

女子大学生の月経痛とライフスタイル・ 対処能力に関する調査

松本 可愛* 戸田 寛子* 肥後 綾子*
齋藤 圭美* 田中由紀子* 辻岡三南子*
齊藤 郁夫*

青年期は心身ともに成熟に至る途上であり、性周期もほぼ確定されてくる時期である。この時期には月経の生理的意味を正しく認識し、正しく対処ができ、健康に生活するためのセルフケアを確立していく必要がある。また、月経痛は Quality of Life 低下の一因となり、症状がひどくなると日常生活に支障をきたす例もあり、その対応は重要である。

そこで女子学生の月経痛とライフスタイルの関係を明らかにし、月経に関する対処能力について検討を行ったので、ここに報告する。

対象と方法

2003年度定期健康診断を受診した大学1年女子のうち1,180名を対象に月経痛の強度とその対処方法に関する記名式のアンケート調査を行った。また、健康診断時に提出されたライフスタイル調査票より、運動・栄養・睡眠・ストレスと対処方法の関連について検討を行った。

アンケート調査票の回収数1,014枚中、「月経痛の有無」「月経痛の強度」「対処方法」、ライフスタイル調査票の運動・栄養・睡眠・ストレスについて記入に不備がない734件(72.4%)

について検討を行った。

統計解析には Stat View 5.0 を使用し、 $P < 0.05$ を統計学的に有意差ありとした。

結 果

1. 月経痛の強度について

月経痛の有無について、「月経痛がない」と答えたもの(以下Nグループとする)は202名(27.5%)、「月経痛があるが、日常生活に支障はない」もの(以下Mグループとする)は333人(45.4%)、「日常生活に多少支障がある」「月経痛がはげしい」と答えたもの(以下Hグループとする)は199人(27.1%)であった。

2. 月経痛と運動習慣について(表1)

ライフスタイル調査で運動習慣があると答えたものは、全体の33.5%だった。月経痛の強度が増すにしたがって運動習慣のないものが多くなり、Hグループでは25.6%だった。

3. 月経痛と栄養のバランス、睡眠について(表1)

ライフスタイル調査から、栄養のバランスがとれていると答えたものは83.0%、睡眠がよくとれているものが96.0%だった。栄養、睡

* 慶應義塾大学保健管理センター

表1 月経痛の強度とライフスタイル

	N 群 (202人)	M 群 (333人)	H 群 (199人)	計 (734人)
運動する	82 (40.6)	113 (33.9)	51 (25.6)	246 (33.5)
運動しない	120 (59.4)	220 (66.1)	148 (74.4)	488 (66.5)
バランス取れている	166 (82.2)	279 (83.8)	164 (82.4)	609 (83.0)
バランス取れていない	36 (17.8)	54 (16.2)	35 (17.6)	125 (17.0)
よく眠れる	195 (96.5)	319 (95.8)	191 (96.0)	704 (96.0)
よく眠れない	7 (3.5)	14 (4.2)	8 (4.0)	29 (4.0)
ストレス感じていない	133 (65.8)	171 (51.4)	94 (47.2)	398 (54.2)
ストレス感じている	69 (34.2)	162 (48.6)	105 (52.6)	336 (45.8)

N 群：「月経痛がない」、M 群：「月経痛はあるが、日常生活に支障なし」

H 群：「月経痛によって日常生活に支障がある」、「月経痛が激しい」

() 内は%

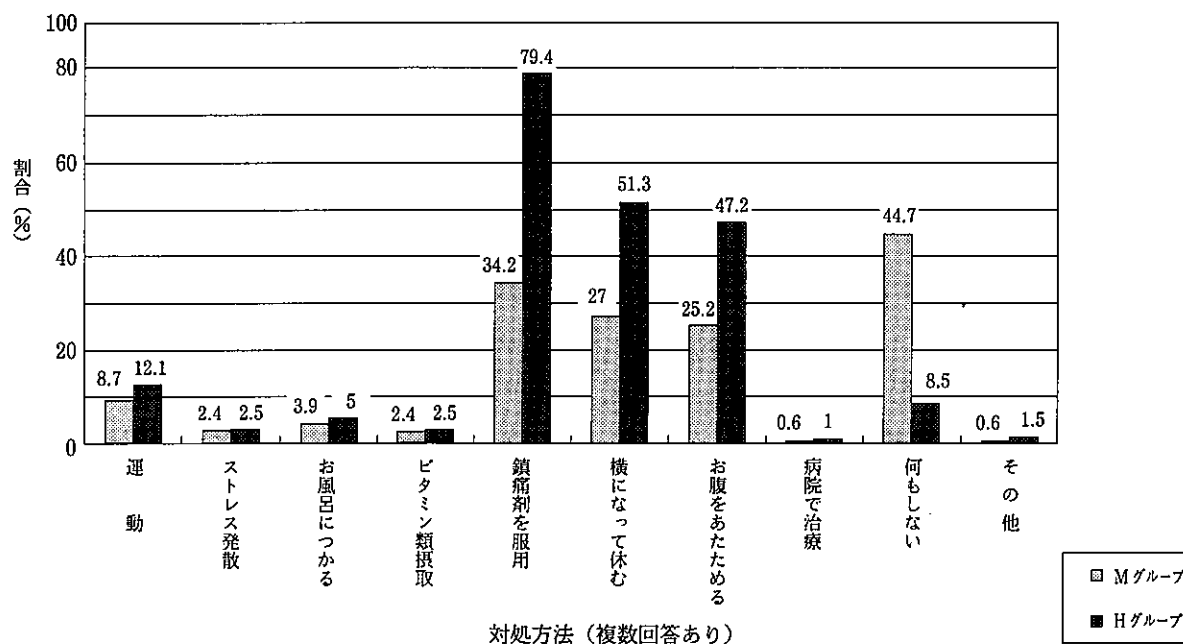


図1 月経痛と対処行動

眠ともに各グループ間で差はみられなかった。

4. 月経痛とストレスについて (表1)

ストレスを感じていると答えたものは45.8%であった。Nグループではストレスを感じているものは34.2%と一番少なく、Hグループでは52.6%と他グループに比べてストレスを感じているものが多かった。月経痛の強度が重くなるに従って、日常感じているストレスが大きいことが示唆された。

5. 月経痛と対処行動 (図1)

月経痛があると答えたM・Hグループ532人の月経痛への対処方法を複数回答で得た。MグループとHグループの比較では、月経痛の強度が重いHグループに何らかの対処行動をとっているものが多かった。両グループともに「鎮痛剤を服用」、「横になって休む」、「お腹をあたためる」と答えたものが多く、全体ではそれぞれ51.1%、36.1%、33.5%であった。その一方で、月経痛に対して「何もしない」と答

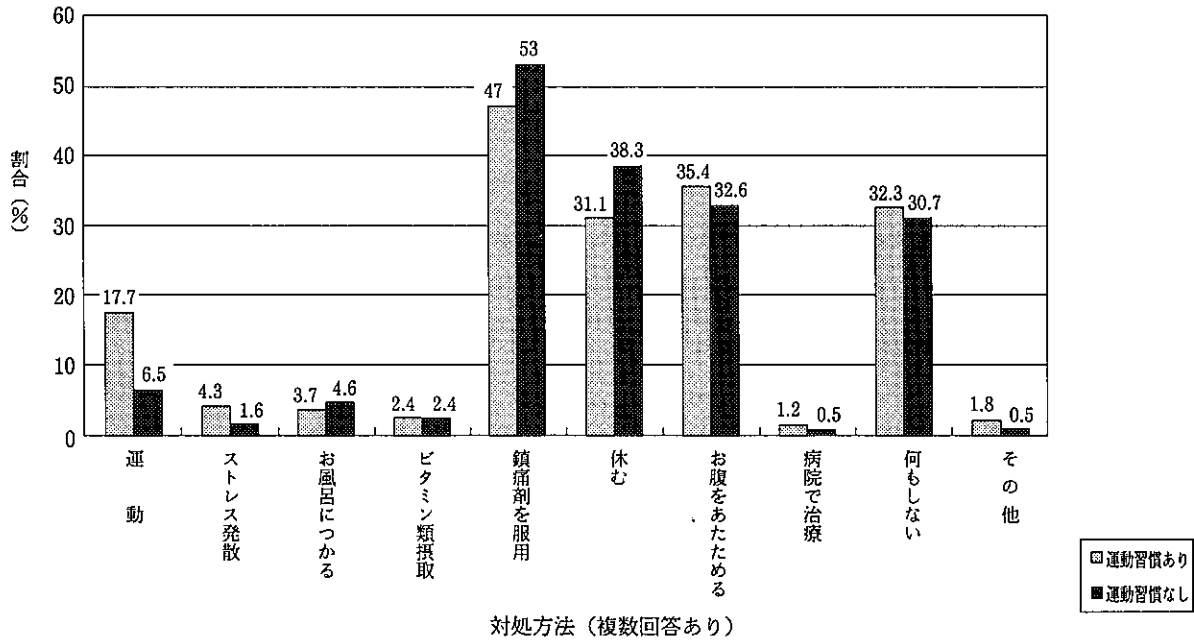


図 2 運動習慣と対処方法

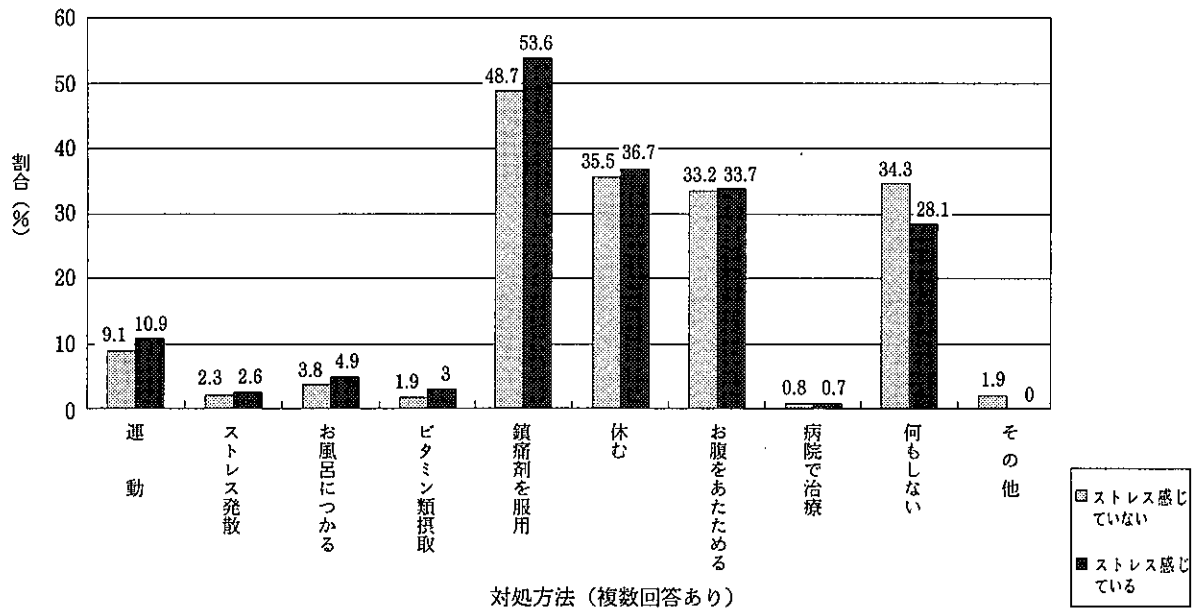


図 3 ストレスと対処方法

えたものが M グループでは 44.7%, 日常生活に支障をきたす強度の痛みがある H グループにおいても 8.5%であった。

6. 運動習慣と対処行動 (図 2)

運動習慣のあるものは、月経痛への対処方法として「運動する」、「ストレス発散する」などの日常生活を快適に過ごす行動が、運動習慣の

ないものよりも多い傾向にあった。「鎮痛剤を服用」、「横になって休む」などの疼痛軽減のための行動をとるものは、運動習慣の有無にかかわらず多いが、運動習慣のないもののほうが多い傾向にあった。

7. ストレスと対処行動 (図 3)

ストレスの有無と月経痛の対処方法の比較で

表 2 対処能力に対する自己認識

	N 群	M 群	H 群	計
対処できている	129 (63.9)	202 (60.7)	55 (27.6)	386 (52.6)
対処できていない	9 (4.5)	12 (3.6)	49 (24.6)	70 (9.5)
わからない	64 (31.7)	119 (35.7)	95 (47.7)	278 (37.9)
計	202 (100)	333 (100)	199 (100)	734 (100)

N 群：「月経痛がない」、M 群：「月経痛はあるが、日常生活に支障なし」

H 群：「月経痛によって日常生活に支障がある」、「月経痛が激しい」

() 内は%

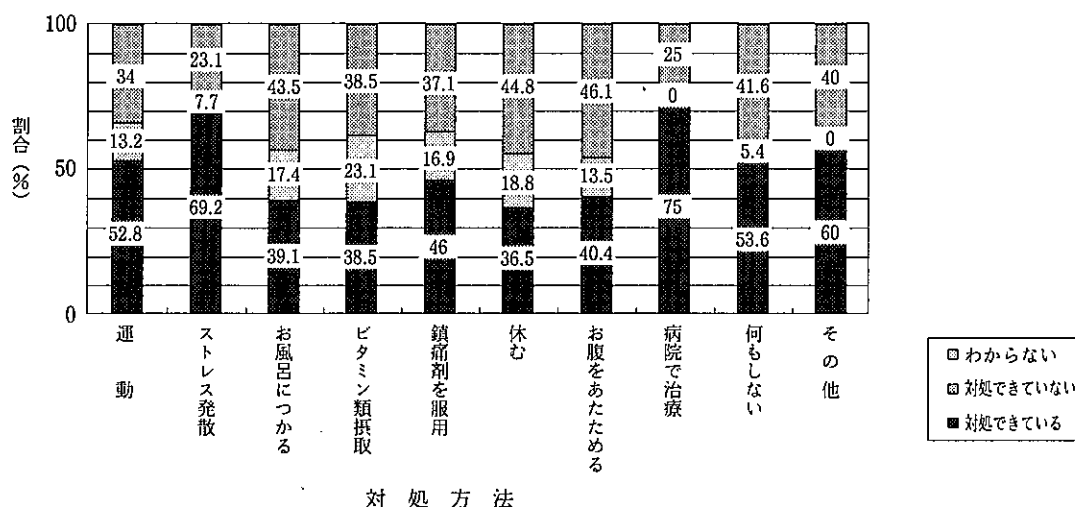


図 4 対処方法と自己評価

は、全体的にストレスを感じているものに対処行動が多くみられる傾向があった。

8. 対処能力に対する自己評価 (表 2)

52.6%が月経痛に対して自分で上手に対処できていると答えた。月経痛の強度別に見てみると、NグループとMグループでは差がほとんど見られなかったが、月経痛の強度の重いHグループでは月経痛に上手に対処できていると感じているものは少なく、27.6%であった。また「わからない」と答えたものが全体の37.9%にのぼり、自分が月経に対して適切な行動がとれているのか自信のない学生が多いことが示唆された。

9. 対処方法と自己評価 (図 4)

対処方法として「運動」、「ストレス発散」をあげたものは、上手に対処しているという認識

が比較的高く、それぞれ52.8%、69.2%だった。「鎮痛剤を服用」、「横になって休む」、「お腹をあたためる」は、答えたものが多かったにもかかわらず、上手に対処できていると答えたものは46%、36.5%、40.4%にすぎなかった。このことから、月経痛への適切な対処行動、上手な付き合い方がわからず、疼痛軽減へ直接つながる行動を多くとっているが満足はしていないことがうかがえた。

考 察

1. 月経痛とライフスタイルについて

月経痛とライフスタイルの関係に関する最近の調査研究で、月経痛とライフスタイルの間に何らかの関係がある可能性が見出されている²⁾。今回の調査でも、日常生活で運動習慣のあるも

のに月経痛が少ないことが明らかになった。Teperi 等の研究³⁾でも、月経期間中の痛みの訴えは運動習慣のあるものに少ないことが示されている。運動習慣のある学生は、月経痛への対処方法として、自然に運動が生かされていると思われる。学生時代はサークル活動や体育の授業など運動する機会に恵まれており、この時期に運動習慣を身につけられるよう指導していくことは、月経期間をより快適に過ごすことにもつながる可能性がある。

次に月経痛とストレスについてだが、日ごろからストレスを感じているものに月経痛が強くみられた。月経時に痛みが強い人は行動面や精神面の愁訴も強いことが指摘されている⁷⁾。本研究の対象者は入学して間もないことから、急激な生活環境変化によるストレスに直面している可能性が示唆される。学年別の月経痛とストレスの関係は今後の課題であるが、自分にあったリラクゼーション方法を獲得できるよう支援していくことも大切であろうと思われた。

2. 対処方法に対する自己評価

性周期に伴う自分の身体の変化を理解し、適切な対処能力を獲得することは、青年期の女性にとって必要な課題であると考えられる。今回の調査結果では、月経痛に対して「鎮痛剤の服用」、「横になって休む」、「お腹をあたためる」などの痛みを軽減する行動のみ行っている学生が多く、「運動する」、「ストレス発散する」などの日常生活を快適に過ごす行動を行っているものは少なかった。しかし月経痛への対処方法に対する自己評価は、痛みを軽減する行動をとっているものの方が低かった。「鎮痛剤の服用」は、月経痛に対して、その副作用の心配などから病的なイメージを植え付けやすいと言われて⁴⁾いる。そのため、生理現象である月経痛に対する対処の自己評価が低くなっていることも示唆される。また、実際に月経が3ヶ月以上ない

にもかかわらず、何もしていない学生もいた。月経障害の程度が必ずしもセルフケアに結びついていない⁵⁾という報告もあり、月経痛への対応についての学習の機会を設け、個人に適した対処方法を見つけられるよう支援していく必要があると考えられた。

総 括

1. 2003年度学生定期健康診断を受診した大学1年女子のうち1180名を対象に、月経痛の有無・強度とその対処方法に関する記名式の調査を行った。
2. 女子健康調査票の回収数1014枚のうち、記入の不備がない734件について、ライフスタイル調査票とあわせて検討を行った。
3. 月経痛の強いものに、運動習慣がないものとストレスを感じているものが多かった。
4. 栄養のバランス、睡眠については月経痛の強度によって差はみられなかった。
5. 月経痛に対する対処方法として「鎮痛剤を服用」「横になって休む」「お腹をあたためる」と答えたものが多く、全体ではそれぞれ51.1%、36.1%、33.5%であった。
6. 運動習慣のあるものは、月経痛への対処方法として「運動する」「ストレス発散する」などの日常生活を快適に過ごす行動が、運動習慣のないものよりも多い傾向にあった。
7. 自分が月経に対して適切な行動がとれているのか自信のない学生が多いことが示唆された。
8. 運動・ストレスと月経痛の強度に関連がみられたことから、月経痛への指導として運動習慣を身に付け、ストレスに対処できるよう指導することが有用かが今後の検討点と考えられた。

文 献

- 1) 押尾明子他：女子学生の月経と日常生活の健康について．岩手県立大学看護学部紀要，1：77-84，1999
- 2) 深井喜代子：痛みの看護学—看護者発，痛みへの挑戦 月経痛を探求する．臨床看護，25：1112-1117，1999
- 3) Teperi, J. & Rimpela, M: Menstrual pain, health and behavior in girls. Soc. Sci. Med, 29: 163-169, 1989
- 4) 寺田恭子：女子大学生の月経痛への対応．学校保健研究，32：389-395，1990
- 5) 渡邊織江他：女子学生の月経に関するセルフケア能力に影響を及ぼす要因の検討．CAMPUS HEALTH, 40：300-301，2003