

# 中学生・高校生における月経随伴症状等の 早期発見と保健指導の実践

## Early Detection of Menstrual-Related Symptoms and Health Guidance Practices for Junior and Senior High School Students

室屋 恵子\* 井ノ口美香子\* 後藤 伸子\* 武田 彩乃\*  
河津 桃子\* 河野恵梨子\* 福富 千尋\* 木村 奈々\*  
広瀬 寛\*

慶應保健研究, 43(1), 045-050, 2025

**要旨:** 2021年, 文部科学省より「児童生徒等の月経随伴症状等の早期発見及び保健指導等の実施」の通達がなされた。それを受け, 2022年度から, 我々は学校健康診断の一環として, 独自に作成した「月経随伴症状等に関する問診票 (以下, 月経問診票)」を使用し, 月経に伴う諸症状を有する児童生徒等の把握を開始した。さらに, 月経問診票の回答結果に基づき面接対象者を抽出し, 学校医または看護職が健康相談や保健指導, 受診勧奨の対応を行っている。月経問診票の使用により, 必要な面接指導や医療機関受診勧奨を円滑に行うことができたと考える。また, 初年度 (2022年度) の実践を経て, 2023年度に3つの工夫 (1. 啓発資料の作成, 2. 月経問診票の設問の改訂, 3. 面接の標準化) を行った。その結果, 中学生, 高校生においては, 2022年度から2023年度にかけて, 面接対象者の割合の増加, 月経痛に対する内服率, 及び医療機関受診率の増加を認めた。こうした内服率や受診率の向上から, 本取り組みは正しい知識の普及とセルフチェックの機会につながったと推測した。

**keywords:** 月経, 月経随伴症状, 保健指導, 中学生, 高校生

Menstruation, Menstrual-related symptoms, Health Education,  
Junior High School Student, High School Student

### はじめに

我々の学校保健室では, 無月経などの月経周期に関する相談や月経痛などの月経随伴症状で自ら来室する児童生徒に対する対応を行ってきた。わが国では「女性活躍・男女共同参画の重点方針2021」<sup>1)</sup>において, 「女性の生理 (月経) と妊娠等に関する健康について, 生理 (月経) に伴う様々な困難を相談しやすい環境整備の推

進」に関する項目が盛り込まれ, 必要に応じ, より迅速かつ適切に産婦人科等の受診につながることの重要性が示された。さらに2021年には, 文部科学省より「児童生徒等の月経随伴症状等の早期発見及び保健指導等の実施」<sup>2)</sup>を求める通達が出された。それを受け, 2022年度から, 我々は学校健康診断の一環として, 一貫教育校の小学校5年生から高等学校3年生の女子児童

\*慶應義塾大学保健管理センター

(著者連絡先) 室屋 恵子 〒223-8521 神奈川県横浜市港北区日吉4-1-1

生徒に対し「月経随伴症状等に関する問診票（以下、月経問診票）」を用いた月経検診として、月経に伴う諸症状を有する児童生徒等の把握、健康相談や保健指導の実施、産婦人科等への受診推奨等の、より積極的な対応を開始した。本稿では2022年度及び2023年度に実施した、中学生・高校生に対する月経検診の運用と月経随伴症状等の早期発見及び保健指導等について解説する。

## 1. 月経問診票の作成・月経に伴う諸症状を有する生徒の把握と保健指導

### 1) 月経問診票の作成

我々は、月経に伴う諸症状を有する生徒の把握のために、独自の月経問診票を作成した。月経問診票は、学校医（内科医・小児科医）・看護職により、産婦人科医の助言を得ながら作成した。設問項目は、「初経年齢」、「直近の月経」、「月経痛の有無」、「月経随伴症状の有無」、「月経随伴症状等に関連する内服薬の有無」、「月経随伴症状等に関連する医療機関への受診状況」、「その他自由記載欄」とした。

### 2) 保健指導

月経問診票を学校健診に合わせて配布・回収後、回答結果から面接対象の生徒を抽出した。2022年度は「日常生活に支障がある」と回答した生徒を面接対象とした。2023年度は問診票等の改訂（後述）を行い、面接対象者の抽出基準を、1) 15歳以上で初経が未発来、2) 最終月経が3か月以上前、3) 3か月以上の無月経（初経から3年以上経過）、4) 月経に関する困りごとや相談希望がある、とした。抽出された生徒に対して学校医や看護職が面接し、医療機関の受診勧奨、月経に関する相談やアドバイス等の保健指導を行った。特に1), 2), 3) にあてはまる生徒については面接を早急に行い、状況の確認をすることで早期に医療機関受診につなぐことができた。また、4) にあてはまる生徒におい

ては、順次面接を行い個別に対応を行った。

## 2. 2022年度の実践を踏まえた2023年度における3つの工夫

2022年度の月経問診票の回答結果を通じて、正しい知識を持たない生徒がいること、また、症状の個人差だけでなく、困りごとの感じ方にも大きな個人差があることが判明した。そこで2023年度における工夫として、以下の3つの工夫を行った。

### (1) 啓発資料（2023年度から配布）（図1）

2023年度から、月経に関する様々な症状に対して簡単に説明した啓発資料を作成し、配布した。これは、2022年度の面接時の生徒（「日常生活に支障がある」と回答した生徒を対象）の印象から、症状への個人のとらえ方の差が大きく、また月経随伴症状に対する正しい知識が不足している可能性が示唆されたためである。なお、この啓発資料の内容は、月経についての正しい知識の普及、及び生徒や保護者が疑問に思っていることや不安に感じていることを少しでも解消することを目的としており、月経に関する正常な範囲や対処法等、正しい知識に基づいて月経問診票を回答してもらえるように配慮した。また、啓発資料の配布は、生徒と保護者への月経に関する正しい知識の普及と共に、自分自身の月経に関する状況と比較する事によってセルフチェックの機会につながることを想定し、月経問診票と同時とした。先行研究によると月経に関する家庭での月経教育や相談相手は母親が圧倒的に多い<sup>3), 4)</sup> ことが示されていることから、保護者に対しても正しい知識を提供することは意義があると考えた。

### (2) 月経問診票（2023年度版）の設問形式の改訂（図2）

2022年度の月経問診票の設問では、月経痛や月経随伴症状について「日常生活に支障をきたすような症状」の有無を確認していたが、面接時に「日常生活に支障をきたす」と

### 「月経について心配なことはありませんか？」

月経は始まる時期も周期も量も、人によっていろいろです。月経について疑問に思っていることや不安に感じていることはありませんか。ここでは月経の周期や、月経に関連するさまざまな症状について簡単に説明しています。また、ここに書いてあることで解決できないこと、不安なことがあったら、がまんせず、いつでも保健室に相談してください。

**\*月経の開始時期について\***  
月経の開始時期は人によってさまざまです。高校生になっても月経が来ない場合は急のため受診をしましょう。

**\*月経周期について\***  
月経周期は25〜38日が一一般的ですが、個人差があります。その日数から外れたからといって異常というわけではありません。また皆さんのように10代のころはホルモンバランスが不安定なことも多いため、1か月2回くることも珍しくありません。もし1か月に何度も来ると日常生活に困っている場合には保健室に相談してください。また3か月以上空いてしまうことがある場合は一度病院を受診することをおすすめします。まずは、手帳や携帯電話などのカレンダーに月経がきた日を書き込むなど、自分の月経のリズムを確認してみましょう。

**\*月経量について\***  
月経量についても個人差があります。1回の月経で合計140mlを超える経血量の場合を「過多月経」、反対に20ml未満の経血量の場合を「過少月経」と定義されていますが、月経量をはかることはできません。目安を参考にしてください。

過多月経の目安	過少月経の目安
・1時間おきにナプキンをかきかえに重ねてしまう	・2日でもナプキンに少し血が染みつく程度
・数回でもナプキンを重ねないで重ねてしまう	・おむちのシートで隠さないと行かない
・シートのような血の塊が出る。	

月経量が多い場合には貧血の原因にもなります。日常生活に支障をきたす場面も多くなると思います。月経量が少ない場合には、ほかの症状や初経からの年数も考慮した判断が必要です。

**\*月経の持続日数について\***  
月経の持続日数は3〜7日といわれています。月経量とあわせて考えなくてはなりません。1日に複数回ナプキンを取り替えないと間に合わない状況が8日以上続く場合には長月と判断します。

**\*月経痛について\***  
月経痛とは経血を体の外にだすために子宮が収縮する時に起こる痛みです。個人差があり、ほとんど感じない人もいれば、痛みがとて強い人もいます。痛みに対しては中高生でも使用できる鎮痛薬がありますので、保護者の方と相談し、体に合った鎮痛薬を使用しましょう。痛みが強くなる前に内服したほうが効果的です。鎮痛薬が効果が乏しい場合には低用量ピルや漢方薬で痛みを緩和することもできますので、婦人科で相談してみましょう。なお、痛みが強い場合は子宮の収縮以外の原因が隠れている場合があるので婦人科を受診することをお勧めします。

**\*月経随伴症状\***  
月経に伴うさまざまな症状のことをいいます。上記の月経痛に代表される月経困難症と月経前3〜10日に起こる月経前症候群 (premenstrual syndrome: PMS) が含まれます。PMSは月経開始とともに徐々に改善しますが、イライラ、腹痛感、疲労感、腰痛、食欲不振、むくみなどさまざまな症状があります。

**\*月経痛やPMSを緩和する方法\***  
月経痛やPMSはがまんするものとあきらめていませんか。症状が強く学校に行きたくない、ミスが増える、勉強や部活に集中できない、大事な予定をキャンセルしてしまうなど、強い症状がある場合には、保健室や婦人科で相談することをお勧めします。また、ご自分でも症状を和らげる方法を探してみましょう。

**①体を温める**  
冷えは月経痛の大敵です。カイロを使用、下着を工夫するなど、大切なお腹を冷えないように守りましょう。月経中、大浴槽使用などは控えたほうがよいですが、ご自宅の湯船をお風呂で体を温めるのもよいでしょう。

**②好きなことをする**  
月経前後は月経痛やPMSのことばかり考えてしまうかもしれません。好きな音楽を聴く、動画を観る、体動が許せば散歩に出るなど、適度に体を動かすのもリフレッシュになるでしょう。

**③生活リズムを整える**  
睡眠時間をしっかりととり、バランスのよい食事をとりましょう。

**\*その他のよくある質問\***  
Q1: 月経中に痛みがあります。  
ナプキンが当たる場所の皮膚はとてもデリケートです。そしてナプキンをつけていることで蒸れたり、こすれたりしやすいためにかぶれることがあります。こまめにナプキンを取り替える、ナプキンの種類を変える、月経中でも入浴やシャワーで清潔に保つ (石鹸で丁寧に洗うのはよいでしょう) など試してみてください。それでも治らない場合やおりものの性状がいつもと異なる場合には婦人科を受診しましょう。

Q2: 臭いが臭くなります。  
まわりの方は臭いにならないでも、自分で臭いになることがあります。ナプキンをつけていて蒸れてしまうことが原因です。こまめに取り替えてみましょう。

Q3: 月経がないほうがラクで快適です。月経が止まると体に良くない影響がありますか。  
これまで定期的に来ている月経が止まった状態が続くと、骨粗鬆症や生活習慣病のリスクが高まります。妊娠や出産のためだけでなく、健康な体を維持するためにも月経が来ることは重要です。

困ったこと、不安なこと、聞きたいことがあるときはどんなことでも1人で悩まずに保健室に相談してください。

慶應義塾〇〇〇〇保健室

図1 啓発資料「月経について心配なことはありませんか」

### 月経随伴症状等に関する問診票

2023年4月

保護者各位

2021年12月13日付けの文部科学省の指導により、2022年度から、本校においても「月経随伴症状等に関する問診票」を実施しております。今回の指導は、政府の「女性活躍・男女共同参画の重点方針2021」において「月経に伴う様々な困難を相談しやすい環境整備の推進に関する項目が盛り込まれ、必要に応じて、迅速かつ適切に産婦人科等の受診につなぐことの重要性が示されたことに基づいたものです。本票記入および、随診後の面接や必要時の受診対応にご協力をお願いしますようお願い申し上げます。

記入年月日: 2023年 月 日

学 校 名	学年・組・出席番号	氏 名
慶應義塾〇〇〇〇	年 組 番	

**質問1〜10について、はい/いいえのどちらかを○で囲み、必要事項を記入してください。**

**質問1** 初経 (初めての月経) はありましたか。 はい  いいえ   
( 歳 か月)

**質問1で「はい」と答えた方は質問2〜10も記入してください。**

**質問2** 直近の月経はいつでしたか。 (西暦 年 月 日 ~ 年 月 日 : 日間)

**質問3** この1年以内に月経が3ヶ月以上来ないことがありましたか。 はい  いいえ

**質問4** 月経痛<sup>※1</sup>はありますか。 はい  いいえ   
※1: 月経痛とは、一般的に月経来ると子宮が体外に排出する過程で起こる痛みのことをいいます。ここでは月経時の下腹部を痛む痛みを示します。

**質問5** 月経痛<sup>※1</sup>で保健室に相談したいことがありますか。 はい  いいえ

**質問6** 月経痛以外の月経随伴症状<sup>※2</sup>はありますか。 はい  いいえ   
※2: 月経随伴症状とは、月経期間中や月経間初期に月経に関連して起こる症状のことをいいます。具体的な症状としては、腹痛感、腰痛、食欲不振、むくみ、下痢、頭痛、乳房痛、疲労・脱力感、浮腫 (むくみ)、イライラ、憂うつ、情緒不安定、集中力低下などを示します。

いつ頃 (月経前 ● 日間など) : \_\_\_\_\_ 具体的な症状: \_\_\_\_\_

**質問7** 月経痛以外の月経随伴症状<sup>※2</sup>で保健室に相談したいことはありますか。 はい  いいえ

**質問8** 月経痛あるいは月経随伴症状のために、薬を服用することはありますか。 はい  いいえ   
(何のために (月経痛など) : \_\_\_\_\_) (具体的な薬品名: \_\_\_\_\_) (服用しっぱなし/時々)

**質問9** 上記月経痛、月経随伴症状以外に月経に関連して困っていることや心配なことはありますか。 (「はい」の場合は下記①〜⑩の該当するものに○)  
①1か月に何度も月経がある    ②月経量が多い    ③月経量が少ない  
④月経が長く続く    ⑤月経が短くなる    ⑥その他 \_\_\_\_\_

**質問10** 月経に関連して医療機関を受診していますか。 はい  いいえ   
受診理由に○をつけてください (複数可): 月経周期 ・ 月経痛 ・ 月経随伴症状 ・ その他 \_\_\_\_\_  
何科を受診していますか (小児内分科、婦人科など): \_\_\_\_\_ 科 \_\_\_\_\_

**自由記載欄** その他、相談したいことがある方は記載してください。 \_\_\_\_\_

慶應義塾〇〇〇〇保健室

図2 月経随伴症状等に関する問診票 (2023年度版)

回答していても、実際には困りごとがない生徒や、症状は軽度でも困りごとのある生徒の存在が明らかになった。このため、2023年度から、月経問診票の設問形式を「自身の困りごとが反映できる設問」に改訂した。具体的には、「日常生活に支障をきたす月経痛はありますか」という設問を、「月経痛はありますか」及び「月経痛で保健室に相談したいことはありますか」に改訂した。

(3) 月経に関する困りごとに対する確認事項シート（2023年度から使用）（図3）

2023年度から、保健指導の標準化を目的として、4種類の月経に関する困りごとに対する確認事項シートを作成し、保健指導時に面接対象者の回答に合わせて使用した。なお、確認事項シートを作成した4種類の困りごとについては、1) 月経痛, 2) 月経の量が多い・期間が長い, 3) 月経の量が少ない・期間が

<p><b>月経痛で困っている方へ</b></p> <p>① 月経痛の強さについて</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 感じない</li> <li>2. 痛みはあるが、薬を飲まなくても学校生活は普通に行える</li> <li>3. 薬を飲めば学校生活は普通に行える</li> <li>4. 薬を服用しても支障がある (★)</li> <li>5. 寝込む (★)</li> </ol> <p>② 月経痛の対処について</p> <p>鎮痛剤の使用について</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 使用していない</li> <li>2. 使用している (使用回数に○をつけてください: 1日使う、2日使う、3日以上使う)</li> </ol> <p>③ その他の症状について</p> <p>排便痛 (排便の時に肛門の奥が痛むなど) や肛門痛、月経以外の時期に腰痛や下腹部痛はありますか。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. はい (★)</li> <li>2. いいえ</li> </ol> <p>④ 月経痛のことについて、相談できる人、病院はありますか。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. はい</li> <li>2. いいえ</li> </ol> <p><b>医師確認事項</b></p> <p><input type="checkbox"/> 経緯 Hgb _____ g/dl</p> <p><input type="checkbox"/> 眼瞼結膜、爪、舌を確認: 貧血所見 あり (★) / なし</p> <p><input type="checkbox"/> はいに○: 脳貧血を疑う経過 あり/なし</p>	<p><b>月経量が多い、月経の持続期間が長いと感じている方へ</b></p> <p>① 以下のようなことはありますか (★)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 普通のナプキンでは1時間もたない</li> <li>2. レバーのような血の塊が何度も出る</li> <li>3. 日中も夜用ナプキンが数時間でぐっしょり</li> <li>4. タンポンとナプキンを両方使わないと漏れる</li> <li>5. ナプキンを重ねて使う</li> <li>6. 蛇口をひねるようにシャーっと経血がでる</li> </ol> <p>② 月経は何日続きますか</p> <p>③ 月経量が多く/月経が長く、めまい、息切れ、胸がどきどきするなどの貧血症状はありますか。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. はい</li> <li>2. いいえ</li> </ol> <p><b>医師確認事項</b></p> <p><input type="checkbox"/> 経緯 Hgb _____ g/dl</p> <p><input type="checkbox"/> 眼瞼結膜、爪、舌を確認: 貧血所見 あり (★) / なし</p> <p><input type="checkbox"/> はいに○: 脳貧血を疑う経過 あり/なし</p> <p>④ 鼻血がでやすい、歯茎から血がでやすい、あざがでやすいことはありますか。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. はい</li> <li>2. いいえ</li> </ol> <p><b>医師確認事項</b></p> <p><input type="checkbox"/> はいに○: 皮下出血の有無を確認: あり (★) / なし</p> <p>⑤ 月経量/持続期間について、相談できる人、病院はありますか。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. はい</li> <li>2. いいえ</li> </ol>
<p><b>月経量が少ない、月経の持続期間が短いと感じている方へ</b></p> <p>① 大きなストレス、生活習慣の乱れはありますか</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. はい</li> <li>2. いいえ</li> </ol> <p>② ダイエットはしていますか</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. はい</li> <li>2. いいえ</li> </ol> <p>③ 今まで通常の月経量/持続期間だったのに、急に減った/短くなったなどがありますか</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. はい</li> <li>2. いいえ</li> </ol> <p>④ 月経量/持続期間のことについて相談できる人、病院はありますか。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. はい</li> <li>2. いいえ</li> </ol> <p><b>医師確認事項</b></p> <p><input type="checkbox"/> 経緯 体重: kg</p> <p><input type="checkbox"/> BMI:</p> <p>※-3kgの体重変化の有無: あり/なし</p> <p><input type="checkbox"/> 甲状腺機能(女子高のみ): 所見あり/なし</p>	<p><b>月経周期でご相談の方へ</b></p> <p>① 月経周期はどのくらいですか</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 24日以内</li> <li>2. 25~38日</li> <li>3. 39日以上</li> </ol> <p>② 月経周期について</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 毎月期調</li> <li>2. 大体期調</li> <li>3. 不定期</li> <li>4. 3か月以上あくことがある</li> </ol> <p>③ 月経周期が短くて、めまい、息切れ、胸がどきどきするなど貧血症状はありますか。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. はい</li> <li>2. いいえ</li> </ol> <p><b>医師確認事項</b></p> <p><input type="checkbox"/> 経緯 Hgb _____ g/dl</p> <p><input type="checkbox"/> 眼瞼結膜、爪、舌を確認: 貧血所見 あり (★) / なし</p> <p><input type="checkbox"/> はいに○: 脳貧血を疑う経過 あり/なし</p>

図3 月経に関する困りごとに対する確認事項シート

表1 2022年度・2023年度の実践結果の概要と変化

	面接対象者		回答結果			
			内服薬使用 (+)		医療機関受診 (+)	
	中学生	高校生	中学生	高校生	中学生	高校生
2022年度 (初年度)	13.4	4.9	14.7	23.0	2.6	6.3
	↓*	↓*	↓*	↓*	↓	↓
2023年度 (次年度)	19.2	12.9	26.9	38.8	3.5	8.5

単位：％  
※  $p < 0.05$

短い，4）月経周期の問題を選択した。標準化された保健指導により，必要に応じて医療機関への受診勧奨につながることが可能になった。

### 3. 実践結果の概要と考察

#### 1) 2022年度・2023年度の実践結果の概要と変化（表1）

2022年度・2023年度の実践における面接対象者の割合は，それぞれ中学生13.4％・19.2％，高校生4.9％・12.9％であり，いずれも有意に増加した。また，月経問診票に，月経痛あるいは月経随伴症状のために内服薬を使用すると回答した生徒の割合は，中学生14.7％・26.9％，高校生23.0％・38.8％であり，いずれも2023年度に有意に増加した。月経痛・月経随伴症状等に関連し医療機関を受診している生徒の割合は，中学生2.6％・3.5％，高校生6.3％・8.5％であり，統計学的有意差は認めなかったが，いずれも2023年度に増加していた。なお，上記の統計解析は，Excelを用い， $\chi^2$ 検定で行い， $p < 0.05$ を統計学的有意とした。

#### 2) 2022年度から2023年度の実践結果の変化に対する考察

2022年度から2023年度において，中学生，高校生ともに面接対象者の割合は増加した。これは2022年度月経問診票の「日常生活に支障をきたす症状の有無を問う設問」が，

2023年度の改訂によって「自身の困りごとが反映できる設問」となり，「実際に困っている」生徒が抽出されやすくなった結果であると考えられる。その結果として，困りごとを抱えている生徒をダイレクトに抽出し，それらの生徒への保健指導につなげることができたと推察した。思春期の月経は，初経発来後しばらくは無排卵性周期であることが多い。月経困難症及び月経随伴症状は，内分泌環境が安定し，排卵周期が確立されることによって経時的に推移することが予測され，初経後1～2年より始まるとされている<sup>5), 6)</sup>。今回の調査では，中学生と高校生の鎮痛剤の内服率や月経随伴症状に関する医療機関の受診率はいずれも中学生より高校生の方が高く，思春期の月経随伴症状は年齢が高くなるにつれ増強するという報告<sup>7-11)</sup>と一致していた。

2022年度と2023年度における月経随伴症状に関する内服率の増加や医療機関受診の増加は，2022年度の保健指導あるいは啓発資料の配布により，生徒自身のセルフケアの向上，例えば，鎮痛剤の効果的な使い方の習得や，医療機関，特に婦人科受診のハードルを低下させることが関与したのではないかと推測した。わが国の月経に関する教育的支援は，現状，初経に関する内容が主であり，月経に関する具体的な対処方法や自己管理についての情報提供は不足している。児童生徒や保護者は，月経に関する正しい知識の提供や月経

随伴症状への対処方法，さらには保健医療従事者による相談の場を求めているとの報告もある<sup>3), 11), 12)</sup>。本実践，特に保健指導や啓発資料の配布は，こうしたニーズに応えることにもなり得ると考える。

## 結語

月経問診票を用いた生徒の月経随伴症状等の早期発見及び保健指導等の実践は，月経に関して困りごとがある生徒に対して，これまでのような受動的な関わりではなく，問題を早期に把握し解決へと動く能動的な関わりを可能にした。月経問診票による児童生徒等における月経に伴う諸症状，月経に伴う困難についての実態の解明，及び適切な保健指導のあり方等に関する知見の蓄積は，今後，わが国における，月経に伴う様々な困難を相談しやすい環境整備の推進，さらには月経異常の早期発見と適切な相談・治療への足掛かりになることが期待できると考える。

なお，本論文の要旨は第70回日本学校保健学会（2024年11月17日，岡山）において発表した。

## 文献

- 1) 内閣府男女共同参画局：女性活躍・男女共同参画の重点方針2021  
[https://www.gender.go.jp/policy/sokushin/pdf/sokushin/jyuten2021\\_honbun.pdf](https://www.gender.go.jp/policy/sokushin/pdf/sokushin/jyuten2021_honbun.pdf)cited (cited 2025-02-02)
- 2) 文部科学省：児童生徒等の月経随伴症状等の早期発見及び保健指導等の実施について  
[https://www.mext.go.jp/content/20211223-mxt\\_kenshoku-100000618\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20211223-mxt_kenshoku-100000618_1.pdf) (cited 2025-02-02)
- 3) 梅村保代，杉浦絹子：中学生女子の月経随伴症状と家庭における月経教育の実態．母性衛生2009；50：275-283
- 4) 神谷明未，鈴木和代，入山茂美：ニーズにこたえる月経教育の検討—女子大生が受けてきた月経教育に焦点をあてて—．愛知母性衛生学会雑誌2013；30：78-85
- 5) 長塚正晃，白土なほ子：思春期の月経困難の特徴．思春期学2011；29：239-243
- 6) 白土なほ子，長塚正晃，岡井崇：【思春期診療グレードアップ】思春期の月経異常 思春期女性の月経随伴症状．臨床婦人科産科2013；67：685-694
- 7) 小田川寛子，白土なほ子，長塚正晃，他：MDQスコアによる思春期女子の月経随伴症状に関する検討．昭和医学会雑誌2008；68：155-161
- 8) 春名由美子，大原麻美，折戸征也，他：中学・高校女子生徒における初経発来からの月経状況とそれに伴う関連症状の推移について．東京女子医科大学雑誌2009；79：516-524
- 9) 長友舞，長津恵，壺岐さより，他：高校生の月経の実態（その1）月経と月経随伴症状．日本看護学会論文集 母性看護2012；42：70-73
- 10) 長津恵，長友舞，吉田幸代，他：高校生の月経の実態（その2）—月経痛とその対処行動—．日本看護学会論文集 母性看護2012；42：70-73
- 11) 池田智子，安達静花，根来川成美，他：中学生の月経状況と月経に対する教育的支援の検討．米子医誌2011；62：175-182
- 12) 木村好秀，齋藤益子：学校保健からみた月経随伴症状．思春期学2011；29：261-267