

女子大学生の月経随伴症状の程度と対処行動の関連

Relationship between the degree of symptoms of menstruation and coping behaviors
of female college students

宮崎 仁美 塚本 博之 加城 貴美子
Hitomi MIYAZAKI Hiroyuki TSUKAMOTO Kimiko KASHIRO

(平成30年9月27日受理)

本研究の目的は、女子大学生を対象に月経随伴症状に対する対処行動を把握し、月経随伴症状の程度と対処行動の関連を検討することである。

2017年7月～9月、女子大学生120名に対し、月経に関する内容、月経痛に関する内容、月経随伴症状およびその対処方法について無記名自記式質問紙による調査を行った。

その結果、87.5%の学生に月経痛があり、そのうち、日常生活に何らかの影響を及ぼしていた学生は52.6%であった。痛みの部位は下腹部が1位、腰痛が2位であった。月経随伴症状の程度を表すMDQ（月経随伴症状日本語版）スコアの平均は、月経時、月経前、月経後の順に高かった。対処行動については「我慢する」が多く、次いで「腹部の保温」、「安静」、「食事・飲み物」であった。鎮痛剤の使用は60%以上であったが、約40%が鎮痛剤を使用せず我慢している現状が明らかになった。月経前と月経時のMDQスコアを高得点群と低得点群に分けて比較した結果、月経前では「腹部の保温」の項目に有意差が認められ（ $p < 0.05$ ）、月経前症状の強い学生が対処行動として行っていることが明らかになった。相談相手は、「親」が一番多く、次に「友人」であったが、「いない」と答えた学生も約2割いた。また、月経時症候群の強い学生は「友人」に相談している現状が明らかになった（ $p < 0.05$ ）。

Keyword：月経随伴症状、対処行動、MDQスコア

1. はじめに

女性にとって月経は周期的な生理的变化であり、将来妊娠して子どもを産むための大切な仕組みである。月経時の症状は女性により個人差があるが、その月経随伴症状は、月経前症状と月経時症状に分類される¹⁾。

月経随伴症状は女性特有の症状として女性の日常生活に多くの影響を及ぼしており、女性の健康支援の重要課題としても関心が高まっている。厚生労働省は「女性の健康支援対策事業等の報告とりまとめ」（平成21年度）²⁾の中で、思春期から30歳代における健康支援事業の課題のひとつに月経を取り上げている。また、日本医療政策機構は、女性が働く上で特に重要な健康問題の領域の第一に「日常的な不調と欠勤の原因となる月経随伴症状と

更年期障害」を挙げ、月経関連症状が理由の休暇による雇用側の労働損失は1526億円に上るとしている³⁾。さらに「生涯を通じた女性の健康施策に関する研究会報告書」⁴⁾の中では、月経障害の現状と問題点とともに研究を推進している。

月経随伴症状に対する対処方法については、厚生労働省研究班は、『相当な女性が月経痛を体験しているが、その対応は消極的対応が主で、適切な対処が行われていない』⁴⁾と述べている。また、先行研究では月経随伴症状に対する対処行動は我慢が多く、積極的対処よりも消極的対処をとっていることが多かった⁵⁾。このように対処方法に関しての研究は多いが、月経随伴症状の程度による比較研究はほとんどみられない。そこで本研究は、女子大学生を対象に月経随伴症状に対する対処行動を把握するとともに、月経随伴症状の程度と対処行動の関連を明らかにすることとした。

2. 研究方法

1) 用語の定義

月経随伴症状：月経周期に随伴しておこる症状。本研究では月経前症状と月経時症状をあわせて月経随伴症状とした。月経前症状は、月経開始の10日くらい前から月経が始まるまでの期間に生じる身体的、精神的、社会的症状であり¹⁾、月経時症状は月経期間中に、月経に随伴して起こる病的症状⁶⁾である。

2) 調査対象

研究の趣旨に同意した女子大学生120名

3) 調査内容

- ① 属性：年齢、身長、体重
- ② 月経に関する内容：初経年齢、月経周期、月経持続期間、月経血量
- ③ 月経痛に関する内容：頻度、程度、部位、日常生活への影響、鎮痛剤使用の有無、対処方法、相談相手
- ④ 月経随伴症状：月経周期に伴う心身の愁訴の測定尺度である月経随伴症状 Menstrual Distress Questionnaire（以下MDQと略す）の日本語版を使用した。MDQスコアは1問につき0～3点の範囲で得点が高いほど症状が強いと判断し、月経前、月経時、月経後の3時期について調査した。

4) 調査方法

対象学生120名に研究の目的および倫理的配慮を口頭と文書で説明し、同意した場合のみ提出することを伝え、無記名自記式質問紙を配布した。回収は被験者本人が回答用紙を封筒に封印し、所定の場所に固定式の回収箱を設置して行った。

5) 調査期間

2017年7月～9月

6) 分析方法

統計解析ソフトSPSS ver23.0を用いて基本統計量、一元配置分散分析を用いて変数間の関連を検討した。

7) 倫理的配慮

本研究は、静岡産業大学の研究倫理審査委員会の審査・承認（承認番号 第3号）を

得て実施した。対象となる施設・研究対象者には研究の主旨、研究協力の任意性、同意撤回の自由、プライバシーと匿名性の保持、データの厳重な管理について文章および口頭による十分な説明をし、同意を得た者を研究対象者とした。

3. 結果

1) 対象

調査は一般大学で実施し、計120名の協力が得られた。対象の平均年齢は20.1歳（±1.7）であった。配布数は、120部で回収数は120部、有効回答は119部（99.2%）であった。

項目		
年齢（歳）		20.1（±1.7）
身長（cm）		161.0（±7.3）
体重（kg）		55.8（±9.3）
BMI（kg/m ² ）	低体重（BMI<18.5）	9（8.7%）
	普通体重（18.5≤BMI<25）	90（86.5%）
	肥満（25≤BMI）	5（4.8%）
初経年齢（歳）		13.1（±1.7）
月経持続日数		5.8（±1.6）
月経血量	多量	28（23.7%）
	中程度	81（68.6%）
	少量	9（7.6%）
月経痛 頻度	毎回ある	52（43.3%）
	時々ある	53（44.2%）
	ない	15（12.5%）
痛みの部位	下腹部	80（72.1%）
	腰	24（21.6%）
	頭痛	1（0.9%）
	乳房	6（5.4%）
	その他	0（0.0%）
日常生活への影響	普通に過ごす	55（47.4%）
	生活に差し支える	38（32.8%）
	生活に支障をきたす	12（10.3%）
	横になる	11（9.5%）
鎮痛剤使用の有無	毎回使用する	21（17.9%）
	時々使用する	50（42.7%）
	使用しない	46（39.3%）
使用する鎮痛剤	医師に処方してもらう	8（10.7%）
	市販の鎮痛剤を使用する	67（89.3%）

2) 対象の属性

対象者の属性と月経に関する内容を表1に示した。平均身長161.0cm (±7.3)、平均体重55.8kg (±9.3)であった。BMIを低体重 (BMI<18.5)、普通体重 (18.5≤BMI<25)、肥満 (25≤) で分類すると、それぞれ9名 (8.7%)、90名 (86.5%)、5名 (4.8%)であった。

月経に関する内容は、平均初経年齢は13.1歳 (±1.7)、平均月経持続日数は5.8日 (±1.6)、月経血量は「中程度」が68.6%と最も多かった。月経痛は「毎回ある」が43.3%、「時々ある」が44.2%、「ない」と答えた者は12.5%であった。痛みの部位については、一番痛い部位は、「下腹部」で72.1%であった。次いで「腰」21.6%、「乳房」5.4%、「頭痛」0.9%の順であった。日常生活への影響は「普通に過ごす」が47.4%で「生活に差し支える」が32.8%、「生活に支障をきたす」が10.3%、「横になる」が9.5%であった。鎮痛剤の使用の有無は「時々使用する」が42.7%、「使用しない」が39.3%、「毎回使用する」は17.9%であった。

3) 月経痛に対する対処方法

月経痛に対する対処方法を表2に示した。「我慢する」が最も多く、次いで「安静」、「腹部の保温」、「食事・飲み物」であった。「ツボ刺激」、「エクササイズ」、「アロマセラピー」は、ほぼ行っていなかった。

4) 月経に関する相談相手

月経に関する相談相手を表3に示した。「親」と「友人」がほとんどであったが、「いない」と答えた学生も19.8%いた。

	人数	%
腹部の保温	34	30.9
安静	37	33.6
気分転換	12	10.9
ツボ刺激	0	0.0
エクササイズ	1	0.9
アロマセラピー	0	0.0
食事・飲み物	21	19.1
我慢	69	62.7

相談相手	人数	%
親	74	63.8
友人	61	52.6
養護教諭	0	0.0
担任	0	0.0
その他	3	2.6
いない	23	19.8

5) MDQ総得点と下位領域得点

月経各期のMDQ総得点の平均を表4に示した。月経前43.2 (±44.6)、月経時45.9 (±45.6)、月経後8.9 (±20.1)であった。3時期で比較すると、月経前と月経時は月経後と比較して有意差がみられた (p<0.001)。

BMIでの比較では、肥満群のMDQスコアは月経前・月経時と月経後に有意差がみられた (p<0.05)。年齢の比較では、20歳に有意差がみられた (p<0.05)。

次に、月経各期の下位領域得点を比較したところ、月経前・月経時ともに「痛み」が最

も高く、次いで月経前は、「否定的感情」、「水分貯留」、月経時は「否定的感情」、「行動変化」が高かった。月経後は「気分高揚」が高かった。すべての項目において有意差がみられた ($p < 0.001$)。

表4 MDQ スコアの平均値と標準偏差

		月経前	月経時	月経後
MDQ スコア平均値		43.2(±44.6)	45.9(±45.6)	8.9(±20.1)
BMI 比較	やせ	45.3(±53.2)	31.8(±60.8)	1.75(±3.3)
	普通	43.4(±44.4)	47.9(±44.3)	9.97(±22.1)
	肥満	66.8(±60.5)	52.8(±60.2)	12.0(±26.8)
年齢比較	19歳	37.5(±39.0)	38.6(±41.7)	6.8(±13.8)
	20歳	60.0(±53.8)	65.0(±54.1)	17.4(±32.5)
	21歳	42.4(±38.9)	47.4(±41.0)	5.5(±7.6)
	22歳以上	20.0(±20.4)	13.6(±13.6)	1.2(±2.5)
MDQ の下位領域得点の平均値	痛み	5.15 (±4.87)	6.05 (±5.13)	0.86 (±2.11)
	集中力低下	2.74 (±4.53)	2.77 (±4.43)	0.63 (±2.23)
	行動変化	3.09 (±3.56)	3.25 (±3.76)	0.58 (±1.32)
	自律神経失調	1.04 (±2.01)	1.43 (±2.23)	0.15 (±0.55)
	水分貯留	3.96 (±3.22)	3.85 (±3.18)	0.56 (±1.25)
	否定的感情	4.33 (±5.49)	4.48 (±5.43)	0.62 (±2.21)
	気分高揚	0.35 (±0.395)	0.35 (±1.37)	0.83 (±1.95)
	コントロール	0.76 (±1.71)	0.80 (±2.08)	0.16 (±0.89)

6) MDQ高得点群と低得点群の比較

MDQの得点で比較するために、月経前および月経時それぞれでMDQ得点の平均値を算出し、MDQ得点が平均値より低いグループ（以下低得点群）と高いグループ（以下高得点群）に分類した。

対処方法の項目においてMDQ高得点群とMDQ低得点群を月経前および月経時で比較した。その結果、月経前では「腹部の保温」の項目に有意差 ($p < 0.05$) がみられた。月経時では有意差がみられた項目はなかった。

次いで相談相手の項目においても同様に比較した。その結果、月経前では有意差のみられた項目はなかったが、月経時では「友人」の項目に有意差 ($p < 0.05$) がみられた。

表5 対処方法とMDQスコア低得点群と高得点群の比較（月経前）

	MDQ 低得点群	MDQ 高得点群	合計	p 値
対処方法	人数 (N=67) (%)	人数 (N=43) (%)	人数 (N=110) (%)	
腹部の保温	16 (23.9)	18 (41.9)	34 (30.9)	0.033*
安静	20 (29.9)	17 (39.5)	37 (33.6)	
気分転換	8 (11.9)	4 (9.3)	12 (10.9)	
ツボ刺激	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
エクササイズ	0 (0.0)	1 (2.3)	1 (0.9)	
アロマテラピー	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
食事・飲み物	9 (13.4)	12 (27.9)	21 (19.1)	
我慢	42 (62.7)	27 (62.8)	69 (62.7)	
相談相手	人数 (N=73) (%)	人数 (N=43) (%)	人数 (N=116) (%)	
親	45 (61.6)	29 (67.4)	74 (63.8)	0.013*
友人	35 (47.9)	26 (60.5)	61 (52.6)	
養護教諭	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
担任	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
その他	1 (1.4)	2 (4.7)	3 (2.6)	
いない	15 (20.5)	3 (18.6)	23 (19.8)	

表6 対処方法とMDQスコア低得点群と高得点群の比較（月経時）

	MDQ 低得点群	MDQ 高得点群	合計	p 値
対処方法	人数 (N=67) (%)	人数 (N=43) (%)	人数 (N=110) (%)	
腹部の保温	17 (25.4)	17 (39.5)	34 (30.9)	0.013*
安静	22 (32.8)	15 (34.9)	37 (33.6)	
気分転換	5 (7.5)	7 (16.3)	12 (10.9)	
ツボ刺激	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
エクササイズ	0 (0.0)	1 (2.3)	1 (0.9)	
アロマテラピー	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
食事・飲み物	9 (13.4)	12 (27.9)	21 (19.1)	
我慢	39 (58.2)	30 (69.8)	69 (62.7)	
相談相手	人数 (N=73) (%)	人数 (N=43) (%)	人数 (N=116) (%)	
親	45 (61.6)	29 (67.4)	74 (63.8)	0.013*
友人	31 (42.5)	30 (69.8)	61 (52.6)	
養護教諭	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
担任	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
その他	0 (0.0)	3 (7.0)	3 (2.6)	
いない	16 (21.9)	7 (16.3)	23 (19.8)	

4. 考察

1) 月経随伴症状の実態

初経年齢は13.1歳(±1.7)であり、我が国の平均初経年齢は12.24±0.93歳とされていることから、ほぼ同様の結果であった。

月経痛について、「毎回ある」と「時々ある」を合わせると、87.5%の学生が「月経痛がある」と回答している。日常生活への影響は「生活に差し支える」、「生活に支障をきたす」、「横になる」を合わせると52.6%の学生が日常生活に何らかの影響を及ぼすと回答していた。女子大学生を対象にした先行研究では、月経随伴症状について高かったものは約90%^{7) 8) 9)}あり、低かったものでも73%¹⁰⁾である。日常生活への影響についての先行研究でも被験者の5割¹¹⁾から6割¹²⁾に支障があるとしていることから、ほぼ同様の結果であった。女子大学生の月経随伴症状の頻度が高いこと、および日常生活へ支障をきたしていることは明らかであった。痛みの部位は「下腹部」と「腰」が1位と2位を占め、先行研究¹³⁾と同様の結果であった。

2) MDQによる比較

月経前症状の発生には多岐にわたる要因が相互に密接に関与し、現在も不明な点が多い¹⁴⁾。また、月経時症候群は、子宮内膜から産生されるプロスタグランジンが子宮筋を過度に収縮させ、血管の攣縮や子宮筋の虚血がおこることが原因とされている¹⁵⁾。月経前症状と月経時症候群では、月経時症候群の方が多く⁵⁾、そのため今回の調査結果でもMDQスコアは月経時が一番高かった。また、月経後にはMDQスコアは低くなり、月経が終了すると月経随伴症状は消失することが分かった¹⁶⁾。

MDQスコアを年齢で比較した結果は20歳代が最も高かったが、これは20歳前後の女性に多い機能的月経痛は20歳を過ぎると加齢に伴って軽減することが多い¹⁷⁾ためである。

MDQスコアを低得点群と高得点群に分けて対処方法で比較した結果、月経前高得点群では「腹部の保温」に有意差が認められた。月経時の高得点群でも「腹部の保温」は高く、月経時のみならず、月経前症状の強い学生も「保温」という対処方法を行っていることが分かった。温熱による効果は腹部や子宮筋の緊張を和らげ、収縮によっておこる子宮血流量低下の改善をはかり、鎮痛効果をもたらすからである¹⁸⁾。

また、「保温」の効果は腹部だけでなく、「暖かい服装を心がける」ことも「痛み」の緩和に効果がある¹⁹⁾。したがって、月経前・月経時の冷えを予防するための服装や、入浴方法についての知識の提供も大切である。

「食事・飲み物」は月経前、および月経時、両者の高得点群に多かったが、有意差はみられなかった。これも体を温めることに繋がっていると考えられる。さらに月経随伴症状に関わる食事の影響として、月経時の不快症状が、卵や乳、肉などを摂取する傾向を低くしていると考えられる¹⁶⁾。野菜やオリーブオイルの摂取を基本とした食生活改善が、月経困難症に悩む女子大生のQOL改善に繋がるという報告もある²⁰⁾。今回は食事や飲み物の詳細な調査は行っていないため、食事でどのような対処を行っているかは明らかではないが、今後、学生への食生活の知識の提供や教育も重要な課題だと思われる。

低得点群、高得点群両者に共通する項目として「我慢する」が一番多く、先行研究²¹⁾で

も同様の結果であった。鎮痛剤使用については約40%の学生が使用しておらず、我慢している現状が明らかになった。鎮痛剤の使用に関しては、依存や副作用への心配から使用を控え、「我慢する」傾向があるが、月経痛緩和のためには痛みが強くない早期に使用することが臨床的には推奨されている²¹⁾。そのため、我慢している学生に鎮痛剤を効果的に使用させる教育や支援を強化していく必要がある。

相談相手についてMDQ低得点群と高得点群を比較した結果では、月経時の高得点群に有意差が認められた ($p < 0.05$)。月経前および月経時共に相談相手として多いのは「親」であった。これは、月経随伴症状の程度に関係なく「親」に相談する学生が多く、月経時症状の強い学生は、「友人」に相談することが多いことが明らかになった。同じ女性同士、痛みを分かりあえて共感できるというため「友人」に相談することが多いと考えられるが、月経随伴症状などの専門的な知識は、専門職が関わっていくことが必要であり、学内に気軽に相談できるような環境づくりが今後の課題となろう。

5. 結論

本研究では、女子大学生を対象に月経随伴症状に対する対処行動を調査した。その結果、87.5%の学生に月経痛があり、52.6%の学生が日常生活に何らかの影響を及ぼしていた。痛みの部位は「下腹部」と「腰」が1位と2位であることがわかった。

MDQスコアは、月経後と比較すると、月経時が一番高く、次いで月経前であった。対処行動については「我慢する」が一番多く、次いで「腹部の保温」、「安静」、「食事・飲み物」であった。「鎮痛剤の使用」は約40%の学生が使用せず、我慢している現状が明らかになった。

月経前と月経時のMDQスコアを高得点群と低得点群に分けて比較した結果、月経前では「腹部の保温」の項目に有意差がみられた ($p < 0.05$)。月経時では有意差がみられた項目はなかった。

相談相手は、「親」が一番多く、次に「友人」であったが、「いない」と答えた学生も約20%いた。月経時症候群の強い学生は「友人」に相談している現状が明らかになった。

これらの結果を踏まえ、月経教育に専門職が関わり、月経随伴症状に対する正しい対処方法を指導できるような環境づくりを今後の課題としていきたいと考えている。

謝辞：本研究の調査にご協力くださいました女子大学生のみなさまに深く御礼申し上げます。

引用文献

- 1) 日本産婦人科学会編：産科婦人科用語集・用語解説集 改訂第4版、金原出版、2018
- 2) 厚生労働省：女性の健康支援対策事業等の報告とりまとめ、1999、
https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/pdf/woman_torimatome.pdf（アクセス2017年6月15日）
- 3) 「女性の雇用と健康政策」研究会：日本医療政策機構政策提言シリーズ2、女性の雇用と健康政策、特定非営利活動法人、日本医療政策機構、2005
- 4) 厚生労働省：生涯を通じた女性の健康施策に関する研究報告書について、1999、
http://www1.mhlw.go.jp/houdou/1107/h0721-2_18/h0721-2.html#d（アクセス2017年6月15日）
- 5) 宮崎仁美：月経随伴症状に関する文献レビュー、母性衛生、58（1）、31-39、2017
- 6) 安達知子：月経異常、臨産、54、398-402、2000
- 7) 植村裕子：青年期女性における月経痛と対処方略の関連、香川県母性衛生学会誌、13（1）、37-42、2013・
- 8) 成島佐和子：看護学生の月経痛及び月経随伴症状と他者に関する意識との関係、日本母子看護学会、6（2）、79-88、2012
- 9) 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学部紀要、1、45-53、2005
- 10) 四宮美佐江：女子大学生のストレスおよび生活習慣と月経随伴症状の関連性、インターナショナルNursing Care Research、4（2）19-27、2005
- 11) 松田かおり、真鍋えみ子：看護学生の月経前および月経中の症状と生活習慣、運動、対処行動との関連、京都母性衛生学会誌、17（1）49-58、2009
- 12) 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、13（1）、57-65、2013
- 13) 福山智子：MDQを用いた成熟期女性の年代別月経随伴症状の検討、日本看護学会論文集、母性看護、41、130-133、2011
- 14) 長塚正晃：婦人科疾患の診断・治療・管理、日産婦誌、12、657-663、2009
- 15) 安達知子：月経困難症とその対策、産科婦人科治療、95（4）、371-375、2007
- 16) 鈴木恵美、玉木雅子、橋詰直孝：女子大学生における月経に伴う症状に影響を与える要因、心身健康科学、14（1）、26-33、2018
- 17) 永田行博、沖利通：性成熟期の月経痛、産婦人科の実際、41（10）、1613-1615、1992
- 18) 細野恵子、留畑寿美江、荒井優気：女子学生の月経緩和に対する温罨法の効果、臨床体温、25（1）26-29、2007
- 19) 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
- 20) 秦幸吉：食生活改善が月経困難症に及ぼす影響、島根医学、37（3）、35-40、2017
- 21) 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

