

女子学生の月経の経験からみた養護教諭が行う健康相談の必要性

The Need for Health Consultation Actions by a *Yogo* Teacher based on Menstrual Experiences of Female Students

矢野 由紀子^{※1}, 土田 満^{※2}

^{※1}愛知みずほ大学短期大学部, ^{※2}愛知みずほ大学大学院

Yukiko YANO^{※1}, Mitsuru TSUCHIDA^{※2}

^{※1}Aichi Mizuho Junior College, ^{※2}Graduate School of Human Sciences, Aichi Mizuho College

Abstract.

This study aimed to investigate experiences and concerns related to symptoms of menstrual discomfort in female students, and obtain basic data for *yogo* teachers to provide health consultation. A questionnaire survey was conducted involving 334 female students from B College and Junior College located in A Prefecture.

Although the students had already reached sexual maturity, 30% of them had an irregular menstrual cycle. Almost all subjects had experienced some kind of discomfort during the premenstrual and menstrual phases, and a majority of the them had experienced severer discomfort during menstruation. Although “taking medicines” was the most common self-care to relieve menstrual cramps, the number of subjects who “endure” menstrual pain was also high. Seventy-percent of the subjects had calculated the first day of their next expected menstrual cycle. Most of such subjects had experienced pain severe enough to affect their daily activities, and a half of them desired to learn about menstrual health.

The results suggest the need for *yogo* teachers to provide education on menstruation according to the stages of development, and instruct students to seek health consultation from them.

Key words : female college student, menstrual experience, concern, *yogo* teacher, health consultation

I. はじめに

月経は成熟に伴う思春期の二次性徴のひとつで、女性のみで発現する生殖を目的とした身体生理的機能である。女性が月経をどのように認識し、女性性の受容や母性性の発達に影響を与え、周期的に訪れる月経とどのようにつき合うかは、女性としての人生を左右する重要な問題となるといわれている¹⁾。

月経に伴って女性が悩まされる不快症状に月経痛などがある。松本ら²⁾が全国の11~54歳の女性27,106名について調査した結果によると、月経中に身体の不快感がないと答えた者はわずか277人(7.7%)にすぎず、ほとんどの人が何らかの症状を認めていると報告している。

月経問題は、その発達段階に応じた問題の様相があることが指摘されており³⁾、大学生にはその年齢特有な問題が発生する。初経の初来から成熟月経周期に至るには、無排卵周期から黄体機能不全周期を経て、排卵性の正常周期への経過をたどる。その間およそ7年を要することが明らかになっており、大学生はまさにその成熟を迎える年齢である。成熟した排卵性周期が確立するころから月経痛の発生が増加する。その観点からも大学生の月経問題の実態は、より深刻であることが予測される³⁾。

しかし月経痛に対して、痛みを和らげるための知識を知らない、対処法の教育を受けたことがない⁴⁾⁵⁾、大学生の半数が自己流の対処法を行っていた⁶⁾という報

告があることから、学校で行う月経教育や、月経に関する悩みを聞く健康相談を充実させる必要があると考える。特に養護教諭は、月経痛を訴えて保健室に来室する児童生徒及び学生の対応をすることから、その職務の特質を最大限に発揮することが望まれる。

以上の背景を踏まえ、本研究では、現代の女子学生が抱えている月経時の不快症状等の経験や悩みを明らかにし、養護教諭が健康相談を行うために必要な基礎資料を得ることを目的とした。

表1 対象者の基本属性

項目	平均値±SD	最小値	最大値	大学	短大
				(n=149)	(n=185)
年齢(歳)	18.9±1.0	18	26	19.4±1.3	18.5±0.6
身長(cm)	156.8±5.4	140.0	174.0	157.4±5.6	156.4±5.2
体重(kg)	52.0±9.3	36.0	93.0	52.6±9.2	51.5±9.4
BMI	21.1±3.4	15.4	36.1	21.2±3.2	21.0±3.5
居住状況					
家族と同居(人)	286(85.6%)			118(79.2%)	168(90.8%)
一人暮らし(人)	48(14.4%)			31(20.8%)	17(9.2%)

II. 研究方法

1. 調査対象・調査時期・調査方法

愛知県内のA大学及び短期大学部に在籍している女子大学生で、調査に協力が得られた349名を対象者として、2016年5月9日～5月31日に、講義担当教員より許可を得て無記名自己記入式アンケート調査を実施した。

2. 調査内容

アンケートの内容は、以下の2項目で構成した。

1) 対象者の属性

所属、学年、専攻コース、年齢、身長と体重、居住状況の6項目について選択式及び記述式で回答を求めた。

2) 現在の月経状況

川瀬³⁾の月経状況に関する質問を参考に作成した。月経周期、月経持続日数、不快症状の程度、不快症状の日常生活への支障の有無、セルフケアの方法、月経教育希望の有無、月経予測手段の6項目についてそれぞれ選択式及び記述式とした。

月経前の不快症状、月経中の不快症状は、身体症状6項目、精神症状4項目について「強=3点」「弱=2点」「なし=1点」の選択式とした。月経に関して悩んでいること、月経に関連して知りたいことの2項目は自由記述とした。

3. 分析方法

対象者の属性、現在の月経の状況については単純集計を行った。月経前と月経中の不快症状の程度と、月経不快症状の日常生活の支障、月経予測、月経教育希

望との関連について χ^2 検定を行った。

解析にはIBM SPSS statistics ver.24を用いた。各検定においては危険率5%以下を有意水準とした。

5. 倫理的配慮

調査対象者に、得られたアンケート結果はコンピュータによって統計処理及び解析を行うこと、個人を特定できないよう統計処理を行う旨を文書で説明し、同意を得て調査を実施した。

III. 結果

調査対象者349名のうち、調査表に記入漏れがある者11名、30歳以上の者3名、子どもがいる者1名を除いた、334名を分析対象者とした。

1. 対象者の属性

対象者の属性を表1に示した。大学生149名、短大生185名で、年齢は18.9±1.0歳であった。身長は156.8±5.4cm、体重は52.0±9.3kg、BMIは21.1±3.4で、大学生と短大生はほぼ同様な身体状況であった。対象者のBMIを日本肥満学会の診断基準に基づき、「低体重」「普通」「肥満」の3区分に分けると、「低体重(BMI18.5未満)」67名(20.1%)、「普通(BMI18.5～BMI25未満)」231名(69.2%)、「肥満(BMI25以上)」36名(10.8%)であった。居住状況は、「一人暮らし」が14.4%で、「家族と同居」が8割以上を占めていた。

2. 月経の経験

1) 初経年齢

初経の早期・正常・遅発割合を表2、初経の年齢分布を図1に示した。初経の早期・正常・遅発割合は、正常と定義⁶⁾されている10歳以上15歳未満で発来した者が92.8%、10歳未満で発来した早期月経が1.2%、15歳以上で発来した遅発月経が6.0%であった。平均初経年齢は12.1歳で、11歳と12歳が5割以上を占めていた。

表2 初経年齢

項目	n=334	
	人数	(%)
早期月経(10歳未満)	4	(1.2)
正常	310	(92.8)
遅発月経(15歳以上)	20	(6.0)
平均値	12.1±1.4	

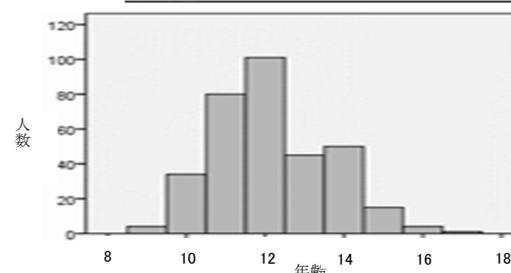


図1 初経年齢の分布

2) 月経周期

月経周期を表3に示した。「毎回規則的」32.9%、「まあまあ規則的」35.6%、「あまり規則的でない」20.1%、「不規則」11.4%で、規則的な者が68.5%であった。

表3 月経周期

n=334	
項目	人数(%)
毎回規則的	110 (32.9)
まあまあ規則的	119 (35.6)
あまり規則的でない	67 (20.1)
不規則	38 (11.4)

表4 月経持続日数

n=334	
項目	人数(%)
3~7日	315 (94.3)
2日以内	2 (0.6)
8日以上	17 (5.1)

3) 月経持続日数

月経持続日数を表4に示した。正常範囲と定義⁶⁾されている「3~7日」が94.3%、過短月経と定義されている「2日以内」は0.6%、過長月経と定義されている「8日以上」は5.1%であった。

4) 不快症状

(1) 程度

月経(前・中)の不快症状の程度を図2、月経(前・中)と身体及び精神不快症状の程度との関連を表5に示した。

月経(前・中)と身体不快症状の程度には全症状に有意な関連が認められ、「お乳が張る」を除き、月経前よりも月経中に身体不快症状の強い者の割合が増加していた。精神症状では月経(前・中)と「無気力になる」「ゆううつになる」の不快症状の程度に有意な関連が認められ、身体症状と同様に月経前よりも月経中に不快症状の強い者の割合が増加していた。

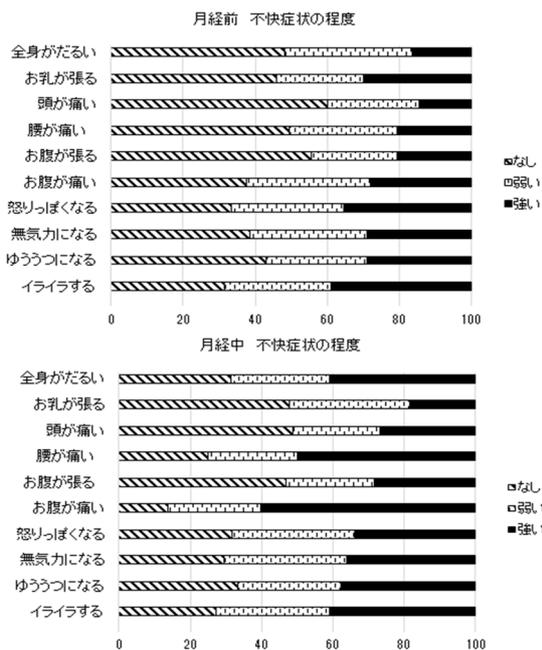


図2 月経(前・中)の不快症状の程度

表5 月経前・月経中と不快症状の関連

質問項目	程度	人数(%)		
		月経前	月経中	有意差
全身がだるい	なし	161(48.2)	105(31.4)	**
	弱い	118(35.3)	93(27.8)	
	強い	55(16.5)	136(40.7)	
お乳が張る	なし	153(45.8)	160(47.9)	**
	弱い	81(24.3)	113(33.8)	
	強い	100(29.9)	61(18.3)	
頭が痛い	なし	201(60.2)	163(48.8)	**
	弱い	85(25.4)	82(24.6)	
	強い	48(14.4)	89(26.6)	
腰が痛い	なし	165(49.4)	84(25.1)	**
	弱い	100(29.9)	83(24.9)	
	強い	69(20.7)	167(50.0)	
お腹が張る	なし	186(55.7)	157(47.0)	*
	弱い	79(23.7)	82(24.6)	
	強い	69(20.7)	95(28.4)	
お腹が痛い	なし	126(37.7)	46(13.8)	**
	弱い	115(34.4)	87(26.0)	
	強い	93(27.8)	201(60.2)	
怒りっぽくなる	なし	112(33.5)	106(31.7)	n.s.
	弱い	104(31.1)	115(34.4)	
	強い	118(35.3)	113(33.8)	
無気力になる	なし	129(38.6)	99(29.6)	*
	弱い	109(32.6)	115(34.4)	
	強い	96(28.7)	120(35.9)	
ゆううつになる	なし	144(43.1)	111(33.2)	*
	弱い	93(27.8)	97(29.0)	
	強い	97(29.0)	126(37.7)	
イライラする	なし	105(31.4)	91(27.2)	n.s.
	弱い	99(29.6)	107(32.0)	
	強い	130(38.9)	136(40.7)	

n.s.有意差なし, *p<0.05, **p<0.01

(2) 日常生活への支障

月経(前・中)と日常生活への支障との関連を表6及び図3に示した。月経(前・中)と日常生活への支障には有意な関連が認められた。「月経前に支障がある者」25.4%に対して「月経中に支障がある者」は50.3%で、月経前よりも月経中に生活への支障がある者の割合が増加していた。

表6 不快症状と日常生活への支障の関連

	人数(%)		
	月経前	月経中	有意差
支障なし	249(74.6)	166(49.7)	**
支障あり	85(25.4)	168(50.3)	

n.s.有意差なし, *p<0.05, **p<0.01

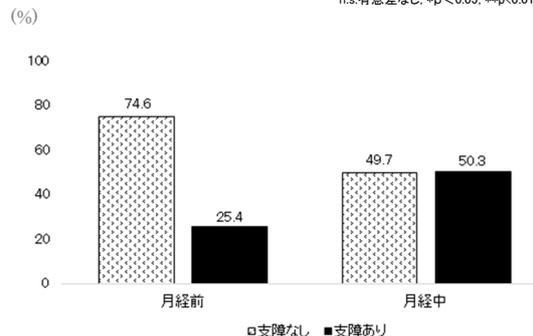


図3 不快症状と日常生活への支障

(3) セルフケア（複数回答）

月経中の不快症状に対するセルフケアを表 7 に示した。「薬を飲む」「横になる」が 50%前後と最も多く、「腹部の保温」、「睡眠を十分にとる」、「気分転換をする」、「暖かい服装」、「身体を動かす」と続いていた。「病院に行く」は極僅かしかいなかった。一方、セルフケアをせずに「がまんする」は 40%以上もあり、「何もしない」は 25%であった。

表 7 月経中の不快症状へのセルフケア

質問項目	人数 (%)
薬を飲む	189 (56.8)
横になる	156 (46.8)
がまんする	146 (43.8)
腹部の保温	88 (26.4)
何もしない	86 (25.8)
睡眠を十分にとる	53 (15.9)
気分転換をする	40 (12.0)
暖かい服装	38 (11.4)
身体を動かす	20 (6.0)
病院に行く	1 (0.3)
その他	11 (3.3)

5) 月経予測手段

月経予測手段を表 8 に示した。7 割の者が予測しており。予測手段は「予測アプリケーション」が約半数を占め、次いで「スケジュール帳」であった。「基礎体温測定」は極僅かしかなかった。一方、「何もしていない」者は 3 割近くいた。

表 8 月経予測手段 N=334

質問項目	人数 (%)
予測アプリケーション	156 (46.7)
何もしていない	98 (29.3)
スケジュール帳	79 (23.7)
基礎体温測定	1 (0.3)

月経予測と不快症状の日常生活への支障との関連を表 9 に示した。月経予測と月経不快症状の日常生活への支障には有意な関連が認められた。予測している者で支障がある者は 80.0%であるのに対して、支障がない者は 67.4%と、予測している者に支障がある者の割合が多かった。

表 9 月経予測の有無と不快症状の日常生活への支障との関連

		支障なし	支障あり	有意差
月経前	予測している	168 (67.4)	68 (80.0)	*
	予測していない	81 (32.5)	17 (20.0)	
月経中	予測している	113 (68.0)	123 (73.2)	n.s.
	予測していない	53 (31.9)	45 (26.8)	

n.s.有意差なし, *p<0.05, **p<0.01

6) 月経教育の希望

月経教育の希望の有無を表 10、月経教育の希望と不快症状の日常生活への支障との関連を表 11 に示した。月経教育を希望する者は約 50%おり、そのうち 6.6%が強く望んでいる者であった。月経教育の希望と不快症状の日常生活への支障とは有意な関連が認められ、月経前、月経中ともに月経教育を望む者は、望まない者より、日常生活に支障がある者の割合が多かった。

表 10 月経教育希望の有無

N=334	
項目	人数 (%)
強く望む	22 (6.6)
望む	143 (42.8)
望まない	169 (50.6)

表 11 月経教育希望の有無と不快症状の日常生活への支障との関連

		支障なし	支障あり	有意差
月経前	強く望む	10 (4.0)	12 (14.1)	**
	望む	98 (39.4)	45 (52.9)	
	望まない	141 (56.6)	28 (32.9)	
月経中	強く望む	7 (4.2)	15 (8.9)	**
	望む	56 (33.7)	87 (51.8)	
	望まない	103 (62.0)	66 (39.3)	

n.s.有意差なし, *p<0.05, **p<0.01

7) 月経に関しての悩み

月経に関しての悩み（自由記述）を表 12 に示した。「月経痛がひどい」「薬を飲んでも痛い」などの痛みに関すること、「不規則」、「周期が安定しない」などの月経周期に関すること、「出血量が多い」、「血塊がたくさんでる」などの月経の状態に関すること、「月経前の無気力」、「月経前の腹痛が辛い」などの月経前症状に関すること、「イライラする」、「気分が落ち込む」などの精神症状に関すること、「こまめにトイレに行くのが面倒」「就寝時の横漏れ」などの月経と生活に関する事などが挙げられた。

表 12 月経に関する悩み

<p>痛みに関すること</p> <p>月経痛がひどい 腹痛がひどい 薬を飲んでも痛い 腹・腰の激痛 頭痛 1日目がすごく腹痛に襲われる 腰痛で授業中座ったり、通学時間が辛い。 講義中の腹痛が辛い 毎回毎回強い痛みがある 痛すぎて暴れるのをやめたい。意識が飛びかける だるさや腹痛で動けなくなる 痛すぎて動けないことがある 腹痛が薬を飲まないと治らない 薬がないと起き上がれない 最近腹痛がひどくなって月経が長く続くことがある 腹痛がひどすぎて動けない、貧血で立てない 腹痛があるときとない時の差がある 月経痛がなくて逆に不安(初経中2)</p>
<p>月経の状態に関すること</p> <p>出血量が多い 1ヶ月近く持続することがある 最近、1年に数回しか月経がない(しかも若干) 血塊がたくさん出る 出血の多い日少ない日が激しいので不安 経血量が少ない時があり大丈夫かと心配になる 経血量が多く視覚的にダメージを受ける 一時期月経が来なくなった 月経持続日数が短い(3~4日) 遅れることがある ここ2ヶ月ほど月経が来ていない(ストレスが原因で前にも3ヶ月来なかったことがある) 一人暮らしを始めてから1ヶ月くらい月経がない 一人暮らしで生活環境・食生活が変わり一度こなくなった</p>
<p>月経前症状に関すること</p> <p>月経前の腹痛が辛い 月経前や月経中のいらだち 月経前の無気力 月経前に気分が落ち込む 月経前に学校やバイトを休んだり、人に会いたくないのが辛い 月経前にものすごく胸が張るので嫌だ</p>
<p>精神症状</p> <p>イライラする イライラして人にあたってしまう 誰に対してもイライラしてしまう だるい お腹が張り、イライラする 生きていることに疲れてしまう 気分が落ち込むので困る</p>

<p>月経周期等に関すること</p> <p>不規則で困る 不規則 未だに周期が安定しない(以前医師にストレスが原因だと言われた) 自分の月経周期がわからない</p>
<p>月経と生活に関すること</p> <p>こまめにトイレに行くのが面倒くさい 就寝時の横漏れ</p>
<p>その他</p> <p>ナプキンにかぶれる 体重が増える 疲れやすい 寒いところに長時間いると辛い 気分転換がうまくできない 学校だと寝れないから辛い 1日目2日目の体調不良が辛い 横になりたくなる 予測アプリが当たらず不安 肌荒れが多い 食欲不振 吐き気 不快症状がひどい 貧血で歩けない時がある 腹がゆるくなる どれだけ寝ても眠くなり、寝てしまう</p>

表 13 月経に関して知りたいこと

<p>知識に関して</p> <p>月経痛を和らげる効果がある食べ物 どのタイミングで来るか知りたい 自分のホルモンについて 来ない月がある。体に問題ないか。 持続日数が長引いた時の影響 なぜ不規則なのか 月経が不規則でも出産できるか 月経痛がひどい理由 不規則は何年立っても続くものなのか 薬でコントロールしているが、薬をやめたらきちんと来るのか 月経前はなぜいつもよりお腹がすくのか</p>
<p>症状・状態に関して</p> <p>血塊が出るのは病気なのか 月経痛がなくなる方法 だるい時の改善法 人によって月経痛の有無や痛みの違い 月経前や月経中のイライラを解消する方法 なぜ2日目は体調が悪くなるのか 苛立ちや痛みを和らげる方法 腰痛の対処法 医療受診して何が改善されるのか</p>

8) 月経に関して知りたいこと

月経に関して知りたいこと(自由記述)を表13に示した。「月経痛を和らげる効果がある食べ物」、「月経が不規則でも出産できるか」などの月経と身体機序の知識に関することや、月経時の痛みや不快症状などに関することが挙げられた。

IV. 考察

1. 対象者の月経の経験について

本研究の対象者の年齢は 18.9 ± 1.0 歳、初経年齢は 12.1 ± 1.4 歳であり、月経周期が規則的な者は約7割、月経持続日数が正常な者は約9割であった。松本⁶⁾は、初経の初来から成熟月経周期に至るには、無排卵周期から黄体機能不全周期を経て、排卵性の正常周期への経過をたどると報告している。また、森ら⁷⁾の基礎体温を用いた研究によれば、初経の初来から成熟月経周期に至るにはおよそ7年を要するとしている。本調査の対象者は、年齢及び初来年齢を考慮すると、月経はほぼ成熟期にあると考えられる。しかしながら、約3割の者の月経周期は不安定であると回答しており、2005年に実施された池内の調査⁸⁾における約1割の者が頻発、稀発月経、過短、過長月経であったとする報告とは違いがみられる。現代の生活から生じるストレス等が月経の規則性に影響を与えている可能性が推察される。

月経不快症状については、9割の者が何らかの不快症状を有し、月経前で3割、月経中で5割の者が日常生活に支障があった。不快症状の割合は全国の11~54歳の女性27,106名を対象とした松本の調査²⁾及び、18~25歳の看護学生230名を対象とした池内の調査⁸⁾でも、約9割の者に不快症状があることを明らかにしており、本研究結果を支持するものであった。大学生は成熟を迎える年齢であり、月経時の不快症状は、成熟した排卵性周期になることより機能性月経困難症が増加する⁹⁾ことと関係があると考えられる。また、本研究で月経に関しての悩みを質問したところ、「痛み」に関することを挙げている者が多いことから、大学生にとって痛みを伴う月経不快症状は日常生活を送る上で支障がある程の深刻な問題となっていることが推察される。

月経(前・中)と身体及び精神不快症状の程度は、「お乳が張る」を除き、月経前よりも月経中に不快症状の強い者の割合が増加していた。これは、川瀬³⁾による月経時の随伴症状は、乳房の張りを除いて、その他のすべての症状において月経前より高率に発症し、その程度も重いという報告と同様であった。

月経不快症状のセルフケア行動で最も多いのが「薬を飲む」で56.8%であった。一方で、「がまんする」は

40%もいることが認められた。平田¹⁰⁾は鎮痛剤の使用の有無に最も関連する要因は月経痛の程度だと報告している。野田¹¹⁾は、がまんすることが美德であるという文化が現代でも残っていることや、単に行動を起こすのが面倒なのだがまんしていることを推測している。本研究の結果からも、「月経は病気じゃないからがまんするもの」「薬を飲むと癖になる」といった言い伝えが影響しているか、あるいは単に薬を飲むのが面倒なのだがまんしていることが考えられる。鎮痛剤の適切な使い方を含め、正しいセルフケア行動がとれるような月経教育を行うことが重要であると考えられる。

対象者の7割が「予測アプリケーション」などを利用して月経を予測していた。これは、女子大学生の約7割は月経開始日が予測できたとする、植村ら¹²⁾の調査結果と類似している。本研究では、予測している者は、月経前の不快症状が日常生活に支障を及ぼす者が多かったことから、予測は不快症状に備えるためであり、快適な日常生活を送るための不可欠な行動になっていることが推察される。

月経教育について、月経前・月経中の不快症状が日常生活に支障を及ぼしている者の半数以上が月経教育を希望している結果は、月経に関する悩みや知りたいことが多いことに関連している。月経に関する正しい知識の必要性を感じながらも、相談する人や場所、悩みを解決する手段を知らないといった実態が明らかにされている。発達段階に合わせたきめ細やかな月経教育を行うとともに、適切な情報が得られるようにするために、身近に相談できる人や施設が必要であることが示唆される。

今回明らかにされた現代の女子学生が抱えている月経時の痛みや精神症状、悩みは、養護教諭の保健室来室者に対する健康相談の際の基礎資料となるものである。また、解決に向けて、学生が自ら歩むように支援する健康相談ができるように、養護教諭の更なる資質の向上が望まれる。

V. 結論

現代の女子学生が抱えている月経時の不快症状等の経験や悩みを明らかにし、養護教諭が健康相談を行うために必要な基礎資料を得ることを目的とした。A県内のB大学及び短期大学部に在籍している女子学生334名を対象にアンケート調査を実施した。

1. 年齢と初経年齢から月経はほぼ成熟期にあるが、3割の学生が月経周期は不安定であると回答した。
2. 月経前及び月経中にほとんどの者が何らかの不快症状を有していた。月経前よりも月経中に不快症状の強い者の割合が多かった。
3. 月経痛のセルフケア行動は、「薬を飲む」が56.8%

で最も多かったが、一方で「がまんする」者が40%もいた。

4. 対象者の7割が月経を予測していた。月経前の不快症状が日常生活に支障を及ぼすの方が予測している割合が多かった。
5. 月経前・月経中の不快症状が日常生活に支障を及ぼしている者の半数以上が月経教育を希望していた。養護教諭による発達段階に合わせた月経教育を行うとともに、学生自ら養護教諭に相談する指導も必要であることが示唆された。

VI. 引用文献

- 1) 川瀬良美：人間発達における女性の特質，淑徳大学総合福祉学部研究叢書 23，月経の研究－女性発達心理学の立場から－，9 - 30，川島書店，2006
- 2) 松本清一：女性が月経で悩むとき（月経と痛み），月経らくらく講座－もっと上手に付き合い，素敵に生きるために－，10 - 17，文光堂，2005
- 3) 川瀬良美：青年期の月経と教育，淑徳大学総合福祉学部研究叢書 23，月経の研究－女性発達心理学の立場から－，111 - 158，川島書店，2006
- 4) 泉澤真紀・山本八千代・宮城由美子他：思春期生徒の月経痛と月経に関する知識の実態と教育的課題，母性衛生，49(2)，347-356，2008
- 5) 蝦名智子・松浦和代：思春期女子における月経の実態と月経教育に関する調査研究，母性衛生，51(1)，111-118，2010
- 6) 松本清一：日本性科学大系Ⅲ，日本女性の月経，フリープレス，1999
- 7) 森和代・川瀬良美・高村寿子・松本清一：月経周期の発達からみた女性の性成熟（その1）－基礎体温による分類－思春期学別冊 16，173-181，1998
- 8) 池内佳子：看護学生の月経随伴症状とセルフケア，和歌山県立医科大学保健看護学部紀要，第1巻，2005
- 9) 松本清一：思春期婦人科外来，診療・ケアの基本から実際まで，文光堂，1995
- 10) 平田まり：若年女性の月経痛に対する鎮痛剤の使用実態と教育的課題，学校保健研究 53，3-9，2011
- 11) 野田洋子：女子学生の月経の経験 第1報 月経の経験の経時的推移，日本女性心身医学会雑誌 Vol.8, No.1, 53-63, 2003
- 12) 植村裕子・榮玲子・松村恵子：月経における自己管理と月経随伴症状との関連，母性衛生，第54巻4号，512-518，2014