

女子大学生における月経不快症状と生活習慣・月経のイメージとの関連

Relationship between menstrual discomfort symptoms and lifestyle / menstrual image in female college students

矢野 由紀子*・土田 満**

*愛知みずほ短期大学

**愛知みずほ大学大学院

Yukiko YANO* and Mitsuru TSUCHIDA**

*Aichi Mizuho Junior College

**Graduate Center of Human Sciences, Aichi Mizuho College

キーワード： 月経不快症状；生活習慣；月経のイメージ

Keyword： menstrual discomfort symptoms；lifestyle；menstrual image

I はじめに

日本産科婦人科学会用語委員会の定義（1990）によると、月経とは、「通常、約1ヵ月の間隔で起こり、限られた日数で自然に止まる子宮内膜からの周期的出血」とされている¹⁾。女性は、児童期の後期から青年期、成人期を経て壮年期の前期までのおよそ35年から40年間にわたるライフステージで月経と関わることになる。この間一度も妊娠することがなければ、28日周期で一回の月経日数を5日として、およそ2,500日程度となり、生涯に6年から7年ほど月経を経験することになる。女性が月経をどのように認識するかは、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²⁾。

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。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いわれるが、月経に対して苦痛や悩みは多い。特に大学生は成熟した排卵期周期が確立することから月経痛の発生が増加し、より深刻であることが予測される³⁾。

月経の不快症状と初経年齢、初経時の心理、月経周期、持続日数、経血量、ダイエット習慣、食行動、性格特性、セルフケア行動、月経観、ストレス、喫煙、飲酒、生活習慣などとの関連性が検討されてきており、

不快症状との関係が明らかになりつつある。しかし月経不快症状と生活習慣、月経のイメージとの関連について、月経前・月経中ともに検討した報告は多くない。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⁴⁾との指摘もあることから、性成熟期の女性の健康課題として、月経時期をより快適に過ごすためにも、生活習慣を見直すことは重要な意味があり、月経と生活習慣との関連について詳細な検討が必要とされる。

野田⁵⁾の女子学生を対象にした月経のイメージに関する研究では「月経観と月経痛は相互に関連し、否定的月経観であれば月経痛は強くなる」「月経痛に対して、ただ我慢している者の方が月経を厄介と捉えている」とし、月経を否定的に捉えている者は積極的なセルフケア行動をとらず、月経痛は強いという報告をしている。月経を女性の特質、健康の証という様な明るいイメージでとらえるか、あるいは病気のようなもの、わずらわしいものという暗いイメージでとらえるかによって日常生活の過ごし方やQOL（生活の質）が変わってくるということが報告されている⁶⁾。

前述した背景を踏まえ、本研究では月経痛の発生が増加する女子大学生を対象に月経不快症状や生活習慣、月経のイメージを調査し、現代の女子大学生が抱えている月経不快症状と生活習慣、月経のイメージとの関

連を明確にするとともに、養護教諭や母親が月経教育を行うときの基礎資料を得ることを目的とした。

II 研究方法

1. 月経に関する質問紙調査

筆者ら⁷⁾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。

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3項目で構成した。

1) 不快感

筆者ら⁸⁾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。月経前の不快感、月経中の不快感は、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。

2) 生活習慣

緒方ら⁹⁾の生活習慣に関する質問を参考に作成した。睡眠は充分にとれているか、ほぼ毎日朝食を食べているか、栄養摂取バランスを考慮して食事しているか、定期的に運動やスポーツをしているか、自覚的なストレスは多くないかの5項目について「はい=2点」「いいえ=1点」の選択式とした。

3) 現在の月経のイメージ

川瀬¹⁰⁾の月経状況に関する質問を参考に作成した。現在の月経のイメージについて選択式アンケートとした。

3. 分析方法

生活習慣、現在の月経の状況については単純集計を行った。現在の月経のイメージを主成分分析、クラスター分析により4つのグループに類型化した。月経前と月経中の不快感の程度と生活習慣、月経のイメージについては 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。

4. 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、同意は承諾欄へのチェックの有無で確認した。また、本

研究はヒトを対象としたヘルシンキ宣言の精神に従い実施した。

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. 生活習慣

対象者の生活習慣を表1に示した。睡眠、朝食、ストレスについては、「はい」と回答した者が過半数を超えていたが、「栄養バランスを考慮して食べている」「定期的に運動している」については、「はい」と回答した者は半数以下であり、特に定期的な運動をしていない者の割合が高かった。生活習慣に関する5項目全体から見ると、対象者の生活習慣は、「はい(良い)」と回答した者の割合が「いいえ(悪い)」よりわずかに多かった。なお、5項目すべて「はい(良い)」と回答した者は22名(6.6%)で、すべて「いいえ(悪い)」と回答した者は14名(4.2%)であった。

表1 対象者の生活習慣 (n=334)

項目	はい	いいえ
睡眠は充分とれている	213 (63.8)	121 (36.2)
ほぼ毎日朝食を食べる	231 (69.2)	103 (30.8)
栄養バランスを考慮して食べている	151 (45.2)	183 (54.8)
定期的に運動している	115 (34.4)	219 (65.6)
自覚的なストレスは多くない	171 (51.2)	163 (48.8)

2. 月経不快感の程度と生活習慣との関連

月経前の不快感と生活習慣との関連を表2に示した。月経前の身体及び精神的な不快感と生活習慣における「ストレス」及び「栄養バランス」に有意な関連が認められた。「ストレス」については、身体症状の「全身がだるい」、「頭痛」、「腰痛」及び「すべての精神症状」と有意な関連が認められ、「ストレス」がない者の方が、不快感を感じている者の割合が少なかった。「栄養バランス」については、「腹痛」と有意な関連が認められ、「栄養バランス」を考慮している者の方が、考えていない者より腹痛を感じている者の割合が多かった。

月経中の不快感と生活習慣との関連を表3に示した。月経中の身体及び精神的な不快感と生活習慣における「睡眠」「ストレス」「栄養バランス」に有意な関連が認められた。「睡眠」については、すべての精神症状と有意な関連が認められ、睡眠を充分とっている者の方が、とっていない者より、精神症状を感じている者の割合が少なかった。「栄養バランス」については、

「お腹が張る」に有意な関連、「腰痛」に関連傾向が認められ、「栄養バランス」を考えている者の方が、考えていない者より「お腹が張る」と感じている者の割合が多く、「腰痛」を感じている者の割合が少なくなっていた。「ストレス」については、身体症状では「全身がだるい」、「頭痛」、精神症状ではすべての症状に有意な

関連が認められた。また、身体症状の「腰痛」と「お腹が張る」には関連傾向が認められた。いずれも自覚的ストレスが少ない者の方が、ストレスが多い者より、不快症状を感じている者の割合が少なかった。

表2 月経前の不快症状と生活習慣との関連

項目	程度	睡眠は充分と		有意差	毎日朝食を		有意差	栄養バランス		有意差	定期的な運動		有意差	自覚的なストレス		有意差
		とれていない	とれている		食べていない	食べている		考えていない	考えている		していない	している		が多い	は多くない	
全身がだるい	なし	51(42.1)	110(51.6)		46(44.7)	115(49.8)		92(50.3)	69(45.7)		108(49.3)	53(46.1)		61(37.4)	100(58.5)	
	弱い	47(38.8)	71(33.3)	n.s.	38(36.9)	80(34.6)	n.s.	66(36.1)	52(34.4)	n.s.	73(33.3)	45(39.1)	n.s.	66(40.5)	52(30.4)	**
	強い	23(19.0)	32(15.0)		19(18.4)	36(15.6)		25(13.7)	30(19.9)		38(17.4)	17(14.8)		36(22.1)	19(11.1)	
お腹が張る	なし	53(43.8)	100(46.9)		45(43.7)	108(46.8)		88(48.1)	65(43.0)		103(47.0)	50(43.5)		70(42.9)	83(48.5)	
	弱い	32(26.4)	49(23.0)	n.s.	20(19.4)	61(26.4)	n.s.	44(24.0)	37(24.5)	n.s.	50(22.8)	31(27.0)	n.s.	38(23.3)	43(25.1)	n.s.
	強い	36(29.8)	64(30.0)		38(36.9)	62(26.8)		51(27.9)	49(32.5)		66(30.1)	34(29.6)		55(33.7)	45(26.3)	
頭が痛い	なし	68(56.2)	133(62.4)		62(60.2)	139(60.2)		110(60.1)	91(60.3)		129(58.9)	72(62.6)		79(48.5)	122(71.3)	
	弱い	32(26.4)	53(24.9)	n.s.	23(22.3)	62(26.8)	n.s.	51(27.9)	34(22.5)	n.s.	61(27.9)	24(20.9)	n.s.	50(30.7)	35(20.5)	**
	強い	21(17.4)	27(12.7)		18(17.5)	30(13.0)		22(12.0)	26(17.2)		29(13.2)	19(16.5)		34(20.9)	14(8.2)	
腰が痛い	なし	57(47.1)	108(50.7)		51(49.5)	114(49.4)		97(53.0)	68(45.0)		108(49.3)	57(49.6)		67(41.1)	98(57.3)	
	弱い	36(29.8)	64(30.0)	n.s.	28(27.2)	72(31.2)	n.s.	47(25.7)	53(35.1)	n.s.	69(31.5)	31(27.0)	n.s.	55(33.7)	45(26.3)	*
	強い	28(23.1)	41(19.2)		24(23.3)	45(19.5)		39(21.3)	30(19.9)		42(19.2)	27(23.5)		41(25.1)	28(16.4)	
お腹が張る	なし	69(55.7)	117(54.9)		63(61.2)	123(53.2)		109(59.6)	77(51.0)		130(59.4)	56(48.7)		82(50.3)	104(60.8)	
	弱い	24(19.8)	55(25.8)	n.s.	23(22.3)	56(24.2)	n.s.	39(21.3)	40(26.5)	n.s.	45(20.5)	34(29.6)	n.s.	41(25.2)	38(22.2)	n.s.
	強い	28(23.1)	41(19.2)		17(16.5)	52(22.5)		35(19.1)	34(22.5)		44(20.1)	25(21.7)		40(24.5)	29(17.0)	
お腹が痛い	なし	47(38.8)	79(37.0)		40(38.8)	86(37.2)		84(45.9)	42(27.8)		86(39.3)	40(34.8)		53(32.5)	73(42.7)	
	弱い	44(36.4)	71(33.3)	n.s.	39(37.9)	76(32.9)	n.s.	51(27.9)	64(42.4)	*	77(35.2)	38(33.0)	n.s.	61(37.4)	54(31.6)	n.s.
	強い	30(24.8)	63(29.6)		24(23.3)	69(29.9)		48(26.2)	45(29.8)		56(25.6)	37(32.2)		49(30.1)	44(25.7)	
怒りっぽくなる	なし	34(28.1)	78(36.6)		37(35.9)	75(32.5)		65(35.5)	47(31.1)		74(33.8)	38(33.0)		34(20.9)	78(45.6)	
	弱い	37(30.6)	67(31.5)	n.s.	27(26.2)	77(33.3)	n.s.	55(30.1)	49(32.5)	n.s.	69(31.5)	35(30.4)	n.s.	59(36.2)	45(26.3)	**
	強い	50(41.3)	68(31.9)		39(37.9)	79(34.2)		63(34.4)	55(36.4)		76(34.7)	42(36.5)		70(42.9)	48(28.1)	
無気力になる	なし	39(32.2)	90(42.3)		37(35.9)	92(39.8)		78(42.6)	51(33.8)		87(39.7)	42(36.5)		41(25.2)	88(51.5)	
	弱い	41(33.9)	68(31.9)	n.s.	34(33.0)	75(32.5)	n.s.	55(30.1)	54(35.8)	n.s.	75(34.2)	34(29.6)	n.s.	62(38.0)	47(27.5)	**
	強い	41(33.9)	55(25.8)		32(31.1)	64(27.7)		50(27.3)	46(30.5)		57(26.0)	39(33.9)		60(36.8)	36(21.1)	
ゆらつくなる	なし	46(38.0)	98(46.0)		46(44.6)	95(41.1)		88(48.1)	56(37.1)		95(43.4)	49(42.6)		49(30.1)	95(55.6)	
	弱い	35(28.9)	58(27.2)	n.s.	24(23.3)	69(29.9)	n.s.	45(24.6)	48(31.8)	n.s.	63(28.8)	30(26.1)	n.s.	51(31.3)	42(24.6)	
	強い	40(33.0)	57(26.8)		30(29.1)	67(29.0)		50(27.3)	47(31.1)		61(27.9)	36(31.3)		63(38.7)	34(19.9)	
イライラする	なし	36(29.8)	69(32.4)		35(34.0)	70(30.3)		63(34.4)	42(27.8)		67(30.6)	38(33.0)		35(21.5)	70(40.9)	
	弱い	31(25.6)	68(31.9)	n.s.	26(25.2)	73(31.6)	n.s.	54(29.5)	45(29.8)	n.s.	65(29.7)	34(29.6)	n.s.	46(28.2)	53(31.0)	**
	強い	54(44.6)	76(35.7)		42(40.8)	88(38.1)		66(36.1)	64(42.4)		87(39.7)	43(37.4)		82(50.3)	48(28.1)	

n.s.有意差なし, * p < 0.05, **p<0.01

表3 月経中の不快症状と生活習慣との関連

項目	程度	睡眠は充分と		有意差	毎日朝食を		有意差	栄養バランス		有意差	定期的な運動		有意差	自覚的なストレス		有意差
		とれていない	とれている		食べていない	食べている		考えていない	考えている		していない	している		が多い	は多くない	
全身がだるい	なし	29(24.0)	76(35.7)		29(28.2)	76(32.9)		58(31.7)	47(31.1)		74(33.8)	31(27.0)		32(19.6)	73(42.7)	
	弱い	35(28.9)	58(27.2)	n.s.	28(27.2)	65(28.1)	n.s.	52(28.4)	41(27.2)	n.s.	56(25.6)	37(32.2)	n.s.	47(28.8)	46(26.9)	**
	強い	57(47.1)	79(37.1)		46(44.7)	90(39.0)		73(39.9)	63(41.7)		89(40.6)	47(40.9)		84(51.5)	52(30.4)	
お腹が張る	なし	54(44.6)	106(49.8)		46(44.7)	114(49.4)		92(50.3)	68(45.0)		110(50.2)	50(43.5)		70(42.9)	90(52.6)	
	弱い	45(37.2)	68(31.9)	n.s.	34(33.0)	79(34.2)	n.s.	60(32.8)	53(35.1)	n.s.	75(34.2)	38(33.0)	n.s.	57(35.0)	56(32.7)	n.s.
	強い	22(18.2)	39(18.3)		23(22.3)	38(16.5)		31(16.9)	30(19.9)		34(15.5)	27(23.5)		36(22.1)	25(14.6)	
頭が痛い	なし	61(50.4)	102(47.9)		48(46.6)	115(49.8)		88(48.1)	75(49.7)		106(48.4)	57(49.6)		61(37.4)	102(59.6)	
	弱い	25(20.7)	57(26.8)	n.s.	21(20.4)	61(26.4)	n.s.	49(26.8)	33(21.9)	n.s.	54(24.7)	28(24.3)	n.s.	44(27.0)	38(22.2)	**
	強い	35(28.9)	54(25.4)		34(33.0)	55(23.8)		46(25.1)	43(28.5)		59(26.9)	30(26.1)		58(35.6)	31(18.1)	
腰が痛い	なし	30(24.8)	54(25.4)		25(24.3)	59(25.5)		53(29.0)	31(20.5)		60(27.4)	24(20.9)		33(20.2)	51(29.8)	
	弱い	23(19.0)	60(28.2)	n.s.	20(19.4)	63(27.3)	n.s.	38(20.8)	45(29.8)	†	53(31.5)	30(26.1)	n.s.	39(23.9)	44(25.7)	†
	強い	68(56.2)	99(46.5)		58(56.3)	109(47.2)		92(50.3)	75(49.7)		106(19.2)	61(53.0)		91(55.8)	76(44.4)	
お腹が張る	なし	54(44.6)	103(48.4)		47(45.6)	110(47.6)		94(51.4)	63(41.7)		107(48.9)	50(43.5)		67(41.1)	90(52.6)	
	弱い	28(23.1)	54(25.4)	n.s.	28(27.2)	54(23.4)	n.s.	51(27.9)	31(20.5)	**	49(22.4)	33(28.7)	n.s.	43(26.4)	39(22.8)	†
	強い	39(32.2)	56(26.3)		28(27.2)	67(29.0)		38(20.8)	57(37.7)		63(28.8)	32(27.8)		53(32.5)	42(24.6)	
お腹が痛い	なし	13(10.7)	33(15.5)		13(12.6)	33(14.3)		29(15.8)	17(11.3)		34(15.5)	12(10.4)		15(9.2)	31(18.1)	
	弱い	27(22.3)	60(28.2)	n.s.	21(20.4)	66(28.6)	n.s.	48(26.2)	39(25.8)	n.s.	54(24.7)	33(28.7)	n.s.	32(19.6)	55(32.2)	n.s.
	強い	81(66.9)	120(56.3)		69(67.0)	132(57.1)		106(57.9)	45(29.8)		131(59.8)	70(60.9)		116(71.2)	85(49.7)	
怒りっぽくなる	なし	28(23.1)	78(36.6)		31(30.1)	75(32.5)		58(31.7)	48(31.8)		71(32.4)	35(30.4)		30(18.4)	76(44.4)	
	弱い	41(33.9)	74(34.7)	*	35(34.0)	80(34.6)	n.s.	61(33.3)	54(35.8)	n.s.	77(35.2)	38(33.0)	n.s.	61(37.4)	54(31.6)	
	強い	52(43.0)	61(28.6)		37(35.9)	76(32.9)		64(35.0)	49(32.5)		71(32.4)	42(36.5)		72(44.2)	41(24.0)	
無気力になる	なし	27(22.3)	72(33.8)		27(26.2)	72(31.2)		55(30.1)	44(29.1)		65(29.7)	34(29.6)		30(18.4)	69(40.4)	
	弱い	37(30.6)	78(36.6)	**	34(33.0)	81(35.1)	n.s.	63(34.4)	52(34.4)	n.s.	79(36.1)	36(31.3)	n.s.	55(33.7)	60(35.1)	**
	強い	57(47.1)	63(29.6)		42(40.8)	78(33.8)		65(35.5)	55(36.4)		75(34.2)	45(39.1)		78(47.9)	42(24.6)	
ゆらつくなる	なし	27(22.3)	84(39.4)		34(33.0)	77(33.3)		65(35.5)	46(30.5)		74(33.8)	37(32.2)		33(20.2)	78(45.6)	
	弱い	41(33.9)	56(26.3)	**	24(23.3)	73(31.6)	n.s.	46(25.1)	51(33.8)	n.s.	64(29.2)	33(28.7)	n.s.	43(26.4)	54(31.6)	**
	強い	53(43.8)	73(34.3)		45(43.7)	81(35.1)		72(39.4)	54(35.8)		81(37.0)	45(39.1)		87(53.4)	39(22.8)	
イライラする	なし	24(19.8)	67(31.5)		27(26.2)	64(27.7)		49(26.8)	42(27.8)		60(27.4)	31(27.0)		23(14.1)	68(39.8)	
	弱い	33(27.3)	74(34.7)	**	29(28.2)	78(33.8)	n.s.	55(30.1)	52(34.4)	n.s.	71(32.4)	36(31.3)	n.s.	48(29.4)	59(34.5)	**
	強い	64(52.9)	72(33.8)		47(45.6)	89(38.5)		79(43.2)	57(37.7)		88(40.2)	48(41.7)		92(56.4)	44(25.7)	

n.s.有意差なし, † < 0.10, * p < 0.05, **p<0.01

3. 現在の月経のイメージ

現在の月経のイメージ(複数回答)を図1に示した。月経について肯定的なイメージとして「女性の特徴」が最も多く、次いで、「必要なもの」、「子どもが産める」であり、「健康のバロメーター」「ほこらしい」というイメージも挙げられた。一方、否定的なイメージとしては「面倒」が最も多く、「わずらわしい」、「不平等」、「汚らわしい」、というイメージも挙げられた。

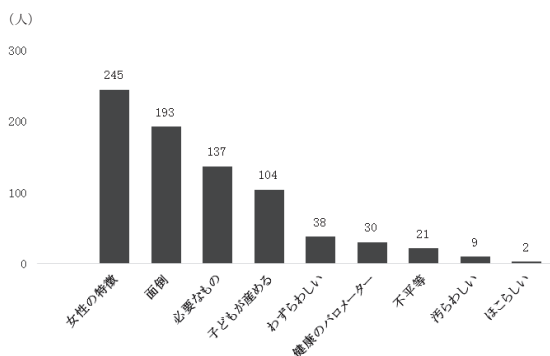


図1 現在の月経のイメージ (複数回答)

4. 月経のイメージの主成分分析

主成分分析の結果をもとに、現在の月経のイメージの主成分得点を、クラスター分析により4つのグループに類型化したものを図2に示した。第1主成分の横軸を「必要なもの」、第2主成分の縦軸を「面倒」とし、第1主成分と第2主成分の両方が高得点であるクラス

ターを「月経は面倒だが必要な群」と名付けた。また、第1主成分が高得点で第2主成分が低得点であるクラスターを「月経は必要なものの群」、第1主成分が低得点で第2主成分が高得点であるクラスターを「月経は面倒な群」、第1主成分と第2主成分得点の両方が低得点であるクラスターを「月経に対して無関心群」と名付けた。

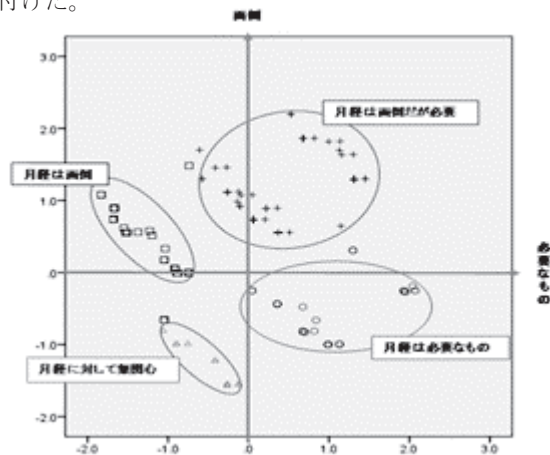


図2 現在の月経のイメージの主成分分析の結果

各群の人数分布は、「月経に対して無関心群」が59名(17.6%)、「月経は面倒な群」が97名(29.0%)、「月経は面倒だが必要な群」が100名(29.9%)、「月経は必要なものの群」が78名(23.3%)であった。

表4 現在の月経のイメージと月経前の不快症状との関連

月経のイメージ	身体症状の総計				精神症状の総計				身体および精神症状の総計			
	軽度	中程度	重度	有意差	軽度	中程度	重度	有意差	軽度	中程度	重度	有意差
	人数(%)	人数(%)	人数(%)		人数(%)	人数(%)	人数(%)		人数(%)	人数(%)	人数(%)	
無関心	27(45.7)	15(25.4)	17(28.8)		18(30.5)	27(45.7)	14(23.7)		21(35.5)	23(38.9)	15(25.4)	
面倒	34(35.0)	33(34.0)	30(30.9)		29(29.8)	34(35.0)	34(35.0)		35(36.0)	27(27.8)	35(36.0)	
面倒だが必要	29(29.0)	26(26.0)	45(45.0)	n.s.	25(25.0)	34(34.0)	41(41.0)	n.s.	28(28.0)	28(28.0)	44(44.0)	n.s.
必要	26(33.3)	25(32.0)	27(34.6)		26(33.3)	25(32.0)	27(34.6)		26(33.3)	25(32.0)	27(34.6)	

n.s.有意差なし, *p<0.05, **p<0.01

表5 現在の月経のイメージと月経中の不快症状との関連

月経のイメージ	身体症状の総計				精神症状の総計				身体および精神症状の総計			
	軽度	中程度	重度	有意差	軽度	中程度	重度	有意差	軽度	中程度	重度	有意差
	人数(%)	人数(%)	人数(%)		人数(%)	人数(%)	人数(%)		人数(%)	人数(%)	人数(%)	
無関心	28(47.4)	12(20.3)	19(32.2)		22(37.2)	20(33.8)	17(28.8)		25(42.3)	16(27.1)	18(30.5)	
面倒	37(38.1)	26(26.8)	34(35.0)	**	35(36.0)	23(23.7)	39(40.2)	*	35(36.0)	28(28.8)	34(35.0)	**
面倒だが必要	18(18.0)	34(34.0)	48(48.0)		20(20.0)	30(30.0)	50(50.0)		15(15.0)	35(35.0)	50(50.0)	
必要	27(34.6)	21(26.9)	30(38.4)		27(34.6)	29(37.1)	22(28.2)		28(35.8)	21(26.9)	29(37.1)	

n.s.有意差なし, *p<0.05, **p<0.01

5. 現在の月経のイメージと不快症状との関連

不快症状（身体症状・精神症状）の合計点を3分位に群分けし、低値群（軽度）、中値群（中程度）、高値群（重度）とし、不快症状との関連を検討した。

現在の月経のイメージと月経前の身体及び精神の不快症状には有意な関連は認められなかった（表4）。一方、現在の月経のイメージと月経中の身体及び精神の不快症状の程度及びそれらの総計には有意な関連が認められた（表5）。身体及び精神不快症状ともに、不快症状の程度が重度な者は、月経のイメージを「面倒が必要」と捉えている者の割合が多く、不快症状の程度が軽度の者は、月経のイメージを「無関心」と捉えている者の割合が多かった。

IV 考察

1. 月経不快症状の程度と生活習慣との関連

不快症状と生活習慣との関係では、月経前では「ストレス」と「栄養バランス」に有意な関連があり、月経中では「睡眠」「ストレス」「栄養バランス」に有意な関連が認められ、月経前、月経中ともに、生活習慣の良い者、ストレスのない者の方が不快症状を感じている者が少なかった。ストレスを解消する方法は多々あるが、休養、睡眠は重要であり、緒方ら¹¹⁾は、睡眠は自然に子宮を弛緩させる働きがあり、休養によって骨盤内の充血をとり、全身の血液循環を良くしてリラックス効果が期待できると報告している。また睡眠中はストレスホルモンの分泌が低下することから、眠ることによってストレスが過度にかかることや免疫機能の低下を防いでいる。十分な睡眠やストレスを抱え込まないことで月経時の不快症状が軽減されることが推察される。また、松本ら¹²⁾の18～21歳の女子大生1,658名を対象とした鉄欠乏状態のスクリーニングでは、潜在性鉄欠乏者が約42%に認められ、この潜在性鉄欠乏状態が改善されれば黄体期の不定愁訴が改善されるとし、改善には十分な睡眠が必要だと報告している。栄養については、黄体期にはエネルギー消費量が増大し、不十分な食事摂取、不十分な休養などによって、容易に潜在性の栄養素欠乏状態に陥りやすく、月経前症候群の人ではビタミン、ミネラルの微量栄養素の欠乏状態にあることが報告されている¹³⁾。本研究の「栄養バランス」を考えている者の方が、考えていない者より、月経前の「腹痛」や月経中に「お腹が張る」と感じている者の割合が多かったという結果は、月経前及び月経中の不快症状を和らげるために、セルフケアとして食生活、特に栄養バランスに気をつけていることが推測可能である。

本研究における不快症状と生活習慣との関連の結果から、現代の環境下においても、月経前症候群の患者

に限らず、睡眠、ストレス、栄養といった良い生活習慣の確立が、月経時の不快症状を軽減させていくことにつながることを示唆される。

2. 現在の月経のイメージと不快症状との関連

月経のイメージと不快症状では、月経前の身体及び精神の不快症状には有意な関連はなく、月経中の不快症状の程度や、それらの総計には有意な関連が認められた。月経中の不快症状が重度な者は月経のイメージを「面倒が必要」と捉え、不快症状が軽度な者は、月経のイメージを「無関心」と捉えている者が多かった。香川ら¹⁴⁾は女子大生を対象とした調査で、月経前に精神的な不快症状を訴える者は「月経は嫌なもの」という否定的なイメージを有していることを明らかにしている。また、野田¹⁵⁾は月経痛・月経周辺期の変化と相互に影響しあうのが月経観であり、月経痛・月経周辺期の変化が強ければ月経観は否定的になると報告している。本研究で認められた月経中の不快症状が重度な者における「面倒が必要」というイメージは、症状の辛さや煩わしさからは「面倒」という否定的なイメージが生じ、一方で月経を意識せざるを得ない状況から、女性にとって「必要なもの」という肯定的なイメージが喚起され、否定と肯定の両方が入り混じる複雑なイメージがもたらされている。逆に不快症状が軽度な者は、月経を意識することが少ないため、「無関心」と捉えていることが考えられる。

V 結論

1. 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。
2. 不快症状と生活習慣には有意な関連が認められた。生活習慣の中でも、特に「睡眠」「栄養バランス」「ストレス」との関連が深かった。
3. 月経の肯定的イメージでは「女性の特徴」、否定的イメージでは「面倒」が多かった。
4. 月経中の不快症状の程度が重度な者は、月経のイメージを「面倒が必要」と捉えていた。軽度な者は、「無関心」と捉えている者が多かった。生活習慣を整えることは、月経のイメージを良くするだけでなく、不快症状を軽減することにつながる可能性が示唆された。

VI 引用文献

- 1) 川瀬良美：人間発達における女性の特徴，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) 前掲 1)
- 3) 川瀬良美：青年期の月経と教育，淑徳大学総合福

- 社学部研究叢書 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) 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
 - 5) 野田洋子：女子学生の月経の経験 第 2 報 月経の経験の関連要因, 日本女性心身医学会雑誌 Vol.8, No.1, 64-78, 2003
 - 6) 松本清一：女性のライフサイクルと月経, 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－, 1 - 8, 文光堂, 2005
 - 7) 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
 - 8) 前掲 7)
 - 9) 緒方妙子・大塔美咲子：大学生の月経前症候群 (PMS) と日常生活習慣及びセルフケア実態, 九州看護福祉大学紀要 Vol.13, No.1, 57-65, 2011
 - 10) 前掲 3)
 - 11) 前掲 9)
 - 12) 松本清一他：PMS メモリーセルフケア編, 日本家族計画協会リプロヘルス推進事業部, 1997
 - 13) 松本清一 (編)：PMS の研究－月経・こころ・からだ－, 文光堂, 1995
 - 14) 香川香・土屋由希・西藤奈菜子・寺嶋繁典：若年女性の月経前症状とストレス緩和要因や月経へのイメージおよびコーピングとの関連, 心身医学, Vol.53, 748-756, 2013
 - 15) 前掲 5)