

月経パターンと月経時の不快症状 及び対処行動との関係

齋藤 千賀子¹⁾・西脇 美春²⁾

Relationship Between Menstruation Pattern and Premenstrual and Menstrual Discomfort Symptoms, and Coping Method

Chikako SAITOU¹⁾, Miharuru NISHIWAKI²⁾

Abstract : This study has been undertaken to make clear the relationship of menstruation pattern to self-awareness, premenstrual and menstrual discomfort symptoms, and daily life, and coping methods for discomfort symptoms. The survey was carried on 50 students of Y Medical University by questionnaires and measurement of basal body temperature June 2002. Data obtained were statistically analyzed by SPSS, especially on mean difference and correlation. Collecting rate of the questionnaires was 96%, and that of the report of basal body temperature was 86%. The average age of the subject was 20.6 ± 2.6 years. "Dysfunction of the corpus luteum" and "menstrual cycle without ovulation" were diagnosed with frequency of 33% higher than other studies. The students having the former symptom showed regular menstrual cycle, but those having the latter symptom showed irregular one. Many discomfort symptoms before and after menstruation showed correlation among them, but stomachache, lumbago and diarrhea are significantly strong during menstruation. Headache and discomfort of the mammae were related to the time of getting out of bed. Coping methods were by resting in bed and taking painkiller in most cases.

Key Words : menstruation pattern, premenstrual syndrome (PMS), menstrual discomfort symptom (dysmenorrhea), daily life, coping method.

はじめに

月経は女性にだけ起こる体の生理的リズムである。また、月経は女性にとって健康的な日常生活を送るために必要な生理的現象であり、健康のバロメーターでもある。

近年女性の健康に対する関心が高まってきており、性周期や月経に関する研究は広く行われるようになった。中でも月経前の不快症状（月経前症

候群＝PMS）や月経中の不快症状（月経困難症）についての研究は数多く報告^{1)~9)}されている。

松本ら¹⁰⁾は実に2万人以上のあらゆる年齢層における月経時の不快症状や月経の実際について具体的に調査しており、また服部ら⁷⁾はそれらの不快症状と生活習慣との関連性を指摘している。月経前緊張症の原因について岡田ら¹¹⁾は、排卵周期のみ起こり、月経前におけるエストロゲン・プロゲステロンの不均衡から生体内に塩分並びに水の蓄

1) 山梨大学医学部付属病院
〒409-3898 山梨県中巨摩郡玉穂町下河東 1110
UNIVERSITY OF YAMANASHI
university Hospital
Tamaho Yamanashi 409-3898 Japan

2) 山形県立保健医療大学 保健医療学部 看護学科
〒990-2212 山形市上柳 260
Department of Nursing, Yamagata Prefectural University
of Health Sciences
260 Kamiyanagi, Yamagata 990-2212, Japan

積が起こり, 浮腫をはじめ種々の症状を起こすといわれていると述べている。

また五十嵐¹¹⁾によれば月経前緊張症の原因にはエストロゲンやプロゲステロンの不足または過剰, ビタミンB欠乏説など諸説があり, 最近最も有力視されているアルドステロン分泌過剰説についても果たして実際にアルドステロンは高値を示すのか, またこれがエストロゲン, プロゲステロンのどちらのホルモンによって亢進するものなのか明らかになっていないため, 今後検討を要すると報告している。

このように月経前・中の不快症状の原因については, 子宮発育不全, 内分泌失調, 心理的・精神的要因など諸説があげられているが, 詳細は未だ明らかになっていない。

松本¹²⁾によれば, 「排卵性の月経周期は初経当初から見られることはほとんどなく, 徐々に確立されていくものであることがわかってきている。しかし年齢的には20歳を過ぎ, 初経を迎えてから5～6年以上経つ女性においても月経不順を訴える人は多い。また一方で自分では月経不順を意識していなくとも何らかの異常を持っている人も数多く存在し, そのほとんどが無排卵周期か黄体機能不全と考えられており, 機能性の月経困難症も多い¹²⁾という。

月経に関する調査は多くあるが, 月経パターンと月経前の不快症状(月経前症候群=PMS)と月経中の不快症状(月経困難症)や日常生活の関係及び月経時の対処方法を多角的に調査した研究は少ない。

そこで本研究では, 基礎体温から対象者それぞれの月経パターンを把握し, 月経前の不快症状(月経前症候群=PMS)と月経中の不快症状(月経困難症)の相違とそれぞれの関連性を調べるとともに, 月経へのイメージやその対処方法などの実際についての調査も合わせて行うことにした。

研究目的

基礎体温測定による月経パターンと対象者の自覚, 月経前の不快症状(月経前症候群=PMS)と月経中の不快症状(月経困難症)の相違とそれぞれの関係を比較検討した。さらに, 不快症状と日常生活の関係及び不快症状と対処方法の関係を明らかにすることを目的とした。

研究方法

〈調査期間〉 質問紙による調査: 2002年6月19～22日, 基礎体温測定: 2002年6月23日～9月23日
質問紙は, 松本ら¹⁰⁾の調査票を参考に作成した。

不快症状など調査項目は, 名義尺度を用いた。

〈調査対象〉 Y医科大学医学部医学生4年生と看護学生4年生の計50名

〈調査方法〉 事前に3カ月の基礎体温測定に同意した50名に対して, 質問紙と基礎体温計(ネオブルーレディA——旭テクノクラスKK)と基礎体温表を配布し, 質問紙はその場で回収し, 基礎体温表は3カ月後に回収した。回収した基礎体温表はY医科大学産婦人科H教授に診断を依頼した。

基礎体温計には, 取り扱い説明書が同封されていることと説明書を読んで使用してほしいことを伝えると同時に起床直前に舌下に挿入し, 口を閉じて5分間測定することを説明した。

測定が正確に測定できなかった場合は体温表に記入するようお願いした。

〈統計方法〉 統計解析ソフト「SPSS Ver.10.0」を用いて, 単純統計, t検定, ピアソンの相関係数を用い分析を行った。

(複数の名義尺度を用い, 得点化したものを合計し連続尺度として用いた)

〈倫理的配慮〉 調査内容は, 対象者個々に研究目的を説明し, 調査への協力は自由意志であることを伝え同意が得られた学生に対して調査票と基礎体温計・体温表を手渡し, 測定をお願いした。診断結果とアンケート調査についての分析は対象を番号化して行った。

調査結果は, 個人を特定できないよう統計処理をすること, 調査や体温の測定の中断は自由であることを伝えて協力を得た。

〈用語の操作的定義〉

月経前の不快症状: 質問紙に用いた用語であるが, 以下の日本産婦人科学会用語委員会の月経の定義¹⁴⁾と同義に用いる。

月経前症候群 (premenstrual syndrome PMS): 月経開始の3～10日くらい前から始まる精神的, 身体的症状で月経開始とともに減退ないし消失するものである。月経前緊張症 premenstrual tension を月経前症候群の同義語として扱っている。

月経中の不快症状: 質問紙に用いた用語である

が, 以下の日本産婦人科学会用語委員会の月経の定義¹⁴⁾と同義に用いる。

月経困難症 (dysmenorrhea): 月経期間中に月経に付随して起こる病的症状である。

結果および考察

調査票の回収数は48人(看護学科39人, 医学科9人)であり, 回収率は全体で96.0%(看護学科97.5%, 医学科90.0%)であった。基礎体温表の回収数は43人(看護学科34人, 医学科9人)であり, 回収率は86.0%(看護学科85.0%, 医学科90.0%)であった。

1. 対象者の背景

対象の背景は表1に示した。

対象者の年齢の平均値は20.6歳(SD±2.6)であり, 未婚者は47人(97.9%)であった。対象者の初経年齢の平均は12.1(SD±1.1)歳であり, 13歳までに89.6%が初経を迎えていた。

松本ら¹⁰⁾の研究によると初経年齢は12歳が最も多く, また御田村相模¹⁵⁾の研究においても最も多かったのは12歳で, 82.7%が13歳までに月経を迎えており, 本研究の対象の初経年齢は前記報告と同じであり標準的であった。また月経持続日数の平均は約6日であり, そのうち赤色の経血の持続日数の平均は3.7日であった。

睡眠に関しては, 起床時刻は平均7.4時であるが朝6時に起床する学生から12時に起床する学生がおり幅がある。睡眠時間は平均6.3時間, 就寝時刻は0時から4時と遅く最近の若者の傾向を示している。

月経周期については, 48人中32人(66.7%)が月経周期は安定していると答え, 安定している学

生の月経周期の平均日数は29(SD±3.3)日であった。また, 月経周期が不安定であると答えた学生は16人(33.3%)であり平均日数は約31(SD±8.7)日であるが, 両者の標準偏差に大きな差がある。

月経不順であると答えた学生は48人中16人(33.3%)であり, 順調と答えた学生は32人(66.6%)であった。また, 医師の診察を受けた経験のある学生は不順と回答した16人中5人(31.3%)であった。

2. 基礎体温の結果

1) 基礎体温による診断結果

3カ月間の基礎体温測定結果(体温表)をY医科大学産婦人科H教授に診断して頂いたものを集計した。

松本¹⁶⁾の分類によると, 基礎体温をI~VI型に分類し, I~II型を正常な2相性パターンとし, III~V型を黄体機能不全, VI型を1相性の無排卵周期としている。

松本の分類を採用すると, 今回の調査結果は, I~II型の「正常」な学生は43人中9人(20.9%)であった。III~V型である「黄体機能不全」が14人(32.6%), VI型の1相性の「無排卵周期」は14人(32.6%)であり, 両者を合わせ28人(66%)と異常者が多かった。

また, 「遅発排卵」と「黄体機能不全」の双方の特徴を備えたものは「遅発排卵と黄体機能不全の混合型」として区別した。「無排卵周期」も「黄体機能不全」も黄体ホルモンのアンバランスにより起こる現象である。(図1)

丸山¹⁷⁾は看護学生の基礎体温の型は正常が44.6%, 仲村¹⁸⁾は41.3%, 中西⁵⁾は2相性で高温期が10日以上は52.8%と報告している。今回の調

表1. 対象者の背景 n = 48

項目	平均値	SD	最小値	最大値
平均年齢(歳)	20.62	2.61	18	35
初経年齢(歳)	12.07	1.14	10	15
月経持続日数(日)	5.93	0.96	4	8
赤色の経血持続日数(日)	3.72	1.04	1	6
月経周期 順調 n=32	29	3.3	21	38
" 不順 n=16	30.6	8.7	20	52
起床時刻	7.4	0.97	6	12
睡眠時間	6.3	1.3	3	9
就寝時刻	—	—	0	4
食事回数 3食-朝昼夕 n=29	58%			
" 2食-昼夕 n=14	28%			

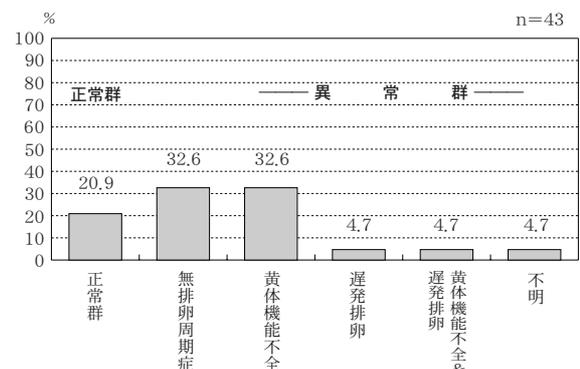


図1. 月経パターン(基礎体温)の診断結果

査では「正常」と診断された学生は20.9%であったため、他の研究と比較しても「正常群」が非常に少ない。

また、今回の調査では1相性に当たる「無排卵周期」が32.6%も存在したことに注目すべきである。小山田ら¹⁹⁾によれば、基礎体温が1相性を示した看護学生は20%前後であったという報告からも、今回の調査対象には「無排卵周期」の学生が多い。

山内ら²⁰⁾は「臨床実習開始後の学生には、月経変化を自覚したものが多数存在しており、臨床実習が学生の心身に少なからぬ影響を与えていることが示唆された」としている。また、月経変化には「ストレス」、「睡眠不足」、「朝食を欠く」の3つの要因が強く関連していたと報告している。

夏休みや実習期間であることがすべての対象者にとって生活が不規則となる原因とは言えないが、今回の基礎体温の測定期間が実習期間や夏休みと重なった時期であったことが、黄体機能不全や無排卵周期をもたらした一因になっているものと考えられる。

2) 月経異常の実際と本人の意識の関係

基礎体温により診断された月経異常の結果と「月経が順調と感じたか不順と感じているか」の結果との関係を見た。(図2)

その結果は、「良好」と診断された学生のうち、月経順調と感じている学生は16%であり、診断結果は良好であるが本人が月経不順と感じている学生が約5%いた。

また、「無排卵周期症」と診断された学生のうち14.0%が月経不順を感じているが、18.6%の学生は月経順調と感じていた。更に「黄体機能不全」の学生では7.0%は月経不順を感じているが、23.3%

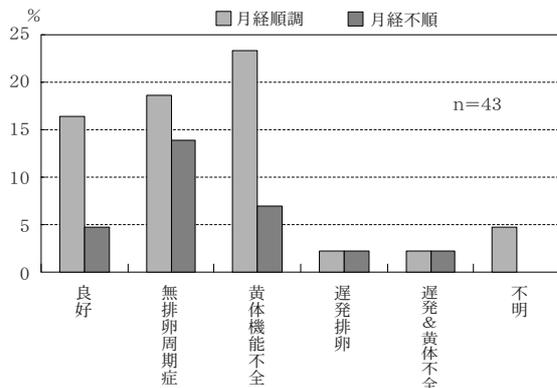


図2. 診断結果と月経に対する自覚

の学生は月経順調と感じていた。

その他の学生では「遅発排卵」「遅発排卵と黄体機能不全の混合型」(4.7%)では、月経不順を感じている学生と感じていない学生の割合が同じであった。この結果から、特に「正常」「黄体機能不全」と診断された学生には月経順調と感じている学生が多く、「無排卵周期」の学生ではその多くが月経不順を感じていることが明らかになった。

「黄体機能不全」の学生が月経順調と感じる要因として、「黄体機能不全」は黄体期が短いものの排卵性の月経が周期的に見られることが多いため正常であると感じてしまう学生が多いのではないかと推測できる。逆に「無排卵周期」や「遅発排卵」「遅発排卵と黄体機能不全の混合型」の学生では排卵がないときや排卵が遅れているため、月経周期に何らかの乱れが生じる可能性があり、そのことが学生にも月経不順を感じさせる要因となっているのではないかと考えられる。

松本¹²⁾は、「思春期に見られるある程度の月経周期の異常は発達途上のためであり異常ではなく、治療の必要性もない」としている。「しかし、月経周期だけでなく排卵の有無によってもその臨床的意味はまったく異なり、初経後4年以上経っても著しく不順の場合には医師への相談を促している」と述べている。

今回の対象は年齢が20歳前後であり、初経後5~6年を経過していると考えられる学生も多く、診断したH教授は今回の調査対象の中に診察の必要な学生がいることを指摘している。

このようなことから、学生の月経周期と排卵の有無の把握が重要であるといえる。

3. 月経に対するイメージ

月経に対するイメージについて複数回答で選択してもらった。月経を肯定的に捉えた回答としては「女性の特質である」(72.3%)が最も多く、次いで「子供を産むため」(53.2%)、「健康の証」(36.2%)、「女性としての喜び」(4.3%)となり、否定的な回答は「煩わしいもの」(51.1%)が最も多く、その他自己回答として「女性だけの苦しみ」(6.4%)があげられた。「病気のようなもの」「汚らわしい」と回答したものはいなかった。全体的に見ると、「女性の特質である」、「子供を産むため」などの肯定的な意見が多いが、同時に「煩わしい

もの」と捉える人も多くいることが明らかとなった。(図3)

松本ら⁸⁾の研究によると, 20~24歳の女性では「女性の特質」(78.1%)が最も多く, 次いで「子供を産むため」(52.3%)となっており, 今回の調査とほぼ同等の結果を示しているが, 「煩わしい」(41.4%)と「健康の証」(42.2%)の順位が逆転している。松本らの研究においては17歳を境に, 年齢の上昇に伴って「健康の証」が「煩わしい」を上回っていく傾向があったが, 今回の調査では年齢の平均が約20歳であったにもかかわらず, 月経を「健康の証」とするよりも「煩わしいもの」と答えた人が多かった。このことから, 以前の調査と比較して今回の調査では未だ月経を「健康の証」と捉えることのできない学生が多いと言える。

4. 月経前と月経中の不快症状

1) 月経前と月経中の不快症状とその比較 (t検定)

図4に示したように, 月経前の不快症状があると答えた人は48人中40人(83%)であり, 月経中の不快症状があると答えた人はさらに48人中45人(94%)であった。<月経前の不快症状>では「腹痛」(55%)が最も多く, ついで「乳房緊満」(47.5%), 「腰痛」(35%), 「全身倦怠」(30%)などの順であった。<月経中の不快症状>は, 「腹痛」(80%)が最も多く, 次いで「腰痛」(57.8%), 「全身倦怠」(42.2%), 「下痢」(28.9%)と続き, 月経前後の不快症状の多い項目は乳房緊満を除いて似た傾向を示した。

松本ら¹⁰⁾の研究によると, 20歳を過ぎた女性で月

経前に何らかの不快症状がある人が約90%, 月経中は92.3%であった。症状では月経前が「腹痛」(46.0%), 「乳房緊満」(44.8%), 「腰痛」(38.6%), 「全身倦怠」(28.5%)の順に並び, 月経中は「腹痛」(73.3%), 「腰痛」(61.2%), 「全身倦怠」(42.0%)であり, 今回の調査の方が松本に比較し症状のある者の割合が高い。

症状の多い順に並べると今回の調査とまったく同様の結果であった。

月経前中の不快症状の比較では, 腹痛, 腰痛, 下痢は月経中のほうが有意に高くなっており, 月経前は乳房緊満のみ有意に高かった。

月経前の乳房緊満は, 卵胞ホルモンと黄体ホルモンの分泌が増して血液量が増加することにより乳腺組織が増殖することによる影響を強く受けた結果といえる。

堀口ら⁴⁾の報告によると「1979年にTaylorは月経前緊張症について, 黄体期にプロゲステロンの低下を半数以上に認めたのでその原因は黄体機能

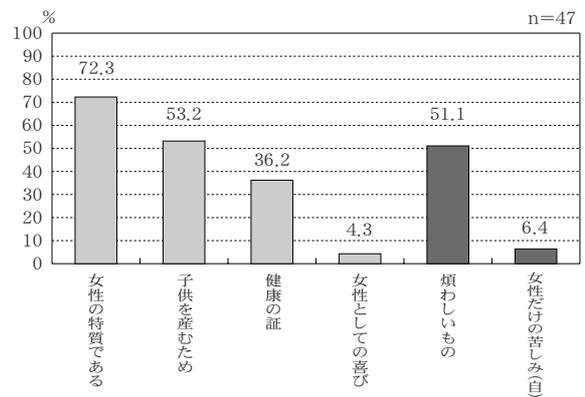


図3. 月経に対するイメージ

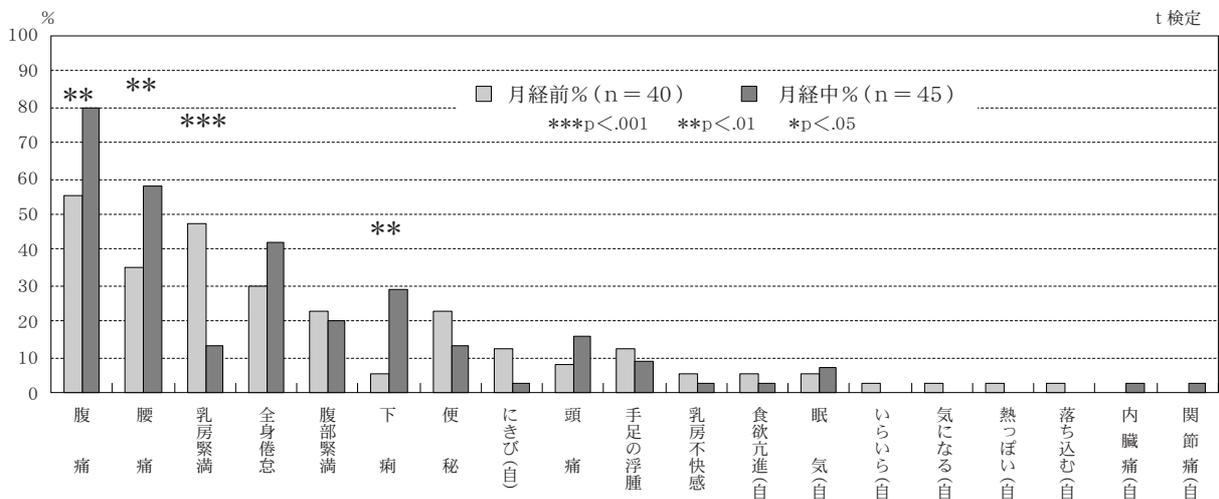


図4. 月経前と月経中の不快症状の割合と比較

不全によるものであると考えたという。またプロゲステロン低値に起因するエンドルフィンやプロスタグランジンの欠乏などについての報告もあるが月経前症候群とホルモンとの関係は明らかになっていない」とのことであった。

また五十嵐¹¹⁾によれば「月経前緊張症の原因にはエストロゲンやプロゲステロンの不足または過剰, ビタミンB欠乏説など諸説があり, 最近最も有力視されているアルドステロン分泌過剰説についても果たして実際にアルドステロンは高値を示すのか, またこれがエストロゲン, プロゲステロンのどちらのホルモンによって亢進するものなのか明らかになっていないため, 今後検討を要すると報告している。

月経痛(腹痛)は, 月経に対するイメージやストレス, その時の体調や精神状態も影響するといわれている²¹⁾。

また, プロスタグランジンによる子宮収縮や, 出産を経験していない女性は子宮頸管が固く内腔が狭いため凝血が通過する際に腹痛や腰痛を伴うと言われている^{21) 22)}。

今回の対象は未婚女性であることから, 子宮頸管が固く内腔が狭いため凝血が通過する際に腹痛や腰痛を訴える結果になったと考えられる。

さらに, 子宮後屈や前屈が強い場合は経血がスムーズに排出できずに子宮内にとどこおりがちになることや, 月経時は子宮が増大し, 前・後屈により骨盤内の血管がうっ血し神経を圧迫し腹痛や腰痛を招くといわれている²¹⁾。

月経に対するイメージと月経の不快症状の間に

は関係は認められなかった。

プロスタグランジンの測定や子宮の前・後屈の有無を超音波診断などで検査をしていないので断定はできないが, 種々な因子が交じり合って月経痛をもたらしているのではないかと推察する。月経痛には随伴症状として頭痛や下痢, イライラ, 倦怠感を伴うといわれている²¹⁾。

2) 月経前と月経中の不快症状の関係

表2に示したように, 「腹部緊満」「乳房の不快」「手足の浮腫」は月経前・中において有意に関係がみられ, 他の症状も「乳房の緊満」「頭痛」「腰痛」「全身の倦怠」など下線で示した項目はいずれも有意な関係が認められた。

本研究結果を支持する研究としては, ウッズ⁸⁾とレイド⁹⁾などの報告がある。

ウッズ (Woods, N. F)⁸⁾は月経前の不快症状と月経中の不快症状は高い相関があり, 月経前と月経中をはっきり区別できず, 連続した症状の経験であり, 月経周辺期症状 (Perimenstrual symptom) として用いることを提唱している。

また, レイドとヤン (Reid, R. L and Yen, S. S)⁹⁾は, 月経前の不快症状 (PMS) は月経中の不快症状 (月経困難症) と共通点が多いことを4項目のパターンで報告している。

3) 月経前, 月経中の不快症状と気分の変化の関係

月経前・中ともに「頭痛」を訴えた人の数は「腹痛」などと比較すると少ないにも関わらず, 他の不快症状や気分の変化の多くと有意に関係があることが明らかになった。月経前・中のそれぞれの不快症状の関係で共通する点は, 「頭痛」と他の

表2. 月経前と月経中の不快症状の相関 (r) n=45

	前	頭痛	腹痛	腰痛	乳房緊満	倦怠感	腹部緊満	乳房不快	手足浮腫	下痢	便秘	にきび	いら	関節痛	熱っぽい
中		**0.381													*0.353
頭痛															
腰痛				*0.314											
乳房緊満					**0.467										
倦怠感						*0.32									
腹部緊満							**0.726				**0.453				
乳房不快								**0.7					**0.7		
手足浮腫									**0.637	*0.314					
下痢		**0.424	**0.474				**0.428			*0.342	*0.308				
便秘							**0.464				*0.303				**0.386
にきび									**0.428			**0.428			
眠気														**0.377	
内臓痛		**0.565					*0.304	**0.7							
食欲亢進								**0.7							**0.7
関節痛		**0.565							**0.428	**0.7					

*p<.05

**p<.001

表 3. 月経前・中各時期の不快症状、気分の変化間の相関 (r) n=45

前・中	項目	頭 痛		腹 痛		腰 痛	腹部緊満	倦 怠
		月経前	月経中	月経前	月経中	月経前	月経前	月経中
腹部緊満 乳房不快 下痢便秘 食欲亢進 眠気落ち 倦怠感 関節痛	頭痛	* 0.317		* 0.308				
	乳房不快	** 0.377	* 0.353		** 0.386			
	下痢便秘	** 0.377	** 0.412			* 0.325		* 0.308
	食欲亢進		* 0.353		** 0.386		** 0.453	* 0.303
	眠気落ち	** 0.377				* 0.325		
	倦怠感	** 0.565	** 0.39				* 0.304	
	関節痛		* 0.353					

** <p.01 * <P.05

表 4. 月経前・中の不快症状と睡眠の相関 (r) n=45

前・中	項目	起床時間		就寝時間		睡眠時間	
		月経前	月経中	月経前	月経中	月経前	月経中
頭痛 腹痛 乳房不快 内臓痛 関節痛	頭痛	** .498					
	乳房不快	** .420		* .335		* -.293	** -.378
	内臓痛		** .721				** -.375
	関節痛				** -.407		

** <p.01 * <P.05

5～6項目の不快症状と有意に関係がみられ、なかでも、「頭痛」と「乳房の不快」、「下痢」は月経前・中ともに共通して有意な関係が認められた。(表 3)

頭痛については、欧米では「月経前の偏頭痛」というフレーズがあるほどに一般的に見られる症状である。

「頭痛には、セロトニンがかかわっており、何かきっかけとなりセロトニンが過剰に分泌されると脳の動脈が収縮した後に拡張するとき周囲の神経を圧迫し痛みが生じると言われている」²²⁾。

4) 月経前・中の不快症状と睡眠習慣(生活)の関係

対象者の睡眠習慣を月経前と月経中の不快症状との関係をみたところ以下のようなであった。

月経前は起床時間と頭痛や乳房不快と有意な関係があり、月経中は内臓痛との関係がみられた。

また、月経前には、睡眠時間と腹部緊満間に負の相関があり、月経中には腹痛及び便秘と有意な関係があった。(表 4)

上記の結果は、睡眠習慣と不快症状になんらかの関係があることを示唆していることから数を増し、詳細な分析が必要である。

5. 月経中の気分の変化

次に月経中の気分の変化の有無とその種類につ

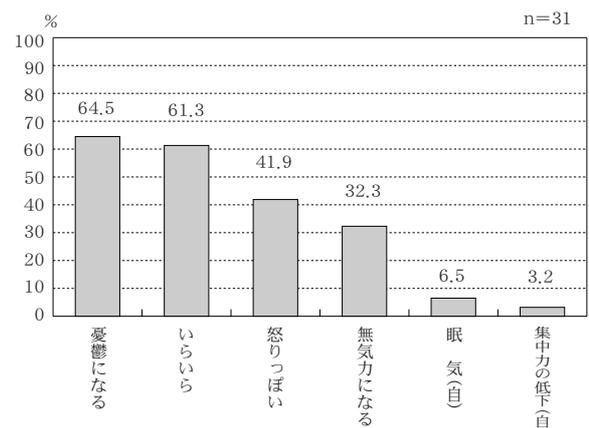


図 5. 気分の変化と割合

いて複数回答してもらった。月経中に気分の変化があると答えた人は 48 人中 31 人 (64.5%) であった。

結果は、「憂鬱になる」(64.5%) が最も高く、次いで「いらいらする」(61.3%)、「怒りっぽい」(41.9%)、「無気力になる」(32.3%) であった。また「その他」の欄に記入された自己回答として「眠気」(6.5%)「集中力の低下」(3.2%) もあげられた。これらは他と区別するために(自)とした。(図 5)

松本ら¹⁰⁾の研究によると、月経中の気分の変化は 20～24 歳で 78.3%見られており、その種類としては「憂鬱になった」(35.7%)「いらいらした」(34.7%)「無気力になった」(20.5%)「怒りっぽくなった」(19.8%) であった。今回の調査と比較す

表 5. 月経中の不快症状と気分の変化の相関 (r) n=45

不快	気分	気分				
		いらいら	怒りっぽい	憂鬱	無気力	
		月経中	月経中	月経中	月経中	月経前
頭痛		**0.39		**0.489		
腰痛		*0.317				
腹痛						
倦怠感		*0.303	**0.369		*0.319	**0.39
手足浮腫				*0.357		
下痢		**0.369				

*p<.05 **p<.01

表 6. 気分の変化と食事回数との相関 (r) n=45

食事	気分	気分			
		気分変化	いらいら	怒り易い	無気力
		食事回数			
		*-.304	**-.386	*-.356	*-.352

**<p.01 *<P.05

るといづれの項目も、本調査対象が松本に比較し、約 2 倍高かった。

しかし気分の変化の内容の順序を比較した場合は、「無気力になる」と「怒りっぽくなる」の順序が入れ替わるものの、ほぼ同様の結果を示していた。

次に月経中の不快症状と気分の変化との関係を見た。(表 5)

月経中は、頭痛や腰痛を含む 4 項目が「いらいら」と関係があり、気分の変化としての「いらいら」と身体症状である「頭痛」「腹痛」「全身倦怠」「下痢」が有意な相関を示していた。

また身体症状である「全身倦怠」が、気分の変化の 3 項目と相関を示した。

服部ら⁷⁾によると、月経時の不快症状と抑うつ度には有意な相関関係があり、抑うつ度が高いほど月経時の不快症状も多く出現するとしている。今回「憂鬱」は、この抑うつ度に相当するが、本研究では月経中の頭痛や下痢と関係がみられたのみであった。

本調査では、月経中の「いらいら」と「頭痛」「腰痛」など不快症状の多くと相関があり、不快症状である「全身倦怠」は「いらいら」「怒りっぽい」「無気力」などの気分の変化と相関がみられ、<月経中の気分の変化>と<不快症状>は有意な関係にあるとすることができる。

また服部らはこれらの不快症状や気分の変化と生活習慣との関連も示唆しており、特に気分の変化については睡眠状況、生活の規則性、食生活のそれぞれに有意な相関が見られたとしている。

そこで、「気分の変化」と生活習慣との関係を見

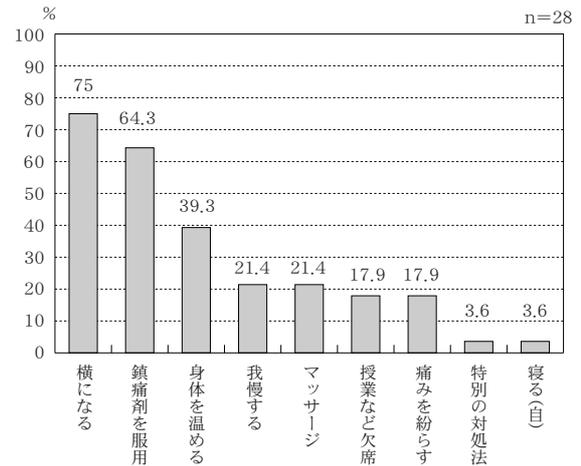


図 6. 不快症状時の対処方法(月経中)

た。

その結果は「睡眠習慣」と「気分の変化」には有意な関係は認められなかったが、「食事回数」と「気分の変化」には多くの項目に有意に負の関係が認められた。(表 6)

中嶋ら⁸⁾によれば、毎日朝食を摂らないものでは、いらいらする、気分が変わりやすい、落ち着かないなどの負の感情が強くなると報告しており、本研究の結果は中嶋らと同様の結果が得られた。

6. 月経中の不快症状の学業への影響と対処方法

月経が学業に影響を与えているか、また影響がある場合にどのように対処しているかを複数回答で選択してもらった。

図 6 に示したように、月経中にいつもと同じように勉強をすることができないとした人は 48 人中 28 人 (58.3%) であった。学業などに支障があったとした 28 人の対処方法は「横になって休む」(75.0%) が最も多く、次いで「鎮痛剤を服用する」(64.3%) であり、「身体を温める」(39.3%) が主な対処方法であった。

松本ら¹⁰⁾の研究では月経痛がある際の対処方法として 20~24 歳では「横になって休む」(60.1%) が最も多く、次いで「我慢する」(46.9%)、以下「鎮痛剤を服用する」(39.7%)、「身体を温める」(36.5%)、「痛みを紛らわす何かをする」(20.3%) などであった。

今回の調査では、どの対処方法も松本に比較し割合が高く、特に「鎮痛剤を服用する」と回答した学生が 2 倍であった。この結果は、看護学生と医学生であるため、鎮痛剤服用による弊害の少な

いことを知っていることによると言える。

このことは鎮痛剤の服用についての考え方が、以前に比べ、正しく使用すれば我慢するよりもよいといった考え方が近年普及してきているあらわれと言える。

また、月経中に「学業への影響がある」とした人は「症状が有る」と有意に相関が認められることから、月経中の不快症状は学業に影響を与える因子として捉えることができる。

また、対処方法と月経中の症状の関係をみると、「我慢する」と月経中の症状の多くに関係が認められた。その中で、「頭痛」、「腹痛」など痛みを伴う症状に関しては、月経中には「鎮痛剤を服用する」と関係が認められるため、月経中には服薬に頼らざるを得ない程度の痛みであるといえる。(表7)

更に、表8に示した月経中の気分の変化と対処方法との関係を見ると、月経中に「気分の変化が有る」と答えた人は「学業に影響がある」「横になる」「鎮痛剤を服用する」と有意に相関が認められた。

中でも「鎮痛剤を服用する」は、気分の変化の種類である「いらいら」「怒りっぽい」「憂鬱」のいずれとも有意に関係が見られた。このことは、

月経痛とともに、脳のホルモン中枢である視床下部が自律神経の中枢も兼ねており、視床下部の混乱が、さまざまな自律神経失調症である頭痛やイライラなどの随伴症状を伴ったことが考えられる。

また月経前・中の不快症状を「我慢する」と答えた人は、「怒りっぽい」「集中力の低下」と有意に相関が認められたため、月経痛を「我慢する」と、「怒りっぽさ」や「集中力の低下」につながることを示唆している。

表9に示したように、対処行動の項目それぞれの関係を見ると、「学業に影響がある」とした人は「横になる」「授業を欠席する」「鎮痛剤を服用する」「身体を温める」「何かをして紛らわす」などの対処行動と有意に相関が認められた。このことから月経が学業に影響があるとした学生は何らかの対処行動をとろうとしていることがわかった。また、「横になる」という対処方法を選択した学生は「授業を欠席する」「鎮痛剤を服用する」「我慢する」「身体を温める」「マッサージをする」などと有意に相関が認められた。また、「鎮痛剤を服用する」を選んだ学生は学業に影響し「授業を欠席する」と有意に相関が認められた。

表7. 対処方法と月経中の不快症状との相関 (r) n=45

対処	不快 症状有り	頭 痛	腹 痛	だるさ	乳房不快	便 秘	内臓痛	食欲亢進	関節痛
学 業 影 響	*0.306								
横 に なる				*0.317		*-0.333			
鎮 痛 剤		*0.29	*0.348	*0.341					
我 慢 する				*0.338	**0.386		**0.386	**0.386	**0.386
身体温める			*0.296						
紛らわす							**0.428		
							**p<.01	*p<.05	

表8. 月経中の対処行動と気分変化との相関 (r) n=45

対処	気分 気分変化有	いらいら	怒りっぽい	憂鬱	無気力	集中力低下
学 業 影 響	*0.346			*0.286		
横 に なる	**0.39					
授 業 欠 席					*0.329	
鎮 痛 剤	**0.394	**0.429	*0.303	*0.306		
我 慢 する			*0.337			**0.386
				**p<.01	*p<.05	

表9. 対処行動と学業への影響との相関 (r) n=45

	横になる	授業欠席	鎮痛剤	我慢する	身体温め	マッサージ	紛らわす
学 業 影 響	**0.66	*0.288	**0.655		*0.33		*0.288
横 に なる		**0.387	*0.358	*0.302	**0.375	*0.302	
授 業 欠 席			*0.299				
					**p<.01	*p<.05	

結 論

1. 基礎体温から判定した月経パターンの結果は、「正常」が20.9%であり、「無排卵周期」「黄体機能不全」がそれぞれ33%であった。
2. 月経に対する肯定的イメージは、「女性の特質」72%「子どもを産むため」53%, 否定的イメージは「煩わしいもの」51%であった。
3. 「黄体機能不全」では月経不順を感じている割合が低く、「無排卵周期」の人では月経不順を感じている割合が高かった。
4. 月経前と月経中の不快症状は関係のある項目が多く、特に「腹痛」「腰痛」「全身の倦怠感」は有意な関係があった。
5. 月経前・中の「頭痛」は他の不快症状と関係があった。
6. 月経中は<不快症状>と<気分の変化>である「怒りっぽさ」「無気力」などと関係があった。
7. 起床時刻と不快症状に関係があり、睡眠時間と不快症状は負の相関があった。
8. 食事回数と気分の変化の多くが負の相関を示した。
9. 月経痛への対処方法は「横になる」「鎮痛剤の服用」が多かった。

今後の課題

月経前中の不快症状や気分の変化などの月経随伴症状は女性のQOLや経済的損失の側面から問題視されている。月経随伴症状を軽減することは女性の健康に関わっている者にとって重要な課題である。

基礎体温や月経の不快症状に関わるホルモンの測定を月経前中に測定し、調査票(すでに開発されている月経周辺症状の測定用具)で得られた結果との関係を分析し、さらに、ストレスとの関係をも合わせて分析することにより、科学的根拠に基づいた結論を導くことができると考えるので、今後の課題にしたい。

謝 辞

実習中にもかかわらず、今回の研究に協力いただいた学生の皆様に深謝いたします。また基礎体温の診断をこころよく引き受けてくださった山梨大学医学部(産婦人科学)星和彦教授に感謝いた

します。

引用文献

- 1) 岡田弘二, 本庄英雄: 月経困難症, 月経前緊張症, 新小児医学大系 36, 小児婦人科学, pp. 184-191, 東京, 中山書店, 1982.
- 2) 渡辺尚, 扇昭美, 富田美枝子ほか: 高校生における月経困難症の実態, ならびにその分析, 思春期学, 6(4): 380-384, 1988.
- 3) 黒島淳子: 月経困難症とその扱い方, 産婦人科治療, 77(1): 42-46, 1998.
- 4) 堀口文, 太田博明, 野澤志朗: 月経前症候群とその扱い方, 産婦人科治療, 77(1): 47-52, 1998.
- 5) 中西勉, 工藤ハツヨ, 平下いづみほか: 月経随伴症状の研究(第11報)若年婦人の月経前症候群, 母性衛生, 34(1): 69-75, 1993.
- 6) 中嶋律子, 服部律子: 高校生にみられる月経時の自覚症状と日常生活・抑うつ性との関連, 思春期学, 19(2): 192-200, 2001.
- 7) 服部律子, 任和子: 看護学生の不定愁訴と抑うつ度, 思春期学, 16(4): 524-530, 1998.
- 8) Woods, N. F. Relationship of socialization and stress to perimenstrual symptoms, disability, and menstrual attitudes, Nursing Research, 34(3): 145-149, 1985.
- 9) Reid, R. L and Yen, S. S. The premenstrual syndrome. Clin Obstet. Gynecol, 26(3): 710-718
- 10) MSG研究会(代表 松本清一): 月経に関する意識と行動の調査, MSG研究会, 自治医科大学, 栃木, 1990.
- 11) 五十嵐正雄: 月経とその異常, 金原出版, 207-210, 1980.
- 12) 松本清一: 思春期婦人科外来, 月経に伴う愁訴, 文光堂 41-51, 83-98, 2000.
- 13) Breslow L: Persistence of health habits and relationship to mortality. Prev Med, 9: 469-483, 1980.
- 14) 日本産婦人科用語集 第4版: 月経に関する定義, 金原出版, P40, 1990.
- 15) 御田村相模: 思春期女子学生の健康課題 月経の実態調査と今後の健康教育, CAMPUS HEALTH (1341-4313), 37(2), 73-78, 2001.
- 16) 星 和彦: 基礎体温の読み方とその異常, 日本産婦人科学会雑誌, 46(2): 35-38, 1994.

- 17) 丸山知子, 稲葉佳江: 看護学生の月経と生活習慣との関連に関する検討, 母性衛生, 34(1): 43-47, 1993.
- 18) 仲村美津江: 大学生の基礎体温と頸管粘液の分析, 母性衛生, 32(2): 188-194, 1991.
- 19) 小山田信子, 杉山敏子, 高林俊文: 看護学生の基礎体温測定とその効用, 東北大学医療技術短期大学部紀要, 9(1): 1-7, 2000.
- 20) 山内葉月, 米田純子, 吉村真理ほか: 看護学生の臨床実習開始後の月経変化に関連する要因, 母性衛生, 39(2): 267-272, 1998.
- 21) 安達知子: 月経痛と月下意困難症, 主婦の友社, p38 ~ 43, 平成 16 年 5 月 1 日
- 22) 池下郁子, 野末悦子監修: 女性の医学百科, p31, 2004 年 9 月 10 日
— 2005. 2. 8. 受稿, 2005. 3. 11. 受理 —

要 旨

月経パターンと本人の自覚、月経前と月経中の不快症状との関係と比較、さらに日常生活との関係や対処方法を明らかにするために、調査に同意した Y 医科大学学生 50 名を対象に質問紙と基礎体温の測定により 2002 年 6 月に調査を行った。得られたデータは SPSS を用いて t 検定と相関関係の分析を行った。調査票の回収率は 96%、基礎体温表の回収率は 86% で、対象の平均年齢は 20.6 歳 (± 2.6) であった。「黄体機能不全」と「無排卵周期」がそれぞれ 33% で他の研究に比較し多かった。これは調査が実習中であったことが一因であると考えられる。前者では月経周期は順調、後者では不順と感じていた。月経前後の不快症状は関連のあるものが多かったが、腹痛、腰痛、下痢は月経中の方が有意に強かった。月経前の頭痛と乳房の不快は起床時間と関係があった。不快症状への対処方法は横になって休むことと鎮痛剤の服用が多かった。

キーワード: 月経パターン、月経前の不快症状 (月経前症候群: PMS)、月経中の不快症状 (月経困難症)、日常生活、対処方法