

女子大学生の月経状況とセルフケア行動に関する基礎調査

著者	岸田 泰子, ケニヨン 充子, 三里 久美子, 佐藤 美保, 村上 康子, 遠藤 香, 川上 雅子
雑誌名	共立女子大学看護学雑誌
巻	10
ページ	57-63
発行年	2023-03
URL	http://id.nii.ac.jp/1087/00003559/



女子大学生の月経状況と セルフケア行動に関する基礎調査

Basic survey on menstrual status and self-care behavior of Japanese female university students

岸田泰子¹⁾ ケニヨン充子¹⁾ 三里久美子²⁾ 佐藤美保¹⁾
Yasuko Kishida Michiko Kenyon Kumiko Misato Miho Sato
村上康子³⁾ 遠藤 香³⁾ 川上雅子³⁾
Yasuko Murakami Kaori Endo Masako Kawakami

キーワード：月経、セルフケア行動、女子大学生

key words : menstruation, self-care behavior, female university students

要 旨

目的：女子大学生の月経状況やセルフケア行動に関する実態を調査し、看護介入のための基礎資料とする。

方法：A 女子大学において、在籍する全員を対象としてウェブ調査を実施した。大学のウェブシステムを利用して、5,339 人に調査依頼をした。本研究実施に際し、研究者の所属施設で研究倫理審査を受けた。

結果：1,499 名から回答が得られた（有効回答率 28.1%）。月経に関しては、周期異常のあるもの 381 名（25.4%）、日常生活に支障があるもの 411 名（28.4%）であった。月経時の身体症状では下腹部痛が最も多く 1,070 名（71.3%）であった。月経時の対処方法は横になる・休むが最も多く 798 名（53.2%）であった。

考察：月経異常を有するもの、月経症状が日常生活に支障のあるもの、いずれも 4 分の 1 程度存在していることから、月経状況を整えるためのセルフケアができる知識やケアの方法について教育的介入を行う必要性が示唆された。

I はじめに

女性の社会進出が目覚ましい現状において、少子化、晩婚化、晩産化が進み、現代女性の月経周期数は一昔前と比較すると 10 倍に増加したといわれる¹⁾。そして女性の月経に関する体調不良による経済損失は年間 6,828 億円にも及ぶ²⁾ことから、女性特有の健康問題対策に対しては、医療、看護の分野のみならず、経済界からも注目度が高い。今や月経随伴症状は、女性の Quality of Life

および Quality of Working をも低下させる一因となっている。

また、青年期女性の月経に対するセルフケア能力は不足しているという研究が散見され^{3) 4)}、女性は、からだの健康に関連して心の病も好発することが多い⁵⁾ことから、この時期の女性の健康支援として、月経に対する関わりは意義深い。また月経はすべての女性が体験する生理現象であるが、月経随伴症状は個人差が大きく、様々な要因により影響を受け⁶⁾、月経時の対処行動やセルフ

受付日：2022 年 11 月 22 日 受理日：2023 年 2 月 18 日

1) 共立女子大学看護学部 2) 松蔭大学看護学部 3) 共立女子大学家政学部

ケアによりコントロールが可能となる⁷⁾。したがって女性が月経に関するセルフケア能力を高めることは、女性の総合的健康管理に寄与すると考えられる。

さらに青年期女性である女子大学生にとって大学生活は今後のライフコースを考える上での重要な期間でもあり、社会に出る前の大学生であるこの時期に、月経に関するセルフケア能力を身につけておくことは、生涯のリプロダクティブ・ヘルス(性と生殖に関する健康)の保持増進に貢献するものと考えられる。

そこで本研究は、女子大学生の月経状況とセルフケアの現状を明らかにし、セルフケア能力を高める看護介入への基礎資料とすることを目的として調査を行ったのでここに報告する。

Ⅱ 研究方法

1 対象および調査方法

A女子大学およびA短期大学に在籍する大学生および短期大学生全学生5,339人を対象とし、大学・短期大学のウェブシステムを利用して調査を実施した。学生全員に調査依頼文を配信し、自由意思により回答を得た。

2 調査項目

調査内容は、年齢、同居家族の有無、月経に関する基礎データ(周期、期間、経血量、不正出血の有無、日常生活への支障の有無、月経中の身体症状および精神症状)、ピルの認知と内服状況、月経時のセルフケア行動などについてであった。

3 調査期間

2020年9月23日～2020年11月8日に実施した。

4 倫理的配慮

調査への回答は自由意思によるものとし、冒頭にこの調査に承諾するか否かのチェックを求め、送信された調査の提出をもって同意が得られたと判断した。なお本研究の実施に際し、研究者の所属施設で研究倫理審査を受けた(承認番号KWU-IRBA#19041)。

Ⅲ 結果

1,499名から回答が得られた(有効回答率28.1%)。対象者の平均年齢は 19.6 ± 1.7 歳であった。また「同居家族あり」は1,281名(88.4%)、「同居家族なし」は168名(11.6%)であった。

月経に関しては、表1のとおりであった。月経周期が25～28日で正常な者は1,068名(73.7%)であり、24日以内、39日以上、不定期を合わせた周期異常のある者は381名(25.3%)であった。月経期間が4～7日で正常な者は1,312名(90.5%)であり、異常のある者は137名(9.5%)であった。経血量が多い者は313名(21.6%)、不正出血があるもの145名(10.0%)、月経時の症状により日常生活に支障がある者は411名(28.4%)であった。月経周期の異常がある者(25.3%)や日常生活に支障があると答えた者(28.4%)は25%以上、つまり4人に1人ほどいるということがわかった。

次にピルについてたずねた結果を表2に示した。知っている者は1,131名(78.1%)であり、内服している者は115名(7.9%)、内服してみたい、あるいは内服を継続したい者は483名(33.3%)であった。

月経時の身体症状では下腹部痛が最も多く1,070名(71.3%)、眠気が強い695名(46.3%)、腰痛692名(46.1%)、肌荒れ654名(43.6%)、食欲に変化がある637名(42.5%)、症状なし101名(6.7%)であった(図1)。月経時の精神症状ではイライラする757名(50.5%)、憂鬱になる631名(42.1%)などであった(図2)。月経随伴症状に対するセルフケア行動は横になる・休むが最も多く798名(53.2%)、何もしない399名(26.6%)であり、その他には薬剤の内服が含まれていた(図3)。

また上述の月経随伴症状とセルフケア行動について1人につき「ある」と答えたものの数を計上したところ、月経時の身体症状は1人平均4.1の症状を有し、精神症状では2.3の症状を有し、対処方法は2.1を有していた。これらの数について同居家族あり、なしによってt検定を行ったところ、同居家族なし、すなわち一人暮らしの者のほうが同居家族ありの者より、有意に多くの身体症状と精神症状を有していた($p < .05$)。対処方法に

表1 月経の状況

		n=1,449	
項目		人数	(%)
月経周期	24日以内	137	(9.5)
	25~38日	1068	(73.7)
	39日以上	36	(2.5)
	不定期	208	(14.4)
月経期間	3日以内	61	(4.2)
	4~7日	1312	(90.5)
	8日以上	76	(5.2)
経血量	多い	313	(21.6)
	普通	1048	(72.3)
	少ない	88	(6.1)
凝血(血の塊)がある	はい	949	(65.5)
	いいえ	500	(34.5)
不正出血がある	はい	145	(10.0)
	いいえ	1304	(90.0)
月経症状による日常生活への支障	あり	411	(28.4)
	なし	1038	(71.6)

表2 低用量ピルに関する状況

		n=1,449	
項目		人数	(%)
知っているか	はい	1131	(78.1)
	いいえ	318	(21.9)
内服している	はい	115	(7.9)
	いいえ	1334	(92.1)
内服してみたい/継続したい	はい	483	(33.3)
	いいえ	966	(66.7)

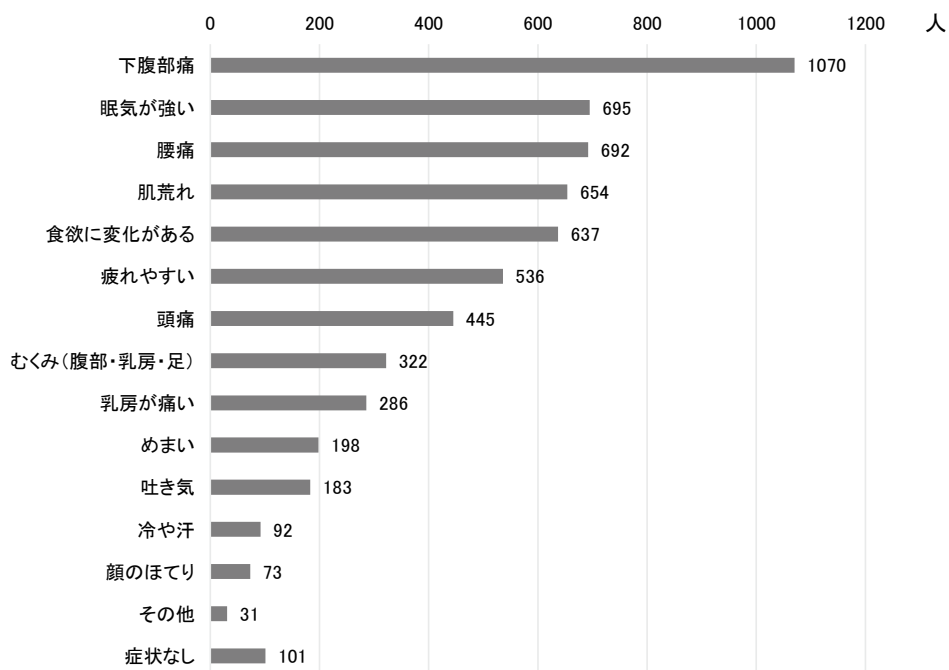
については同居家族あり、なしによる有意差は認められなかった(表3)。

IV 考察

1 月経に関する現状

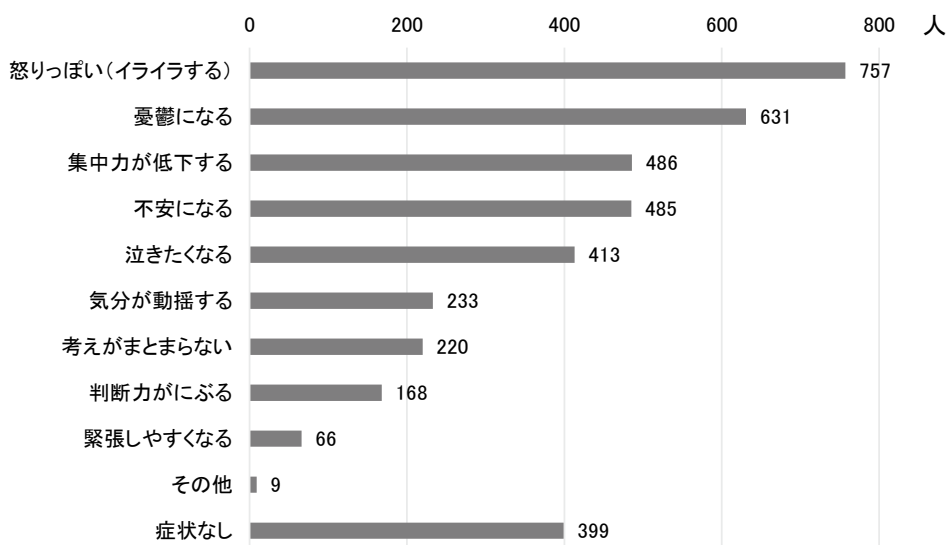
今回調査を実施した女子大学生のうち、月経周期の異常がある者は25.3%、日常生活に支障があると答えた者は28.4%であり、いずれも25%以上で、実に4人に1人ほどいることがわかった。月経に関する調査結果は年代、対象により大きく異なる。日本産婦人科医会⁸⁾によれば、思春期・

若年女性における月経困難症の割合は34~94%、月経困難症による学校の欠席は7.7~57.8%とのことだが、これよりも少ない報告⁹⁾もある。しかし、緒言に述べたように、月経に伴う女性の健康問題への対応は、保健・医療の分野のみならず、経済損失への影響も与える社会的課題であることを改めて実感し、それを身近に感ずる結果が得られた。また、女子大学生の月経に関するケアニーズには、異常との鑑別がある¹⁰⁾ことから、この結果を当事者である女子大学生らに還元すること自体が、彼女らの健康の保持増進への一歩となる



n=1,449 複数回答

図1 月経時の身体症状



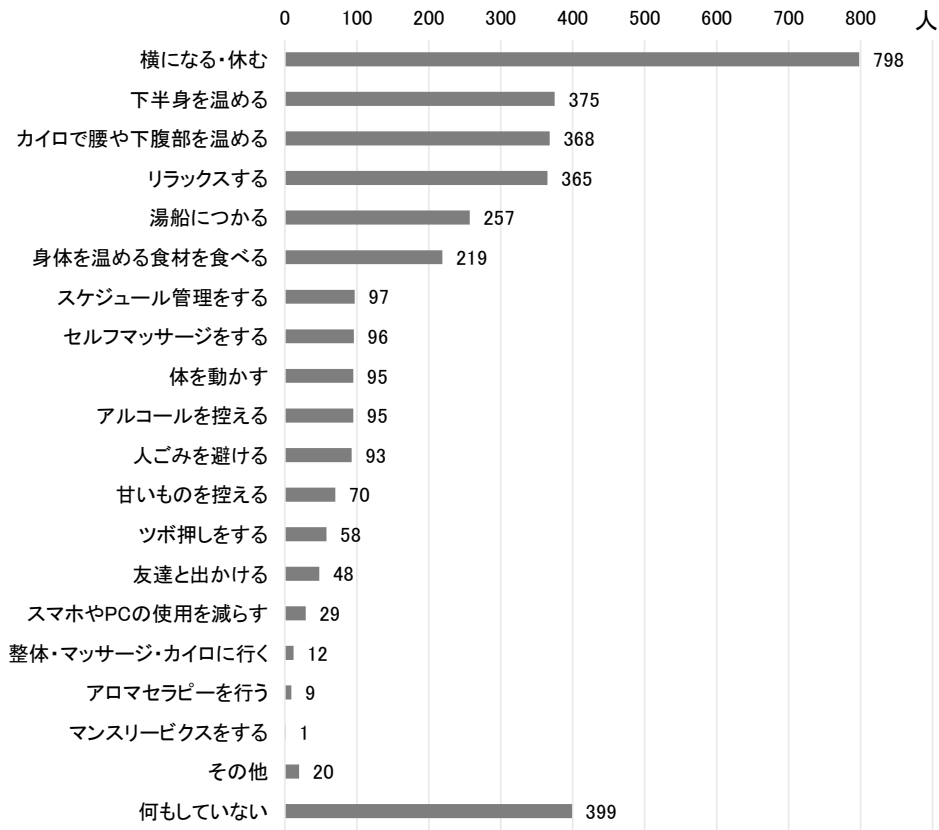
n=1,449 複数回答

図2 月経時の精神症状

ものとする。

月経時の身体症状では、下腹部痛が最も多く約7割の者に認められた。また腰痛も半数近くに認められた。一般的に月経時の痛みは30歳代以降より、20歳代前半の者のほうが強く、機能性月経困難症による場合が多い傾向にある¹¹⁾。またクラミジアなどの性感染症に伴う月経痛は若年者が多い¹¹⁾。月経による痛みなのか、性感染症を伴う

痛みなのかを鑑別するための医療的な介入が遅れることの無いように、必要な知識の提供が望まれる。いたずらに不安を募らせることの無いよう適時に医療機関を受診して、まず器質的疾患がないことを確認の上、日常生活を整えるような指導や助言、薬物療法の使用についての情報提供が有効であるとする。また、初めての婦人科受診になる場合について、心身的苦痛を伴う体験とならな



n=1,449 複数回答

図3 月経時のセルフケア行動

表3 同居家族の有無からみた月経中の症状数、対処方法数の平均

n=1,449

	範囲	平均	標準偏差	同居家族				
				あり(n=1,281)		なし(n=168)		t検定
				平均	標準偏差	平均	標準偏差	
月経中の身体症状の数	0-14	4.1	2.7	4.0	2.7	4.6	3.0	p<.05
月経中の精神症状の数	0-9	2.3	2.3	2.3	2.3	2.8	2.6	p<.05
月経時の対処方法の数	0-13	2.1	2.1	2.1	2.1	2.4	2.2	ns

ns: 有意差なし

いように、できれば受診前にその心づもりができるような医療・看護など専門職からの助言が大学内でなされるような機会を設けることが望ましいと考える。

本調査により、対象集団の低用量ピルの内服者は7.9%であった。低用量ピルは月経に関する治療と共に避妊薬としても用いられるが、避妊としての日本女性の利用率としての報告は2.9%¹²⁾であることから、本調査での低用量ピル内服者は、月経関連の治療として内服をしている者が一定数いることが推察される。また、現状の日本女性の

利用率から考えると、今後内服してみたい／(ピルの内服を)継続したいと答えた者が33.3%という回答者の3人に1人の割合でいたことは、低用量ピルの知識をある程度もっている者がそう判断していると考えられる。Matsumotoら¹³⁾によれば、低用量ピルに関する知識をもつことは治療目的での使用につながり、生活の質を向上することから、本調査による回答は女性にとって好ましい傾向である。

その一方で、本調査の対象者には多くの月経時の身体症状、精神症状が認められ、1人につき、

複数の症状の出現があることがわかった。月経随伴症状が女性のQOLを低下させることは明らかであるので⁶⁾、それらに対処するセルフケア能力を高める支援をより多くの女性に提供したいと考える。また、食事をはじめとする生活習慣は月経に影響する¹⁴⁾が、同居家族なし、一人暮らしの者のほうが同居家族ありの者よりも、身体・精神症状の出現数が多いことから、一人暮らしという生活形態もひとつのリスク要因としてとらえる必要がある。

2 セルフケアの現状

本調査の対象者は、1人平均2.1の月経時のセルフケア行動をもっていることがわかった。最も多いセルフケア行動は「横になる・休む」という消極的対処であり、「何もしていない」者も次に多いという結果であり、先行研究の結果と一致する¹⁰⁾。下半身、下腹部を温める、湯船につかる、リラックスする、身体を温める食材を食べるといった積極的対処が2番目以降に続いていること、前述したような低用量ピルの内服者が7.9%であり、一定数であることから、ある程度のセルフケア行動をとることができる者も少なからずいることが伺える。

月経に関連した症状軽減にはストレスマネジメントが有効であり、ストレス軽減のためにも生活習慣を整えるセルフケアが重要であり¹⁵⁾、女子大学生にはセルフケアに関することを知りたいとのニーズもある¹⁰⁾ことから、今後は多くの学生が積極的にセルフケアできるような教育的介入が望まれる。さらに、それらのセルフケアの内容が効果的であるかの実証も踏まえて教育することが必要である。

3 支援のあり方

本調査では、月経異常を有する女子大学生が4人に1人ほどの割合で存在し、支援の必要性が示唆される結果が得られた。これから社会に出る前の年代である女子大学生に集合的な教育的介入を行うことは、大学という場所を使用すれば、比較的実現しやすい。女子大学生への教育的介入の実際は散見されるが、単に知識を提供するだけの教育でなく、セルフモニタリング¹⁶⁾やピアサポート¹⁵⁾を伴うなど、対象者の実践を伴うものが効果

的である。

また、本調査の対象者には心身の症状を有する者が多いという特徴から、当事者が症状を持ちながらもそれらとうまく付き合いながら生活する¹⁷⁾という支援のあり方を検討する必要がある。さらに、月経に関するセルフケア行動を考えると、患者の思考や行動パターンを変えていくようなアプローチを行っていくことが重要¹¹⁾であり、自己効力感を高めることも効果的¹⁰⁾だといわれていることから、プログラムにも工夫を凝らす必要がある。

4 本研究の限界

本調査において月経随伴症状の程度、強さについては把握できていないことは今後の課題である。また対象者への負担を考慮し、調査項目数を厳選したために、日常生活全般に関する情報が不足している。今後の調査においての課題として、検討したい。

VI おわりに

女子大学生に対する月経に関連した調査を実施し、月経異常を有する者、月経症状が日常生活に支障のある者が多く存在することから、セルフケアできるような知識やケアの方法について教育的介入を行う必要性が示唆された。女子大学生たちが卒業し、社会人として活躍することを視野に入れ、現代女性のライフスタイルに適合した継続的に実施可能な介入方法を考えていきたい。

VII 謝辞

調査にご協力いただいた女子大学生の皆様へに感謝いたします。

本研究は2019年度共立女子大学・短期大学教育改革特別予算の助成を受けて行った調査の一部である。

引用文献

- 1) 種部恭子：月経痛・月経困難症 女性の活躍と子宮内膜症リスクを見据えた対応, 予防医学, 58, 87-90, 2016.
- 2) 経済産業省ヘルスケア産業課「健康経営における女性の健康の取り組みについて」2019.
- 3) 山本江里子：女子大学生の月経随伴症状に影響する要因, 母性衛生, 59 (4), 853-860, 2019.
- 4) 福山智子：女子学生の月経および月経随伴症状に

- 関する教育の課題, 母性衛生 58 (4), 608-615, 2018.
- 5) 加茂登志子: 女性のライフサイクルとメンタルヘルス (平成 19 年度公開講座実施報告「女性のメンタルヘルス」) 昭和女子大学生生活心理研究所紀要, 152, 2008.
 - 6) 甲斐村美智子, 上田公子: 若年女性における月経随伴症状と関連要因が QOL へ及ぼす影響, 女性心身医学, 18 (3), 412-421, 2014.
 - 7) 福山智子: 月経痛を有する女子大学生の月経痛と対処の実態およびセルフケア教育の課題, 母性衛生, 58 (2), 436-442, 2017.
 - 8) 日本産婦人科医会: 月経困難症, <https://www.jaog.or.jp/note/> (アクセス日 2023.1.12)
 - 9) 田淵康子, 吉留厚子, 伴信彦, 他: 現代女性の月経血量および月経随伴症状に関する研究, 看護研究, 47 (3), 248-255, 2014.
 - 10) 宮崎仁美: 月経随伴症状に関する文献レビュー 日本看護学研究会論文による検討, 母性衛生, 58 (1), 31-39, 2017.
 - 11) 相良洋子: 月経随伴症状に対する心身医学的対応, 心身医学, 49 (11), 1163-1170, 2009.
 - 12) Contraceptive Use by Method 2019 : United Nations, <https://www.un.org/development/desa/pd/content/contraceptive-use-method-2019> (アクセス日 2022.11.3)
 - 13) Matsumoto Y., Yamabe S., Sugishima T., et. al. : Perception of oral contraceptives among woman of reproductive age in Japan. A comparison with the USA and France, The Journal of Obstetrics and Gynecology Research, 37 (7), 887-892. 2011.
 - 14) 甲斐村美智子, 上田公代: 文献的考察による若年女性の月経周辺期症状に関連する要因と今後の課題, 熊本大学医学部保健学科紀要, 8, 11-21, 2012.
 - 15) 渡邊香織, 奥村ゆかり, 西海ひとみ: 女子学生における月経随伴症状と月経サポート機能, およびセルフケアとの関連, 日本女性心身医学会雑誌, 15 (3), 305-311, 2011.
 - 16) 福山智子, 山川正信, 佐藤賢太: 自己効力理論を用いた月経随伴症状緩和プログラムに関する研究, 母性衛生, 50 (1), 174-181. 2011.
 - 17) 稲吉玲美: 月経随伴症状に関する心理学的研究の概観と今後の展望, 東京大学大学院教育学研究科紀要, 57, 175-185, 2017.