5
イ) 仕事やふだんの活動が思ったほど、できなかった。	1	2	3	4	5
ウ) 仕事やふだんの活動の内容によっては、できていないものがある。	1	2	3	4	5
エ) 仕事やふだんの活動をすることがむずかしかった。（例えば、いつもより努力を必要としたなど）	1	2	3	4	5

質問書③
「身体的な理由」

【問5】過去1ヶ月間に、仕事やふだんの活動（家事など）をするにあたって、**心理的な理由**（例えば、気分が落ち込んだり、不安を感じたりしたため）で、次のような問題がありましたか？（ア～ウまでのそれぞれの質問について、一番あてはまる番号に○印をお付け下さい。）

	いつも	ほとんどいつも	ときどき	まれに	ほとんどない
ア) 仕事やふだんの活動をする時間を減らした。	1	2	3	4	5
イ) 仕事やふだんの活動が思ったほど、できなかった。	1	2	3	4	5
ウ) 仕事やふだんの活動がいつもほど、集中してできなかった。	1	2	3	4	5

【問6】過去1ヶ月間に、家族、友人、近所の人、その他の仲間とのふだんのつきあいが、**身体的あるいは心理的な理由**で、どのくらい妨げられましたか？。（一番よくあてはまる番号に○印を付けてください。）

ほとんど妨げられなかった	やや妨げられた	少し妨げられた	かなり妨げられた	非常に妨げられた
1	2	3	4	5

NE 000700

【問7】過去1ヶ月間に、体の痛みをどのくらい感じましたか？（一番よくあてはまる番号に○印を付けてください。）

ほとんど感じない	やや感じる	感じる	かなり感じる	強い痛み	非常に強い痛み
1	2	3	4	5	6

【問8】過去1ヶ月間に、いつもの仕事（家事も含みます）が痛みのために、どのくらい妨げられましたか？（一番よくあてはまる番号に○印を付けてください。）

ほとんど妨げられませんでした	やや妨げられました	少し妨げられました	かなり妨げられました	非常に妨げられました
1	2	3	4	5

【問9】次におけるのは、過去1ヶ月間に、あなたがどのように感じ丸かについての質問です。（ア～ケまでのそれぞれの質問について、一番あてはまる番号に○印をお付け下さい。）

	1	2	3	4	5
ア) 元気いっぱいでしたか？	1	2	3	4	5
イ) かなり神経質でしたか？	1	2	3	4	5
ロ) どのくらいリラックスした気分が落ち込んでいましたか？	1	2	3	4	5
エ) おちついていて、穏やかな気分でしたか？	1	2	3	4	5
オ) 活力(エネルギー)にあふれていましたか？	1	2	3	4	5
カ) 落ち込んで、憂鬱な気分でしたか？	1	2	3	4	5
キ) 疲れ果てていましたか？	1	2	3	4	5
ク) 寂しい気分でしたか？	1	2	3	4	5
ケ) 疲れを感じましたか？	1	2	3	4	5

№ 000700

【問10】 過去1ヶ月間に、友人や親せきを訪問するなど、人との付き合いが、身体的あるいは心理的な理由で、時間的にどのくらい妨げられましたか？（一番よくあてはまる番号に○印を付けてください。）

いつも	ほとんどいつも	ときどき	まれに	ぜんぜんない
1	2	3	4	5

【問11】 次にあげた各項目はどのくらいあなたにあてはまりますか？（ア～エまでのそれぞれの質問について、一番あてはまる番号に○印をお付け下さい。）

	まったくあてはまらない	ほぼあてはまる	ほとんどあてはまらない	ほとんどあてはまる	まったくあてはまらない
ア) 私は、他の人に対して病気に気がせいです。	1	2	3	4	5
イ) 私は、人並みに健康である。	1	2	3	4	5
ウ) 私の健康は、悪くなるように気がする。	1	2	3	4	5
エ) 私の健康状態は、非常に良い	1	2	3	4	5

ご協力ありがとうございました。

《 普及活動報告（学会報告・講演会等） 》

第53回 和歌山県産婦人科医会学術講演 「働く女性のヘルスケア」	H24.10.20／田辺市
産業医研修会／広島産業保健推進センター 「働く女性のQWLに及ぼす影響に関する調査研究」	H25.11.21／広島市
産業医研修会／北海道産業保健推進センター 「働く女性のQWLに及ぼす影響に関する調査研究」	H25.11.28／札幌市
産業医研修会／岩手産業保健推進センター 「働く女性のQWLに及ぼす影響に関する調査研究」	H26.1.18／盛岡市
産業医研修会／東京産業保健推進センター 「働く女性のQWLに及ぼす影響に関する調査研究」	H26.2.17／東京都
産業医研修会／静岡産業保健推進連絡事務所 「働く女性のQWLに及ぼす影響に関する調査研究」	H26.2.14／静岡市
産業医研修会／奈良産業保健推進連絡事務所 「働く女性のQWLに及ぼす影響に関する調査研究」	H26.3.14／橿原市

「働く女性のためのメディカル・ケア」分野研究者一覧

矢本希夫 和歌山労災病院 副院長

星野寛美 関東労災病院 産婦人科医師

本研究は、独立行政法人労働者健康福祉機構 労災疾病等13分野
医学研究・開発、普及事業により行われた。

※ 「女性のためのメディカル・ケア」

テーマ：働く女性の月経関連障害及び更年期障害のQWL
(Quality of WorkingLife) に及ぼす影響に係る
研究・開発、普及