

国立スポーツ科学センター（JISS） オプトアウトにより実施する研究

研究課題名	セルフペースによる持久性運動の月経随伴症状への影響について
倫理審査委員会承認番号	2021-034
研究開始日	2021年8月5日
研究終了日	2023年3月31日
研究目的	適度な運動によって月経随伴症状（月経前の身体的・精神的症状）が軽減する可能性があります。環境要因と併せた運動の直接的な効果については検証されていません。この研究は、季節条件の異なる環境下（夏季／冬季）における月経随伴症状に対する運動の効果について検討することを目的としています。
研究対象者	<ul style="list-style-type: none"> ・正常月経周期を有する18歳以上の女性。 ・低用量ピル等のホルモン剤を服用している方、喫煙習慣および婦人科系疾患のある方は除く。 ・日常的に激しい運動（競技活動）を行っている方は除く。 ・以下の、飲用カプセル型深部体温計の服用禁止対象者は除く。 <ul style="list-style-type: none"> ①体重が36kg未満の者 ②消化器系に閉塞性の疾患がある者 ③嚥下障害のある者 ④1か月以内に消化器系の手術をした者 ⑤飲用カプセル型深部体温計が体内にある間にNMR/MRIの検査を受ける予定がある者 ⑥心臓ペースメーカーまたは他の電子医療機器を移植した者
研究概要	<p>（1）月経周期の把握：スマートフォンアプリAtleta（アトレータ、株式会社エムティーアイ）を利用して、少なくとも6か月以上基礎体温および毎日のコンディションを記録してもらいます。</p> <p>（2）運動テスト：検者の指示に従い、中程度の運動強度（心拍数120拍/分、自覚的運動強度RPE13）でランニングを行い、セルフペースで（自分でペースを決めながら）4kmタイムトライアルを実施してもらいます。その際、タイム、心拍数、深部体温、皮膚温を計測し、主観的な運動強度、温熱感覚、気分状態（POMS質問紙）、月経随伴症状（MDQ質問紙）についても調査を行います。</p> <p>（3）スケジュール：運動に慣れるための練習を一度行った後、運動テストは夏季（気温28℃以上、WBGT25℃以上）／冬季（気温10℃以下）の環境下で、それぞれ卵胞期／黄体期に実施します（計4回）。</p>
研究に用いる情報の種類	身長、体重、初経年齢、月経周期日数（月経開始から次の月経の前日まで）、月経日数（出血のある期間）、経血量、この1年間の月経回数、生理痛の有無、症状、月経前症状の有無、症状、薬の服用、婦人科病歴、ホルモン剤、低用量ピル（OC、LEP）の服用、運動実施状況、月経随伴症状・程度、基礎体温、運動テストの計測タイム、心拍数、深部体温、皮膚温、自覚的運動強度（Borgスケール）、温熱感覚、気分状態（POMS質問紙）、月経随伴症状（MDQ質問紙）
研究の資金源 研究に係る利益相反及び 個人の収益	<ul style="list-style-type: none"> ○本研究の資金源は、科学研究費助成事業（科研費）です。 ○本研究に係る利益相反や個人の収益はありません。
研究責任者	中村有紀・スポーツ研究部
研究分担者	（無し）
問合せ先	<p>中村有紀・スポーツ研究部</p> <p>電話：03-5963-0297</p> <p>E-mail：yuki.nakamura@jpnssport.go.jp</p>