



2023年4月

## 【海外市場】フェムテックの視点から見た PMS 症状に関連する健康食品

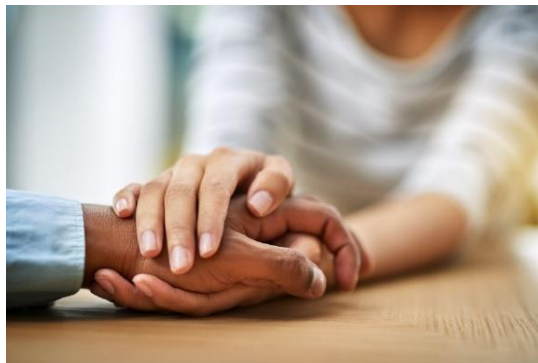
近年注目を集めているフェムテックとその関連商品、消費者から関心が高まっていると同時に、市場規模も拡大している模様です。前回のフェムテック記事では、更年期の話題をご紹介いたしましたが、今回はその第2弾として、もう一つ女性特有の悩み——PMS（premenstrual syndrome、月経前症候群）について解説いたします。

※前回の記事はこちらからご覧ください。

【海外市場】フェムテックの視点から見た更年期の健康食品

<https://www.orthomedico.jp/news-release/e-mail-magazine/221213.html>

PMS は、月経前、3～10 日の間続く精神的あるいは身体的症状で、月経開始とともに軽快ないし消失するものです。PMS 症状は、情緒不安定、イライラ、抑うつ、不安、眠気、集中力の低下、睡眠障害などの「精神神経症状」、のぼせ、食欲不振・過食、めまい、倦怠感などの「自律神経症状」、そして腹痛、頭痛、腰痛、むくみ、お腹の張り、乳房の張りなどの「身体的症状」に分かれています。海外では、多岐にわたる PMS 症状を管理・緩和する手段として、医薬品はもちろん、アプリや健康グッズ、医療機器まで様々なものが開発されています。ここでは、健康食品に重点を置いて、ご紹介いたします。



海外で市販されている PMS 症状を改善するサプリメントは、様々な素材が使われており、その中で最も効果が期待されているのはビタミン・ミネラルです。複数の研究では、食生活においてビタミンやミネラルの摂取が十分である女性は、PMS の発症率が低いことが判明されているため、ビタミン B、ビタミン D、カルシウム、マグネシウムなどの栄養素の欠乏は、PMS 症状の発症に関連する可能性が示されています。その作用機序として、これらの栄養素は、神経伝達物質の合成やホルモンバランスの調節に必須であると考えられます。また、複数のビタミンやミネラルを併用することによって、PMS 症状がより改善される研究結果が報告されているため、複合型のビタミン・ミネラル製品も開発されています。市場では、「カルシウムとビタミン B6」、「カルシウムとビタミン D3」、「マグネシウムとビタミン B6」、「オメガ 3 とビタミン E」、「マグネシウムと亜鉛」などの組み合わせを配合したサプリメントが出回っています。





そのほか、植物由来の成分として、様々な西洋ハーブ（例えば、月見草、サフラン、カモミール、チェストツリー（別名チェスベリー）など）を添加したサプリメントも PMS 症状に効果的であると考えられています。

女性の様々な悩みに効果が期待されている月見草オイルは、PMS 症状に良い影響を与えることを示す研究が報告されています。PMS と診断された女性 80 名に月見草オイル 1.5 g/日を 3 か月間連続摂取させた結果、プラセボ群と比べて、介入群の PMS 症状が有意に改善したことが認められています。また、日本では既に「睡眠の質を向上する」や「一時的なストレスや疲労感を軽減させる」といったヘルスクレームで届出されたサフランは、海外では、PMS 症状を改善する素材として効果が認められています。3 か月以上 PMS 症状を呈している 20～45 歳の女性 50 名を対象とした試験では、サフラン 30 mg/日を 6 週間連続摂取することによって、プラセボ群と比較して、介入群における PMS 症状の有意な改善が確認されています。一方、エビデンスが不十分であるものの、チェストツリーは PMS 症状や月経周期に伴う乳房痛に、カモミールは月経痛に、それぞれ効果があると言われています。

PMS 症状に関連する健康食品の表示問題に関して、アメリカ食品医薬品局（FDA）は、PMS など特定のライフステージや正常な生理学的プロセスによく関連を示す軽症は、疾患とはみなされないとの見解を示しています。そのため、アメリカでは構造/機能強調表示（Structure/Function Claim）として、「PMS 症状を改善する」や「PMS 症状緩和」などの文言が表示可能です。それに対して、日本の機能性表示食品では、「PMS 症状の改善」のようなヘルスクレームはまだ公表されていません。しかし、近年では、女性の社会進出やフェムテックの推進などが着実に進められており、女性特有の悩みを解消する機能性表示食品が大いに期待されています。そのため、今後はエビデンスの蓄積に伴い、PMS 関連商品の研究開発が加速されることも予想できます。

女性の健康問題に対する社会意識が転換期を迎える日本では、海外の知見や経験を参考にフェムテックなどの最新トレンドを取り入れはじめており、今後の動向も注目されます。

# 海外企業ニーズ

オルトメディコは世界に向けて、日本の「機能性表示食品」などの制度を積極的に発信しております。その中で、日本のマーケットに興味を示す海外企業をよくお見受けいたします。そこで、日本と海外をつなぐビジネスチャンスを創出するため、日本市場への参入に意欲的な海外メーカーやサプライヤーの情報を定期的にご紹介させていただきます。

今回は、以下の海外企業ニーズを共有させていただきます。

ID: GN22001

要望: 輸入・国内の流通販売

概要: イギリスのカシスエキス含有の最終製品の販売を行う企業が、日本国内向けに、自社製品を一般食品としての販売を希望しています。また、将来的に機能性表示食品も視野に入れています。

ID: GN22002

要望: 輸入・国内の流通販売

概要: モナコの花粉エキス含有の女性健康向けの最終製品の開発・製造・販売を行う企業が、日本国内向けに、自社製品を一般食品または機能性表示食品としての販売を希望しています。

ID: GN22003

要望: 輸入・国内の流通販売

概要: インドの植物由来の原料（クルクミンエキス、精油、色素など）の開発・製造・販売を行う企業が、自社原料を機能性素材としての日本国内販売に対応可能な業者を探しています。

ご興味ございましたら、オルトメディコまでご連絡ください。



## 参考資料:

1. 公益財団法人日本産科婦人科学会. 月経前症候群(premenstrual syndrome : PMS). 更新日時:2018年6月16日.  
[https://www.jsog.or.jp/modules/diseases/index.php?content\\_id=13](https://www.jsog.or.jp/modules/diseases/index.php?content_id=13)
2. Kaewrudee S *et al.* Vitamin or mineral supplements for premenstrual syndrome. *Cochrane Database Syst Rev.* 2018; 2018(1): CD012933. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6491313/>
3. Grand View Research. PMS And Menstrual Health Supplements Market Size, Share & Trends Analysis Report By Product, By Consumer Group, By Formulation, By Sales Channel, By Region, And Segment Forecasts, 2023 – 2030. <https://www.grandviewresearch.com/industry-analysis/pms-menstrual-health-supplements-market-report>
4. Bahrami A *et al.* High dose vitamin D supplementation can improve menstrual problems, dysmenorrhea, and premenstrual syndrome in adolescents. *Gynecol Endocrinol.* 2018 Aug;34(8):659-663. *Gynecol Endocrinol.* 2018 Aug;34(8):659-663.
5. Abdi F. A systematic review of the role of vitamin D and calcium in premenstrual syndrome. *Obstet Gynecol Sci.* 2019 Mar;62(2):73-86.
6. Arab A *et al.* The Association Between Vitamin D and Premenstrual Syndrome: A Systematic Review and Meta-Analysis of Current Literature. *J Am Coll Nutr.* 2019 Sep-Oct;38(7):648-656.
7. Fathizadeh N *et al.* Evaluating the effect of magnesium and magnesium plus vitamin B6 supplement on the severity of premenstrual syndrome. *Iran J Nurs Midwifery Res.* 2010 Dec; 15(Suppl1): 401-405.
8. Masoumi SZ. *Et al.* Effect of Combined Use of Calcium and Vitamin B6 on Premenstrual Syndrome Symptoms: a Randomized Clinical Trial. *J Caring Sci.* 2016 Mar; 5(1): 67-73.

9. Mahboubi M. Evening Primrose (*Oenothera biennis*) Oil in Management of Female Ailments. *J Menopausal Med.* 2019; 25:74-82
10. Omidkhoda SF *et al.* Saffron and its active ingredients against human disorders: A literature review on existing clinical evidence. *Iran J Basic Med Sci.* 2022; 25: 913-933.
11. Agha-Hosseini M *et al.* Crocus sativus L. (saffron) in the treatment of premenstrual syndrome: a double-blind, randomised and placebo-controlled trial. BJOG actions Search in PubMed Search in NLM Catalog Add to Search. 2008 Mar;115(4):515-9.
12. Dezsó C *et al.* Vitex agnus-castus in premenstrual syndrome: A meta-analysis of double-blind randomised controlled trials. *Complement Ther Med.* 2019 Dec;47:102190.
13. National Center Complementary and Integrative Health. Evening Primrose Oil. Last updated: 2020 August. Available at:  
<https://www.nccih.nih.gov/health/evening-primrose-oil>
14. National Center Complementary and Integrative Health. Chasteberry. Last updated: 2020 July. Available at:  
<https://www.nccih.nih.gov/health/chasteberry>
15. Khalesi ZB *et al.* Efficacy of Chamomile in the Treatment of Premenstrual Syndrome: A Systematic Review. *J Pharmacopuncture.* 2019 Dec; 22(4): 204-209.
16. Mark Blumenthal, Loren D. Israelsen. FDA Issues Final Rules for Structure/Function Claims for Dietary Supplements Under DSHEA. HerbalGram. Issues #48 Page: 32-38. Available at:  
<https://www.herbalgram.org/resources/herbalgram/issues/48/table-of-contents/article371/>