

## 養護教諭が使用する月経痛アセスメントシートの作成

—救急処置と保健指導の同時活用を目指して—

### Menstrual pain assessment sheet available by *Yogo* teachers

—Toward simultaneous use in first aid treatment and health guidance—

矢野 由紀子<sup>\*1</sup>, 土田 満<sup>\*2</sup>, 増富 睦美<sup>\*3</sup>, 渡辺 美恵<sup>\*1</sup>, 伊藤 みどり<sup>\*1</sup>

<sup>\*1</sup>愛知みずほ大学短期大学部, <sup>\*2</sup>愛知みずほ大学大学院, <sup>\*3</sup>愛知みずほ大学

Yukiko YANO<sup>\*1</sup> Mitsuru TSUCHIDA<sup>\*2</sup> Mutsumi MASUTOMI<sup>\*3</sup>

Mie WATANABE<sup>\*1</sup> Midori ITOH<sup>\*1</sup>

<sup>\*1</sup>Aichi Mizuho Junior College <sup>\*2</sup>Graduate School of Human Sciences, Aichi Mizuho College

<sup>\*3</sup>Aichi Mizuho College

キーワード：養護教諭, 月経痛, アセスメント

Key words : *Yogo* teacher menstrual pain assessment

#### I はじめに

養護教諭は学校に勤務し、医学的・看護的要素を有した専門職として、児童生徒の健康課題に対応する中心的役割を担う教育職員である<sup>1)</sup>。養護教諭が救急処置を行う場合には、アセスメント能力が求められる。学校で遭遇する疾病・障害に対してフィジカルアセスメントを行い、身体的・生理学的な問題を明らかにすることである。問診・視診・触診・打診・聴診などを的確な技術と鋭い観察によって、総合的な養護診断ができることである。そのためには、主観的情報と客観的情報をうまく組み合わせてアセスメントすることが極めて重要であり、その結果に基づき、適切な処置と保健指導を行うのである<sup>2)</sup>。

救急処置において養護教諭の判断や対応は、一般の医師や看護師が行う医学的処置とは異なり、医学的に十分なものである必要はない。しかし少なくとも傷病の判断目的に相応しい問診、視診などフィジカルアセスメントを適切に行う義務がある<sup>3)</sup>。保健室には様々な症状を訴え、児童生徒・学生が来室していることから、救急処置場面において、正確な判断や対応には適切なアセスメントを行い、身体に関する多くの情報を

得ることが必要である<sup>4)</sup>。養護教諭が行うヘルスアセスメントについては、三木が「学校特有の場と環境を踏まえ、フィジカルアセスメント、心理社会的アセスメントに生活習慣アセスメントを加え、これを養護教諭が行うヘルスアセスメント」と定義している<sup>5)</sup>。

本稿では、女子学生が保健室を訪れる症状の一つである月経痛に着目した。月経は、自分の身体の状態を教えてくれる健康のバロメーターと言われるが、月経に対して苦痛や悩みは多い。また、子宮内膜症などの疾病が潜んでいる可能性もある。月経痛を軽視せず、関連する背景や要因を考慮しながらアセスメントを行う必要がある。

以上を踏まえ、来室の際に月経痛の適切な処置だけでなく、保健指導や保健教育も同時に行える手段の考案を目的とし、月経痛の主訴と養護教諭が行う処置を明らかにした。それを基に、処置と指導が合わせてできるアセスメントシートを作成した。

#### II 研究方法

##### 1. 月経に関する質問紙調査

筆者ら<sup>6)</sup>による「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」の報告から、データを一部引用した。調査は、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、実施したものである。

引用した図表は、女子学生における月経状況の中から、月経中の不快症状の程度、不快症状の日常生活への支障の有無、セルフケアの方法である。

## 2. 保健室利用者状況及び保健室来室記録

愛知県内の A 大学及び短期大学部の「平成 29 年度保健室利用状況報告」から、「女子学生の内科的症状別利用状況」を抽出し、症状別に単純集計を行った。また、平成 29 年度の「保健室来室記録」から、「月経痛」を訴えて来室した者の記録を抽出し、「主訴」と「処置」、「保健指導」をした人数を同様に単純集計した。

倫理的配慮として、個人が特定されないことを説明し、学校管理者の承認を得た。

## 3. 月経痛アセスメントシートの作成

月経痛アセスメントシートの作成にあたっては、力丸ら<sup>7)</sup>が開発した「児童生徒の腹痛アセスメントシート」を参考にした。質問項目と回答項目は、月経に関する質問紙調査と保健室利用者状況及び保健室来室記録から列挙し、処置と保健指導ができるよう検討した。

## Ⅲ 結果

### 1. 月経に関する質問紙調査

#### 1) 月経中の不快症状の程度

月経中の不快症状の程度を図 1 に示した。身体症状では「お腹が痛い」「腰が痛い」程度の強い者が多く、精神症状では「イライラする」「ゆううつになる」程度の強い者が多かった。

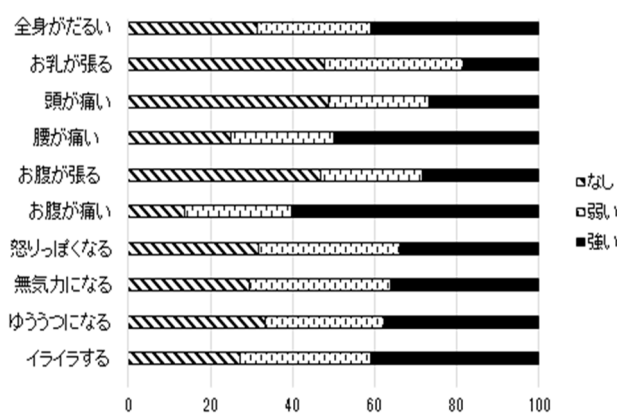


図 1. 月経中の不快症状の程度  
(矢野ら<sup>6)</sup>から引用)

#### 2) 日常生活への支障

月経中の日常生活への支障を図 2 に示した。「月経前に支障がある者」は 25.4%であったのに対し、「月経中に支障がある者」は 50.3%と増加し、半数以上の者が日常生活に支障があることが認められた。

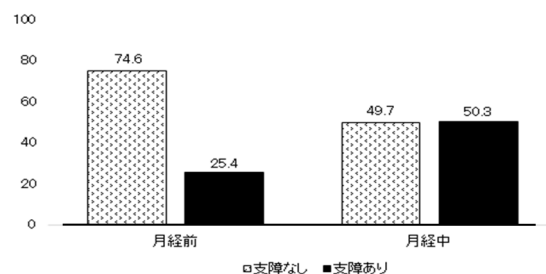


図 2. 不快症状と日常生活への支障  
(矢野ら<sup>6)</sup>から引用)

#### 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 1 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%以上もおり、「何もしない」は 25%であった。

表 1. 月経中の不快症状へのセルフケア  
(矢野ら<sup>6)</sup>から引用)

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)

## 2. 保健室利用者状況及び保健室来室記録

### 1) 女子学生の保健室利用状況

女子学生の内科的症状による保健室利用者数と割合を表 2 に示した。月経痛での来室は 21 件で全体の 14.2%を占め、症状別で来室が 3 番目に多かった。

表2. 女子学生の内科的症状による保健室利用者数

(n=147)	
項目	人数(%)
咽頭痛	37(25.1)
倦怠感	24(16.3)
月経痛	21(14.2)
頭痛	21(14.2)
悪心	14(9.5)
腹痛	13(8.8)
熱中症	5(3.4)
その他	12(8.1)

## 2) 月経痛を訴えて来室した学生の主訴と処置及び保健指導

月経痛を訴えて来室した学生の主訴と処置及び保健指導をした人数を表3に示した。主訴は、「腹痛」が最も多く61.9%、「薬が欲しい」14.2%、「吐き気(嘔吐)」9.5%、「悪心」9.5%、「腰痛」4.7%であった。養護教諭は、「腹痛」の症状を訴えた者には、「ベッドで休養」「保温」「投薬」の処置をし、「医療受診を勧めた」者もいる一方で、処置を「しない」者もいた。「薬が欲しい」と訴えた者には全員「投薬」をした。「吐き気(嘔吐)」を訴えた者には「ベッドで休養」するだけでなく「保温」の処置や「投薬」あるいは「自分の薬を服用」させた。また、「親の迎え」を指示した者もいた。「悪心」を訴えた者は全員「ベッドで休養」させ、一人には「投薬」した。「腰痛」を訴えた者は「保温」の処置をした。

## 3. 月経痛アセスメントシートの作成

作成したアセスメントシートを表4に示した。シートの構成は、学生本人が記入する欄と養護教諭が記入する欄に分けた。月経痛の状況を「症状や痛み(主症状と痛みのレベル)」「本人の意向(希望処置、薬について)」で質問した。痛みのレベルは、フェイススケールを用いた。生活習慣要因を「生活について(食事、睡眠、アルバイト、ストレス)」、月経状況を「月経について(周期、頻度、医療受診の有無)」で質問した。養護教諭記入欄は「来室方法」「バイタルチェック(顔色、体温、脈拍、血圧、呼吸の様子)」、「処置(ベッドで休養、投薬、保温、帰宅、特になし、その他)」、「特記事項」とした。

## IV 考察

来室記録からみると、月経痛を訴えて来室した者の主訴は腹痛が最も多かった。筆者ら<sup>6)</sup>の女子学生に行った月経に関する報告でも、同様に、月経中に「お腹が痛い」程度の強い者が最も多いことが認められてい

表3. 月経痛を訴えて来室した女子学生の主訴と処置及び保健指導(処置は複数)

n=21		
主訴	処置(複数)	人(%)
腹痛 13人 (61.9)	ベッドで休養	10(76.9)
	保温	2(15.4)
	投薬	2(15.4)
	医療受診を勧める	1(7.7)
	何もしない	1(7.7)
薬が欲しい 3人 (14.2)	投薬	3(100)
吐き気 (嘔吐) 2人 (9.5)	ベッドで休養	2(100)
	保温	1(50)
	投薬	1(50)
	自分の薬を服用	1(50)
	親の迎え	1(50)
悪心 2人 (9.5)	ベッドで休養	2(100)
	投薬	1(50)
腰痛 1人 (4.7)	保温	1(100)

る。若年女性における月経痛のほとんどは、子宮内膜から分泌されるプロスタグランジンによって子宮の筋肉や血管が過度に収縮することや、子宮頸管の狭さにより、排出される月経血の刺激などが月経痛の原因になっている<sup>8)</sup>。この場合の処置は、保温するなどの生活上のケアが推奨されている。一方、器質性の異常である子宮内膜症は、ある周期を境に月経痛が起り始め、その後月経を重ねるごとに強くなっていくのが特徴である。来室者が、痛みの程度が強い、頻回に来室する、薬を服用しても効果がない場合は、子宮内膜症の可能性が高いことが推察される。養護教諭の観点でアセスメントを行い、判断し、専門医を受診するよう指導する必要がある。来室記録から「痛みがひどく教室で動けなくなり、車いすで迎えに行った」という事例もあり、痛みの程度は来室状況からもチェックが可能であり、痛みの程度を知る有用な情報となると思われる。他の記載項目のバイタルチェック、主観的な痛みの程度を示すフェイススケール、医療受診の有無の情報を活用すると、さらに痛みの状況を詳細に把握でき、これらは、保健室で対症療法をするか、専門医療機関に受診させるかの判断基準として使用し得ると考えられる。

来室記録からみると、来室者の主訴では腹痛に次いで、月経痛で「薬が欲しい」と訴えている者が多く、また、様々な主訴における希望処置でも、「薬が欲しい」と申し出る者は多かった。筆者ら<sup>9)</sup>の女子学生に行った月経に関する調査においても、セルフケアで最も多かったのが「薬を飲む」であり、同様な結果が得られている。薬の使用は月経痛を緩和するためにとられる対症療法であるが、適正に使用しないと効果がなかったり、副作用を起こす恐れがある。大川ら<sup>9)</sup>が大学生を対象に月経痛の対処法についての調査では、不確かな知識で鎮痛剤を使用している者が多く、大学生は薬に対して無知であることを指摘している。「月経痛は我慢すべき」「薬を飲むと癖になる」という考えを持つ者も少なくない<sup>8)</sup>。アセスメントシートの薬についての項目で、服薬状況や薬の知識、薬に対する思い込みを詳細に聞くことにより、学生に薬の基礎知識や有効性を指導し、誤った情報や不安感などを拭いさせ、月経痛に対する基本姿勢を指導する有効な機会となる可能性が推察される。

甲斐村ら<sup>10)</sup>は、月経随伴症状を軽減しQOLを向上させるためには、生活習慣を整えることが有効であると指摘している。月経期をより快適に過ごすためには、適切な生活習慣の確立が重要であることが推察されている。アセスメントシートの項目に、月経痛と関係があると報告されている食行動、栄養状態、睡眠、アルバイト、ストレス、悩み事などの生活要因を記入させ、それに対して保健指導をすることは、月経痛のみならず、生活習慣が根本にある、他の症状の改善にも有効であることが考えられる。今回作成した、救急処置と保健指導を合わせて行えるアセスメントシートを用いることにより、養護教諭が行う月経痛の救急処置が、教育の場でより適切に機能する可能性が示唆される。

## V 結論

来室の際に月経痛の適切な処置だけでなく、保健指導や保健教育も同時に行える手段の考案を目的とし、月経痛アセスメントシートを作成した。

1. 月経に関する先行調査により、月経痛では「腹痛」が主な症状であり、日常生活に支障があることが認められ、薬を飲む、横になるといったセルフケアをしていた。
2. 来室記録より、月経痛の主訴は「腹痛」、「薬が欲しい」であることが明らかにされた。
3. 来室記録より、養護教諭は、「ベッドで休養」「保温」「投薬」の処置をし、「医療受診を勧めた」者もいた。
4. アセスメントシートは、処置と保健指導が合わせて行えるように、問診と処置、薬や月経状況、生活習慣などから構成され、状況が簡潔に判断でき、指導

に簡便に利用できるシートを作成した。

今後、実際に救急処置場面で月経痛アセスメントシートを使用し、修正を加えながら改善することが必要とされる。月経のみならず、他の症状にも汎用性があるアセスメントシートの作成を目指したい。

## VI 引用文献

- 1) 三木とみ子, 澤村文香, 力丸真智子他: 養護教諭が行う健康相談・健康相談活動の理論と実際, 77-95, ぎょうせい, 2013
- 2) 荒木田美香子, 池添志乃, 石原昌江, 津島ひろ江: 初心者のためのフィジカルアセスメント-救急保健管理と保健指導-, 10-19, 東山書房
- 3) 大森智子, 中野智美, 河田史宝, 鈴木郁美: 養護実習における救急処置に関する学生の不安内容: 教育系養護教諭養成課程に着目して, 茨木教育実践研究, 29: 149-163, 2010
- 4) 三村由香里, 松枝睦美, 葛西敦子他: 養護教諭に必要とされるフィジカルアセスメント-保健室でみられる原因を根拠とした提案-, 岡山大学大学院教育学研究科研究集録, 第161号, (2016), 25-33
- 5) 三木とみ子: 健康相談活動の理論と実際-どう学ぶか, どう教えるか-, 97, ぎょうせい, 東京, 2007
- 6) 矢野由紀子, 土田満: 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, 瀬木学園紀要, 第11号, 2-8, 2017
- 7) 力丸真智子, 三木とみ子, 大沼久美子他: 児童生徒の「腹痛」アセスメント手法の開発-第1報 Quality Control 手法による Fishbone Diagram を用いた検討-, 学校保健研究, Vol. 59 No.3, 180-193, 2017
- 8) 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, Vol. 53, 3-9, 2011
- 9) 大川尚子, 平田まり: 月経痛の対処法に関する養護教諭が行う集団の保健教育, 日本養護教諭教育学会誌, Vol. 16. No.2, 2013
- 10) 甲斐村美智子, 上田公代: 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 Vol. 18, No.3, 412-421, 2015

表 4. 月経痛アセスメントシート

月経痛 アセスメントシート		大学・短大 学生番号 _____ 氏名 _____	来室日時 年 月 日 ( ) 時 分 ~ 時 分
項 目		回答項目(該当するものに○を付けてください)	
症状 や 痛み	主症状	●腹痛 ●悪心 ●嘔吐(吐き気) ●腰痛 ●頭痛 ●だるい ●イライラする ●ゆううつ ●その他( )	
	痛みのレベル	弱      強	
	いつから痛いか	●少し前から ●ずっと我慢している ●これからもっと痛くなりそう	
本人 の 意向	希望処置	●ベッドで休養したい ●保温 ●薬が欲しい ●帰宅したい ●その他( )	
	薬について	薬のアレルギーが ●ある ●ない ●わからない ●飲みたい ●飲んでいる *どんな薬( ) *飲んだ時間( ) ●飲んでいない *飲み忘れ *飲まないようにしている	
生活 に つ い て	服装	●適切 ●不適切	
	食事	●規則正しく食べている ●不規則(欠食あり) ●栄養バランス *考えている *考えていない	
	睡眠	●充分とれている ●寝不足	
	アルバイト	●している ●していない	
	ストレス	●ない ●ある	
	悩み事	●ない ●ある	
月 経 に つ い て	月経周期	●規則的(周期は... 日周期) ●不規則( )	
	現在( )日目	●わからない( ) ●数え方を知らない( )	
	月経痛の頻度	●毎回ある ●たまにある	
	月経痛で医療 受診の経験	●受診したことがある( ) ●受診したことがない( )	
養 護 教 諭 が 記 入	来室状況	●歩いて来室 ●養護教諭が出向いた ●その他( )	
	バイタルチェック	●顔色(いつも通り / いつもと違う) ●体温( °C) ●脈拍( 回) ●血圧( / mmHg) ●呼吸(いつも通り / いつもと違う)	
	処置	●ベッドで休養( ~ ) ●投薬( ) ●保温 ●特になし ●帰宅 ●その他( )	
	特記事項		

