Tohto University

Association of menstruation of nursing college students with their coping behavior and academic learning

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2021-02-08 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 岩崎, 和代, 串谷, 由香里, IWASAKI, Kazuyo, KUSHIYA, Yukari メールアドレス: 所属:
URL	https://doi.org/10.50818/00000011

© 東都大学 2019

【研究報告】

看護系大学生の月経と対処行動や学業との関連

Association of menstruation of nursing college students with their coping behavior and academic learning

岩﨑　和代[1]　串谷　由香里[2]
Kazuyo IWASAKI　Yukari KUSHIYA

要　旨

【目的】看護系大学生女子の月経や不快症状の実態を明らかにし，対処行動や学業との関連を明らかにし，保健指導の基礎的資料とすることを目的とした。

【方法】A 大学の 3，4 年生女子学生 169 名を対象に，無記名自記式調査票で平成 29 年 8 月～ 10 月に集合調査を実施，調査項目は年齢･学年等の属性，初経年齢，月経情報（月経痛･程度，量等），月経中の気分（精神的な健康状態）との関係，学業への影響。データ分析は調査項目の基本統計量を算出，月経中の不快症状や気分との関連を統計的に明らかにした。

【結果】169 名に配布，有効回答率 75.7% で 128 名を分析対象とした。初経年齢は 3 年生 12.3SD ± 1.61 歳，4 年生 12.3 ± 1.69 歳，本集団は全国平均に近似した。BBT 測定経験 31.6%，月経周期 25 ～ 38 日 80.5%，持続日数 3 ～ 7 日 93.0%，経血量の主観的感覚は中等量（20 ～ 140g）66.4%，実習中は不規則 15.7%，月経前不快症状あり 70.3%，月経中不快症状あり 78.2%，月経中いつもと同様に勉強できない 58.4%，これは月経中の気分との間で有意差（χ^2=4.35，p=0.029）が認められ，月経に伴う不快症状は学業への影響を示唆した。月経痛の対処は鎮痛薬服用が 34.4%，薬はロキソニンが 54.1% と最も多かった。

【結論】本調査の対象は，初経年齢や月経周期，月経時の経血量等は本邦の平均的な集団であった。月経前・月経中の不快症状を多くが経験し，月経中の不快症状に伴う気分は学業に影響を及ぼしていた。将来の妊孕性にも関わる月経不快症状への周囲の理解とセルフケアのための教育的啓蒙の必要性が示唆された。.

キーワード：月経，不快症状，対処行動，月経中の気分，学業

Ⅰ．はじめに

月経は女性の人生の半分に関わる生理的特性であり，心身の健康状態の指標でもあり，月経痛など不快症状も大多数の女性が経験することが知られている。月経痛は，初経後２～３年たち，月経周期や期間・量などが安定し始めて排卵周期が確立される頃になると，強い痛みを自覚するものが増加する[1)]。月経痛に代表されるように月経に関連した不快症状は，月経前症候群（PMS）や月経困難症などの診断名にもあるように腹痛や腰痛を中心として，日常生活 への支障も指摘されている[2)3)]。医学部生と看護学生（いずれも４年生）を対象とした調査によると，月経中は平時と同様な勉強が出来ないとするものが58.3%と過半数を超え，月経中の授業欠席も17.9%いることも報告[4)5)]されている。月経中は月経痛を中心とした不快症状が女子学生の学生生活に及ぼす影響は大きく，月経にまつわる不快症状が心身の健康状態に負担を及ぼし[6)]，学業や余暇への影響も少なくないことを示している。

本研究で調査対象となるA大学は約9割が女子学生である。A大学に在籍する女子学生が生き生きと勉学や実習，余暇を楽しめるなど，その障壁となることが予測される月経にまつわる不快症状やその対処行動の実態は明らかにされていない。

本研究は，看護系大学生女子の月経や不快症状の実態を明らかにし，対処行動や学業との関連を明らかにし，保健指導の基礎的資料とすることを目的とした。

[1] 東都医療大学ヒューマンケア学部看護学科
[2] 医療生協さいたま病院
E-mail：kazuyo.iwasaki@tohto.ac.jp

Ⅱ．研究方法

1．研究デザイン

質問紙法による実態調査研究である。

2．調査期間

2017年8月1日から2017年10月初旬。

3．調査対象

A大学に在籍する女子学生（3年生73名，4年生96名）169名の全数とした。

4．調査内容

無記名の自記式調査用紙を用いて以下の項目を調査した。1)対象属性(年齢, 学年, 基礎体温の測定有無), 2)月経関連情報（初経年齢，月経周期，経血量，経血持続日数），3）月経1週間前頃（以下，月経前）の自覚症状（PMS：月経前症候群），4）月経中の不快症状とし，3)・4）は同様な質問17項目にPMSや月経痛の定義に示された7項目を加えて全24項目（複数選択式），5）月経中の精神的な健康状態として「月経中の気分」6項目（不安感，憂鬱，イライラ感，活力，疲労感，いろいろ考える）を3段階（1. ほとんどない, 2. あった，3. かなりあった）で測定，合計1～18点の範囲で得点が高いほど月経中の気分は不良と解釈する。6)月経前開始後の不快症状の程度と対処行動（腰痛・腹痛の程度：NRS（*Numerical Rating Scale*）による自己評価，対処方法：治療歴，薬剤服用等)。痛みの程度として一般的に用いられるNRSは0～10の11段階スケールで得点が高いほど痛みは強いとする。調査は学年ごとの集合調査とし，回収は留置法で教室の出口に開封できない回収ボックスに投函してもらった。

5．データ分析

調査項目の基本統計量を算出したのち，月経中の不快症状やその程度，対処行動と属性，月経中の気分（カットオフ値を基準とし，A群・B群に分類）との関係を明らかにした。質的データによる学業への影響と気分・学年間の差の検定はχ^2検定を，連続数量データは平均値の差の検定はt検定を用いた。データ分析は統計解析ソフト*SPSS Statistics Version25.0 for Windows*を用い，統計学的有意水準は5%未満を有意差ありとして扱った。

6．倫理的配慮

調査は事前に学生掲示板に告知し，調査日時および調査場所など調査協力を周知した。調査の実際では調査説明を含め15分程度を要する旨を掲示および調査票に記載して，学年ごとの集合調査とした。調査票は無記名で調査協力は自由意志であること，アンケートの回収をもって調査協力への同意とすることを口頭および調査票にて説明した。研究は東都医療大学倫理審査委員会の承認（承認番号H2905）を得た。

〈本研究で用いた月経関連用語及び用語の定義〉

月経前症候群（以下，PMS）：月経前，3～10日の間続く精神的あるいは身体的症状（情緒不安定，イライラ，眠気，集中力の低下，睡眠障害，倦怠感，腹痛，頭痛，腰痛，むくみ，腹満，乳房緊満）で，月経開始とともに軽快ないし消失するものをいう。

月経痛・月経時の不快症状：生理の直前から生理中に子宮収縮のために起きる下腹部や腰痛をいうが，頭痛，胃痛，吐き気，めまい，腸蠕動痛・下痢などを伴うこともある。本調査では前述した7症状に加え，だるい，疲れやすい，動作の緩慢，手足のむくみ，発熱（微熱），貧血，肌あれ，甘味の欲求，食欲不振，過食，腹部膨満感，便秘，乳房緊満感，首や肩の凝り，関節の痛み，眠気，不眠の17症状を選択肢として設けた。PMSも同様な症状を提示した。

月経困難症：月経前あるいはその直前から強いか腹痛や腰痛が始まり，月経期間中に日常生活を営むことが困難な状態をいう。

月経時の気分：過去2か月間の月経中の気分について，1～3までの段階尺度で測定する。不安感の自覚，憂鬱な気分，イライラ感，活力，疲労感，考えごとの6項目で構成される。

Ⅲ．結果

アンケート回収は137名（81.1%），有効回答は128名（75.7%），内訳は3年生86.3%，4年生75.0%，128名（100.0%）を分析対象とした。

1．対象者の背景

初経平均年齢は12.3 ± 1.62（10～16）歳，3年生12.2 ± 1.7歳，4年生12.3 ± 1.67歳，初経時期の内訳は10歳未満4.7%，11歳未満19.7%，12歳未満26.8%，13歳未満19.7%，14歳未満10.2%，15歳未満13.4%，16歳未満4.7%，17歳未満0.8%で，初経の年齢平均値

表１　月経関連情報

月経関連項目	選択肢	3年生	4年生	合計
		n=63	n=65	n=128
月経周期	正常周期:25-38日	81.0	80.0	80.5
	不規則	14.2	13.8	14.0
	稀発: 39日以上	1.6	3.2	2.3
	頻発:25日未満	1.6	1.5	1.6
	無回答	1.6	1.5	1.6
月経日数	3-7日	92.1	93.7	93.0
	8日以上	6.3	4.7	5.4
	その他	1.6	1.6	1.6
経血量	中等量:20-140g	63.5	69.2	66.3
	わからない	27.0	18.5	22.7
	多量:140g以上	9.5	10.8	10.2
	少量:20g以下	0	1.5	0.8
BBT測定	測定したことはない	69.8	67.7	68.8
	測定したがやめた	30.2	27.7	28.9
	毎日測定	0.0	4.6	2.3
PMS	ある	65.1	75.4	70.3
	ない	19.0	12.3	15.6
	時々ある	15.9	12.3	14.1
月経時不快症状	ある	81.0	81.5	81.3
	ない	9.5	7.7	8.6
	時々ある	9.5	6.2	7.8
	無回答	0.0	4.6	2.3
月経時症状の出現時期	1日目	38.1	41.5	39.8
	2日目	30.2	18.5	24.2
	3日目	17.4	16.9	17.2
	症状なし	1.6	4.6	3.1
	無回答	12.7	18.5	15.7
月経時症状の消失	月経開始後1-2日目	19.0	24.6	21.9
	月経開始後3-4日目	39.8	49.2	44.5
	月経開始後4-5日目	15.9	10.8	13.3
	月経開始後6-7日目	6.3	4.6	5.5
	月経が終わるまで	6.3	1.5	3.9
	無回答	12.7	9.2	10.9

は学年間に有意差（t=.36, p=.849）は認めず，全国平均に近似した集団であった。

2. 月経関連情報（表１）

1）月経周期

正常範囲（25 ～ 38日）が最も多く80.5%，稀発月経（39日以上）2.3%，頻発月経1.6%，不規則14.1%，この他に「実習中は不規則になる」を14.3%認めた。月経の持続日数は，正常範囲（3 ～ 7日）93.0%，過長月経（8日以上）5.4%，経血量の主観的推量は中等量（20 ～ 140g）66.3%, わからない22.7%, 多量（140g以上）10.2%，少量（20g以下）0.8%であった。

2）基礎体温（以下，BBT）の測定

「測定したことがない」68.8%,「測定したがやめた」28.9%,「毎日測定している」が2.3%であった。BBT測定の経験者の自由記述として「測定を忘れる」「面倒だった」「毎日同じ時間に測定できない」「自分の身体のことが知りたかった」「無月経の疑いがあった」「一時的に不規則になったから」「ピルを飲み始めたから」の意見が散見された。

3）月経前の不快症状（PMSとの関係）

不快症状数は0～15項目で平均4.0±3.47，不快症状が「ある」81.3%,「ない」8.6%,「時々ある」7.8%，高い割合で月経前の不快症状を経験していた。不快症状の出現時期は「月経4日前」14.8%,「月経2日前」9.4%,「月経3日前」8.6%,「5日前」7.8%,「1日前」7.0%の順であった。不快症状は「身体がだるい（倦怠感）」29.3%が最も多く,「肌荒れ」12.8%,「腹痛」7.5%,「腰痛」3.8%,「疲れやすい（疲労感）」3.0%の順で，その他症状が43.6%を占めた。

4）月経時の不快症状

不快症状数は平均4.4±3.35で，不快症状が「ある」81.3%,「ない」8.6%,「時々ある」7.8%で，大半が不快症状を経験していた。不快症状の出現時期は「1日目」39.8%,「2日目」24.2%,「3日目」17.2%,「症状なし」3.1%で，多くが月経初期に経験していた。不快症状の消失時期は月経開始後の「2日目」が最も多く44.5%,「1日目」21.9%,「3日目」13.3%，月経が終わるまで3.9%で，多くが月経日数の経過とともに不快症状は減少していた。月経時の不快症状は,「疲れやすい（疲労感）」18.8%,「過食」9.0%,「腰痛」「甘いものが欲しい」「頭痛」が各5.3%，その他43.7%であった。

3．月経前・月経中のNRSによる腰痛や腹痛のレベル

月経前・月経中の腰痛や腹痛の程度をNRS（*Numerical Rating Scale*）を用いて自己評価してもらった。NRSは0～10の11段階スケールで得点が高いほど痛みを強いとするが，月経前NRSの平均値は2.6±2.5，3年生3.1±2.66，4年生2.2±2.26で，学年間に有意差（t=4.25, p=.042）が認められた。月経時NRSの平均値は5.0±2.4, 3年生4.8±2.60, 4年生5.2±2.24で，学年間に有意差（t=.98, p=.323）は認めなかった。

4．月経時の気分と学業への影響（表2，3，4）

「月経時の気分」は正規分布を示し平均10.4±2.23点，3年生10.5±2.59点，4年生10.3±1.82点で学年間に有意差（t=.39, p=.533）を認めなかった。月経中「いつもと同じように勉強できる」の月経時の気分平均値は9.6±1.97点,「いつもと同じように勉強出来ない」の気分平均値は11.3±2.10点で，両者に有意差（t=20.23, p=.000）が認められ,「授業中に経血が心配で授業に集中できなかった」の気分平均値は11.2±2.38点で,「ない」との間で有意差（t=12.28, p=.000）が認められた。また，月経に伴う不快症状で「過去1年間学校を休んだ」は12.4%,「保健室で休んだ」は3.5%で，いずれも気分との間で有意差を認めなかった。

月経時の気分平均値10.4点をカットオフ値として，6.0～10.4点をA群，10.5～18.0点をB群として2群に分類した。月経による不快症状が原因で「過去1年間学校を休んだ」はA群6.8%，B群18.5%,「休んだことがない」はA群93.2%，B群81.5%でAB群間に有意差（χ^2=3.57, p=.05）は認められなかった。授業中「経血が多く外漏れの心配で授業に集中できなかった」は, A群は「ある」22.0%,「ない」50.8%,「時々ある」27.1%，B群は「ある」35.2%,「ない」24.1%,「時々ある」40.7%で，AB群間に有意差（χ^2=8.59, p=.014）が認められた。「月経時に保健室で休んだ」は, A群「ある」1.7%，B群「ある」5.6%で，AB群間には有意差（χ^2=1.23, p=.276）は認められなかった。

7．月経中の不快症状に対する対処行動

月経困難症などの治療歴は「治療している」7.8%,「治療経験あり」3.1%,「治療したいと思う」8.6%であった。月経中の不快症状に対して「対処行動をしている」は57.8%, その対処行動は「鎮痛薬の内服」34.4%,「温罨法+鎮痛薬の内服」10.2%,「腹部の温罨法」6.3%,「横になって休む・家でくつろぐ等」4.7%,「身体を冷やさない」3.8%の順で，その他40.6%は「ストレッチや腹部のマッサージ」「ピルを飲む」「できるだけ気にしないように他のことに集中する」等であった。「対処行動をしない」と回答した42.2%は,「我慢できる範囲」45.4%,「面倒」28.0%,「薬に頼りたくない」「お金がない」等が散見された。

鎮痛剤を「服薬している」68.4%,「今まで1度も服用していない」は6.1%であった。鎮痛剤は市販薬が75.6%，処方薬が17.9%，不明6.5%であった。薬剤（n=61）をみると「ロキソニン」54.1%,「バファリン」

表２　月経の学業への影響と学年差

n=113

月経と学業への影響	選択肢	3年生(n=55)	4年生(n=58)	合計	*Pearson* χ2 検定
		%	%	%	
月経中いつもと同じ	勉強できる	29.1	53.4	41.6	**
	勉強できない	70.9	46.6	58.4	
過去1年の間に大学を休んだ	ある	7.3	17.2	12.4	*ns*
	ない	92.7	82.8	87.6	
保健室で休んだ	ある	3.6	3.4	3.5	*ns*
	ない	96.4	96.6	96.5	
授業中、経血が多く外漏れを心配し授業に集中できない	ある	29.1	27.6	28.3	*ns*
	ない	40	36.2	38.1	
	時々ある	30.9	36.2	33.6	

χ2検定　*no significant : ns*　*p <.05　**p <.01

表３　月経時の気分（６項目）－ 学年差

n=128

学年	平均	不安な気分	憂鬱な気分	イライラ感	活力	疲労感	あれこれ考える	気分合計
3年生	平均±SD	1.6±.70	1.8±.75	1.9±.72	1.4±.56	2.0±.62	1.7±.74	10.5±2.59
	n	63	63	63	63	63	63	63
4年生	平均±SD	1.5±.59	1.8±.58	1.9±.63	1.5±.56	1.9±.63	1.7±.61	10.3±1.82
	n	65	65	65	65	65	65	65
合計	平均±SD	1.5±.65	1.8±.67	1.9±.67	1.5±.56	2.0±.63	1.7±.68	10.4±2.23
t- test	－	*ns*	*ns*	*ns*	*ns*	*ns*	*ns*	*ns*

t- test　no significant : ns

表４　月経時の気分と学業への影響

n=113

学業への影響	選択肢	気分2分類		合計 %	*Pearson* χ2 検定
		A群 n=59 %	B群n=54 %		
いつもと同じに勉強	勉強できる	50.8	31.5	41.6	*
	勉強できない	49.2	68.5	58.4	
過去1年の間に学校を休んだ	ある	6.8	18.5	12.4	ns
	ない	93.2	81.5	87.6	
過去1年の間に保健室で休んだ	ある	1.7	5.6	3.5	ns
	ない	98.3	94.4	96.5	
授業中に経血が心配で授業に数中できなかった	ある	22.0	35.2	28.3	*
	ない	50.8	24.1	38.1	
	時々ある	27.1	40.7	33.6	

χ2検定　*no significant : ns*　*p <.05　**p <.01　***p<.001

「イヴ」各14.8%,「ピュア」4.9%,「ルナ」3.3%,「ボルタレン・セデス・ナロン」各々1.6%,その他3.3%であった。鎮痛薬の使用頻度（n=79）は,「痛い時のみ」が75.9%で大半を占め,「1日3回症状が改善するまで服用」11.4%,「月経の度に服用」43.9%であった。

対象者は調査時点で「月経中」15.6%,「そろそろ・1週間以内に月経がきそう」は32.0%で,そうでないものと比較しPMS数（t=.028, p=.867）,気分（t=.121, p=.729）,月経不快症状数（t=.495, p=.483）に有意差は認めず,回答への影響は低いと考える。

Ⅳ．考察

本調査の対象は,初経年齢や月経周期,月経時の経血量など,先行研究の対象属性と比較するとほぼ近似し,1997年以降,本邦の初経年齢は12.2歳前後で推移[7]しており,本邦の初経年齢と比較し平均的な集団であった。

1．月経時の不快症状と学年差

A大学の学生は先行研究同様に月経痛や月経前及び月経中の不快症状等をかなりの割合で経験していた。月経前・月経中の腰痛や腹痛の程度をNRS（*Numerical Rating Scale*）を用いた結果から,PMS自覚は学年間で有意差を認め3年生に症状が強く,月経中の痛み自覚は4年生の方が強く有意差を認めていた。本調査は3,4年生共に9月に実施しているが,3年生は領域別実習を控えて不定愁訴にも似たPMSをより自覚しやすいデリケートな状況であったと考える。月経は実習中の心身への影響が予測され,ストレス緩和や規則的な生活習慣の維持が必要となる。一方,4年生は前期臨地実習や就職活動,国家試験対策のための模擬試験等で多忙日常でありストレスフルな状態にあったことが推察され,身体的負担として月経時の不快症状を強くしている可能性を示唆しており,月経に関わる保健指導の機会を設ける必要があると考える。

2．不快症状に対する対処行動の実際

月経前後の対処行動は鎮痛薬の内服が最も多く,温罨法も併用されていた。対象は看護学生であることから,鎮痛薬の効果や痛み緩和のための対症療法を既習していたことが伺えた。また日頃,マスメディアを通じて鎮痛薬のコマーシャルが流れることや,薬局で気軽に購入できることからも市販薬の利用が高いことが伺え,ピル利用などと比べて鎮痛薬使用への抵抗感が薄れていることが推察された。月経痛には1日3回計画的に服用することが推奨されているが,多くは屯用によるものであった。NRSより強い痛み自覚を経験しているものも確認された。対象は思春期世代を過ぎており,子宮内膜症などの器質性月経困難症や若年世代での性交開始によるクラミジア感染の頻度が高く,これに伴う月経困難症も増加しているとの指摘がある[8]。思春期世代に多い機能性月経障害は年齢と共に改善するが,本調査対象のように初経からほぼ8年経過し,規則的な月経となる年齢である分,PMSや月経困難症など治療を必要とする器質的疾患の可能性も疑われた。

月経は女性の健康バロメーターでもある。将来の妊孕性に関わる課題を抱えている可能性を否定できず,適切な受診行動が必要な学生も存在すると考える。セルフケアで症状緩和が得られない場合は受診が必要であり,対処行動への正しい知識と受診の必要性の判断など月経に関わる情報リテラシーを高めるための教育的関わりの必要性が示唆された。看護学生は,友人など一般学生から医療情報等に関する相談を受ける立場にあると考える。その点からも月経に関わる情報リテラシーを得ることは重要である。

リプロダクティブヘルス看護学による学生の授業レスポンス（2018前期授業評価）では自分自身の生殖性の健康への関心が高いことが伺われ,この機会を通して生殖性の健康に対するヘルスプロテクション教育を強化する機会としたい。また月経困難症などを疑い,治療を希望するものは8.6%で,10.9%が現在治療中を含め治療歴があり,ほぼ2割は治療を求めていたことになる。経血量の自覚において多量と回答したものも10.2%存在し,鉄欠乏性貧血などの疑いも否定できない。貧血は実習など体力不足にも繋がる。近年は生殖性の健康のためには婦人科かかりつけ医が必要とされる[9]。リソース提示など受診促進のための情報提供の必要性も示唆されている。

月経痛の増強因子は,ストレスだけでなく喫煙や身体の冷えの自覚が指摘[10)11)]されており,血行を促進すれば月経痛が軽減できるという認識も高まっており,本調査でも温罨法の利用が確認された。一方,松本[12]や斎藤[13]の調査に比べて,月経時の不快症状が多いにもかかわらず,横になって休むと回答した割合が少ない。過密な学習スケジュールのため,学生が気軽に休めるような休憩場所やソファーの設置などが必

要であろう。

本調査では，月経痛に対する対処行動では金銭的問題や面倒などを理由にセルフケアを放置している可能性のあるものも確認された。まだ今後30年近く続く月経であり，月経は将来の妊孕性や生殖性の健康にかかわるため，効果的な月経前後のセルフケアのための情報を有効発信できる機会やマンスリービクス[14]のような教室開催も検討したい。

3．月経中の不快症状による学業への影響

月経中の不快症状と学業への影響を月経時気分との関係でみると，月経時気分の得点が高いB群で，学校を休んだことがある割合が高く月経が学業に影響を及ぼしていることが示唆された。月経時に平時同様に学習することが出来ないものがいるにも関わらず，保健室の利用や学校を欠席する者は少なく，授業や学校を欠席した者は1割程度である。医学生や看護学生を対象とした先行調査[15～18]では17.9%が授業を欠席しており，それに比べてA大学の欠席者は少ない。A大学のような看護系大学では講義のみならず演習やグループワークが多く，他の学生への影響などで欠席しにくい状況や講義出席のカウントが厳しいことも背景にあり，容易に休めない実態が明らかとなった。

労働基準法第68条[19]には「使用者は，生理日の就業が著しく困難な女性が休暇を請求したときは，その者を生理日に就業させてはならない」とされ，「通常程度に困難なだけでは認められない」とあるため，日頃のセルフケアも求められている。学生であるため生理休暇に関する保護規定はないが，月経に伴う不快症状は個人差も大きいため，その理解も必要であろう。A大学の場合も，女子学生が多い集団にも関わらず月経時の不快症状を理由に休むことへの抵抗感や「月経が辛い」と表明しにくいことも推察される。生殖性の成熟期にある対象は，多くの場合に月経がほぼ予測できる年齢であり，それに備えた学業への影響を考慮した適切なセルフケア行動も期待したい。

なお3年生は実習後の調査であれば，月経時の不快症状が強く出ていた可能性が類推され，これら調査は縦断的にかつ実施時期を検討する必要がある。

Ⅴ．結論

1. 初経年齢は本邦の平均と近似した集団であり，月経周期は正常範囲が80.5%で実習中に不規則となるものも14.3%認められた。
2. 月経前の不快症状数は4.0 ± 3.47で68.4%に認められ，疲労感・肌荒れ・腹痛・腰痛など，月経中の不快症状数は4.4 ± 3.35で78.2%に認められ，疲労感・過食・腰痛・頭痛などであった。月経に伴う不快症状で過去1年間学校を休んだものは12.4%であった。
3. 月経中のNRS（痛み自覚）は平均5.0 ± 2.4，月経中気分は平均10.4 ± 2.23でいずれも学年間には有意差（t=.98, p=.32）（t=.39, p=.53）を認めなかった。
4. 気分得点が高いものは「いつもと同様な勉強ができない」の割合に有意差（$\chi 2$=4.35, p=.029）を認め，「経血が漏れそう授業に集中できない」でも有意差（χ^2=8.59, p=.014）を認め，月経時の不快症状は気分や学業への影響を示唆した。
5. 月経中の不快症状には鎮痛剤の服用34.4%，次いで温罨法の併用であった。鎮痛剤は市販薬が75.6%を占め，ロキソニンが54.1%と最も支持され，「痛い時のみ使用」の頓用が75.9%を占めた。
6. 月経困難症など治療歴は10.9%，受診を検討しているものは8.6%，経血量を多量と自覚しているものは10.2%で受診行動の検討を必要とするものも認められた。

謝辞

本研究を進めるにあたり，学業で多忙な中アンケート調査に協力して頂いた学生に感謝致します。

文献

1）安達知子：月経困難症．日産婦誌．59；56-460，2007
2）松本清一：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―．10-17．2005．文光堂
3）有村信子，岩本愛子：女子短期大学生の月経痛と彼らのソーシャルサポート，鹿児島純心女子短期大学研究紀要．35；43-52，2005.
4）佐藤麻美，斎藤ふくみ：女子大学生の月経の実態調査．茨城大学教育実践研究．29；213-222，2010
5）MSG研究会：月経に関する意識と行動の調査．MSG研究会．自治医科大学，1990.
6）斉藤千鶴子，西脇美春：月経パターンと月経時の不快症状および対処行動との関連．山梨保健　医療研

究．8；53-63，2005.
7） 第12回初潮調査結果．平成23年2月第12回初潮調査資料．発達加速現象の研究．大阪大学大学院人間科学研究科，比較発達心理学研究室
8） 1）前掲書
9） 2）前掲書
10）松本清一：思春期婦人科外来 月経に伴う愁訴．41-51，83-98．2000．文光堂
11）6）前掲書
12）10）前掲書
13）6）前掲書
14）女性の生涯を診る産婦人科医を味方につけてライフプランを描こう *http://adnet.nikkei.co.jp* 2018，10，28
15）4）前掲書
16）鬼村和子，山口剛；看護学生の月経障害とストレスに関する研究．九州大学医療技術短期大学紀要．23；37-46，1966
17）本岡夏子，渡辺香織：月経痛に対する看護ケア．滋賀県立大学人間看護学研究．12；77-82，2014
18）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；73-78，2001
19）生理休暇-なるほど労働基準法 *https://www.kisoku.jp/josei/seiri.html* 2018，10，28

受付日：2018年10月29日　受諾日：2019年2月26日

【Research Report】

Association of menstruation of nursing college students with their coping behavior and academic learning

Kazuyo IWASAKI[1]　Yukari KUSHIYA[2]

Abstract

[Objective] The purpose of this study was to clarify, to provide basic data for health guidance, the reality of menstruation and discomforts of nursing university students and the association with their coping behavior and academic learning.

[Methods and Materials] An anonymous self-completed questionnaire survey was conducted on 169 third- and fourth-grade female students of University A during August to October 2017. The questions asked were the attributes (age, grade, etc.), age of menarche, menstrual information (pain, degree, bleeding amount, etc.), association with the mood during menstruation (mental health condition), and the influence on their academic learning. For analyses, the fundamental statistics were obtained from the questionnaire data and the association with the discomforts and mood during menstruation was statistically analyzed.

[Results] Out of the 169 students, effective respondents were 128 students (75.7%). The mean age of menarche was 12.3 SD±1.61 years for the third-grade students and 12.3 SD±1.69 years for the fourth-grade students, suggesting to be proximate to the national average. Those who had monitored own BBT were 31.6% of the respondents. The menstrual cycle was 25-38 days in 80.5%, and the menstrual period was 3-7 days in 93.0%. The self-assessed amount of bleeding was “moderate (20-140g)” in 66.4%. Menstruation during the on-the-job training was “irregular” in 15.7%. Pre-menstrual discomforts were observed in 70.3% and discomforts during menstruation in 78.2%. Those who failed in concentrating in class during menstruation were 58.4%, and a significant difference ($\chi 2=4.35$, $p=0.029$) was observed between this mentality and the mood during menstruation, suggesting that discomforts during menstruation could exert negative influence on their academic learning.

[Conclusions] The subjects of this study were considered as an average female group of Japan concerning the age of menarche, menstrual cycle, and the amount of menstrual bleeding. Quite many students experienced discomforts before and during menstruation, and the mood accompanied by menstrual discomforts exerted negative influence on their academic learning. Because menstrual discomforts could affect future fertility, it was suggested that people’s understanding and educational enlightenment for self-care are necessary.

Key words : academic learning, coping behavior, discomfort, menstruation, mood during menstruation