

医療系大学生における月経に対する認識の性差と 月経による日常生活、実習への影響

浅田 菜穂, 平野 正広, 柊 幸伸
了徳寺大学・健康科学部理学療法学科

要旨

本研究の目的は、医療系大学生における男女の月経に対する認識を調査することであった。さらに、月経随伴症状が女子学生の学生生活、および実習に与える影響を明らかにすることであった。

対象は、有効回答の得られた147名（男性84名、女性63名、年齢 21.1 ± 0.7 歳）とした。調査は無記名自記式質問紙を用いて、男女の月経のイメージ、月経随伴症状、月経痛への対処法、月経症状による学校生活と実習への影響について聴取した。分析は、人数及び割合の比較に関しては X^2 検定を、2群の比較に関しては、Mann-WhitneyのU検定、3群以上の比較に関してはFriedman検定を用いた。結果、回収率は83.5%であった。月経の認識は男女に差が生じ、月経随伴症状に対するセルフケアの知識は十分とはいえない結果となり、ウイメンズヘルスに対する教育の必要性が示唆された。月経随伴症状の強さによって、実施しているセルフケアの種類が異なる傾向となった。実習中は、月経随伴症状の増悪が認められ、セルフケアの指導や実習指導者による精神・身体的配慮が必要であることが示唆された。

キーワード：月経、ウイメンズヘルス、学校教育

The recognition of menstruation and the influence on practical training in the medical university students

Nao Asada, Masahiro Hirano, Yukinobu Hiiragi

Department of Physical Therapy, Faculty of Health Sciences, Ryotokuji University

Abstract

The purpose of this study was to investigate the recognition of university students studying physiotherapy for menstruation and to clarify the influence of female student's symptoms of menstruation on student life and clinical practice. The subjects were 147 students 84 males, 63 females, 21.1 ± 0.7 years of age. The survey was conducted using an unsigned self-administered questionnaire. "Image of menstruation", "Symptoms of menstruation", "How to care with menstrual pain", "Effects of the menstruation accompanying symptoms on school life and clinical training" were investigated.

For the analysis, the X^2 test was used for comparison of the number and proportion, the Mann-Whitney U test was used for the comparison of two groups, and the Friedman test was used for the comparison of three or more groups.

As a result, The response rate was 83.5%. Menstrual awareness differed between males and females, and self-care knowledge on the menstruation accompanying symptoms was not sufficient. This suggested that education for women's health is necessary. The self-care being performed affects the strength of the symptoms associated

with menstruation. The menstruation accompanying symptoms are expected to worsen during clinical training. Therefore, it was suggested that self-care guidance for the menstruation accompanying symptoms is necessary, and consideration to the spirit and body of female students by practical instructors is necessary.

Keywords : Menstruation, Women's Health, School Education

I. はじめに

近年、我が国において男女の差異により発生する疾患や症状に着目したウィメンズヘルス・メンズヘルスが注目されている。ウィメンズヘルス分野における理学療法の始まりは、1912年イギリスにおいて、理学療法士であるMinie Randal氏が出産後に行う健康のための運動を開発したことから始まった¹⁾。その後、International Organization of Physical Therapy in Women's Health (以下、IOPTWH) 組織され、世界理学療法連盟より正式認可を受け、世界的にウィメンズヘルスの理学療法が広まったとされている。しかし、我が国の現状では、ウィメンズヘルス分野の理学療法においては発展途上と呼んでも過言ではなく、臨床で活動する機会も少ない。理学療法士養成課程においても教授すべき内容として位置付けられておらず、今後の発展が期待されているのが現状である²⁾。

女性では、思春期から更年期・老年期の各ライフステージで様々な問題が生じる。中でも思春期の月経に関する問題は深刻である。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るのと同時に、月経前や月経中の不快症状によって日常生活動作 (activities of daily living : ADL) や生活の質 (quality of life : QOL) が低下するとの報告がある³⁾。女性労働協会の報告によると、25歳未満の女性の85.3%が何らかの月経随伴症状を有し、その内の43.1%は服薬を必要であるとされている⁴⁾。また、月経前症候群 (Premenstrual Syndrome : PMS) についても問題視されており、症状の種類や程度、継続期間を問わなければ、全女性の50~80%に発症するとの報告もある⁵⁾。学生を対象とした報告も散見されており、高校生においては学年進行と共に月経随伴症状の増強傾向が示され、半数以上が日常生活に影響するとの報告がある⁶⁾。しかしながら若年者の月経に関する知識は少ないのが現状であり、白土らは月経周辺期に起こる症状を月経に伴うものと把握している若年者は少なく、「月経周辺期の随伴症状」に関する教育が必要であると報告しており、月経随伴症状についての実態調査の必要性も指摘している⁷⁾。月経に関するイメージに関しては男女で差があるとされ、女子は学校教育による情報に加えて、自らの月経体験を通してより主観的に形成しているのに対し、男子は学校教育から得る情報が主となっていると言われている⁸⁾。また、医療系や教育系の学部を有する大学の教育カリキュラムには、大学での授業だけではなく現場における実習が必須であるものの、実習における月経の影響を調査した報告は少ない。以上のことから、卒後ウィメンズヘルス分野に携わる学生において性別による認識の差が生じないよう教育を実施することが望ましいと考える。また、学生がより良く大学生活や実習を送れるよう指導の配慮をすることも必要である。そこで本研究は、ウィメンズヘルス分野における理学療法の貢献の第一歩として、医療系大学生男女の月経に対する認識を調査し、月経随伴症状が女子学生の学生生活や実習に与える影響を明らかにすることを目的とした。

II. 目的

本研究の目的は、医療系大学生における月経に対する認識の性差と調査すること、及び月経随伴症状が女子学生の学生生活、および実習に与える影響を明らかにすることであった。

Ⅲ. 方法

1) 対象

対象は、医療系大学生（理学療法専攻）3年、4年の男女201名とした。アンケート内容に不備がある者、同意を得られなかった者を除外対象とした。なお、3年生は臨床実習前の調査であり、4年生は全ての実習が終了した時点での調査であった。

2) 調査方法

調査は、無記名自記式質問紙を用い、2017年10月に実施した。調査項目は、男女共に基本情報（年齢、性別）、月経のイメージ、女性を対象に月経随伴症状、月経痛の程度の数値化（Visual Analogue Scale：VAS）、月経痛への対処法、月経随伴症状による学校生活への影響の有無および、有る場合の状況についての7項目を聴取した。また、実習を修了している女子学生に対し、月経随伴症状により実習への影響の有無および、有る場合の状況についても聴取した。月経のイメージに関しては、松本ら⁹⁾の先行研究を基に「女性の特質である」「子供を産むため」「健康の証」「女性としての喜び」「わずらわしいもの」「女性だけの苦しみ」の6項目を作成し自由回答とした。月経随伴症状の評価には、月経周期に伴う心身の愁訴（月経随伴症状）の測定尺度であるThe Menstrual Distress Questionnaire（以下、MDQ）を使用した。MDQは47の症状を「症状なし」「弱い」「中等度」「強い」の4段階評定とし合計点を算出する尺度であり妥当性に関する報告がされている。本研究においては、月経周期の時期を「月経前」「月経中」「月経後」と定め、それぞれの時期を回想し、回答させる為にMDQ、A Typeを使用した。月経痛の対処法については、齋藤ら¹⁰⁾の先行研究に従った項目に回答させた。

3) 分析方法

分析は、R2.8.1を使用し、人数及び割合の比較に関しては X^2 検定を、2群の比較はMann-WhitneyのU検定、3群以上の比較に関してはFriedman検定を用いた。有意水準は5%とした。

Ⅳ. 倫理的配慮

本研究は、了徳寺大学の倫理審査委員会の承認（承認番号：2906）を得ており、対象には本研究の目的、内容を説明し、書面にて同意を得たのちに調査を行った。対象者には、研究協力の辞退が可能であること、学籍に影響を及ぼさないことを説明した。アンケートに関しては、個人情報伏せるため名前の聴取は行わず鍵付きのロッカーで保管を行った。

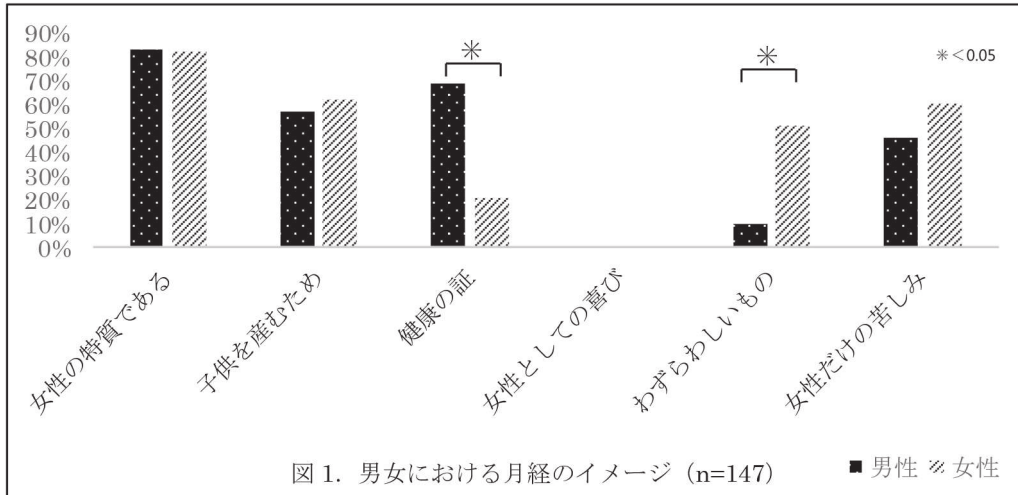
Ⅴ. 結果

1. 配布・回収状況

大学3,4年生の在籍者201名のうち、調査当日に登校した176名に質問紙を配布し、149名（回収率83.5%）から回収した。空欄回答があった者を除外し、147名（男性84名、女性63名、年齢 21.1 ± 0.7 歳）を対象とし分析に用いた。

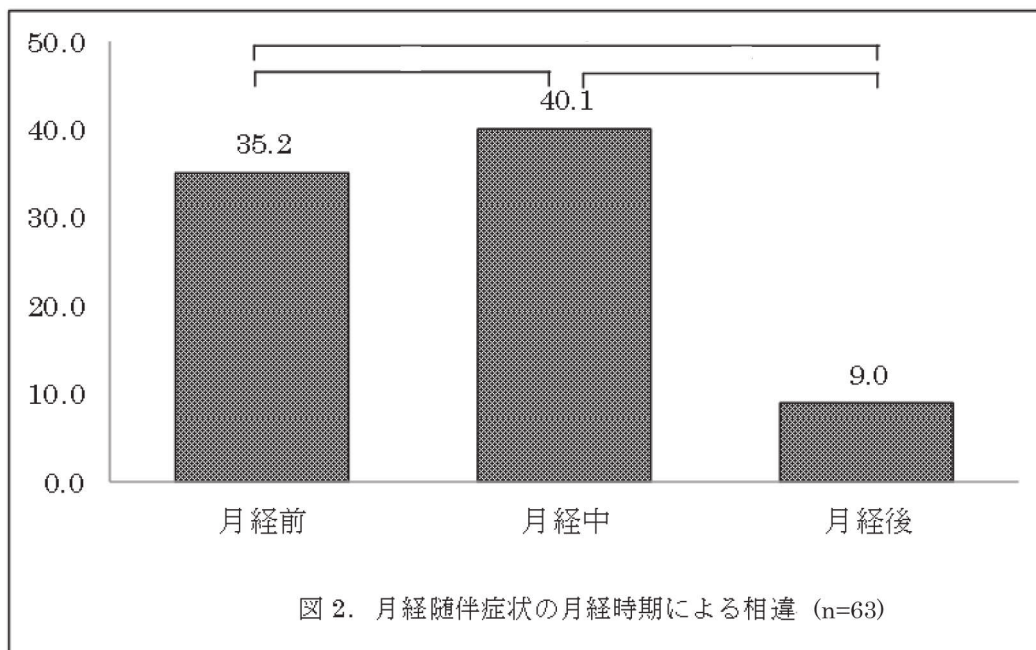
2. 月経のイメージ

月経に対するイメージを複数回答で選択することとした。結果、男女ともに「女性の特質である」と答えたものが多く、次いで「子供を産むため」「女性だけの苦しみ」と続いた。しかし、「健康の証」では男性が有意に多く、「わずらわしいもの」では女性が有意に多い結果となった。



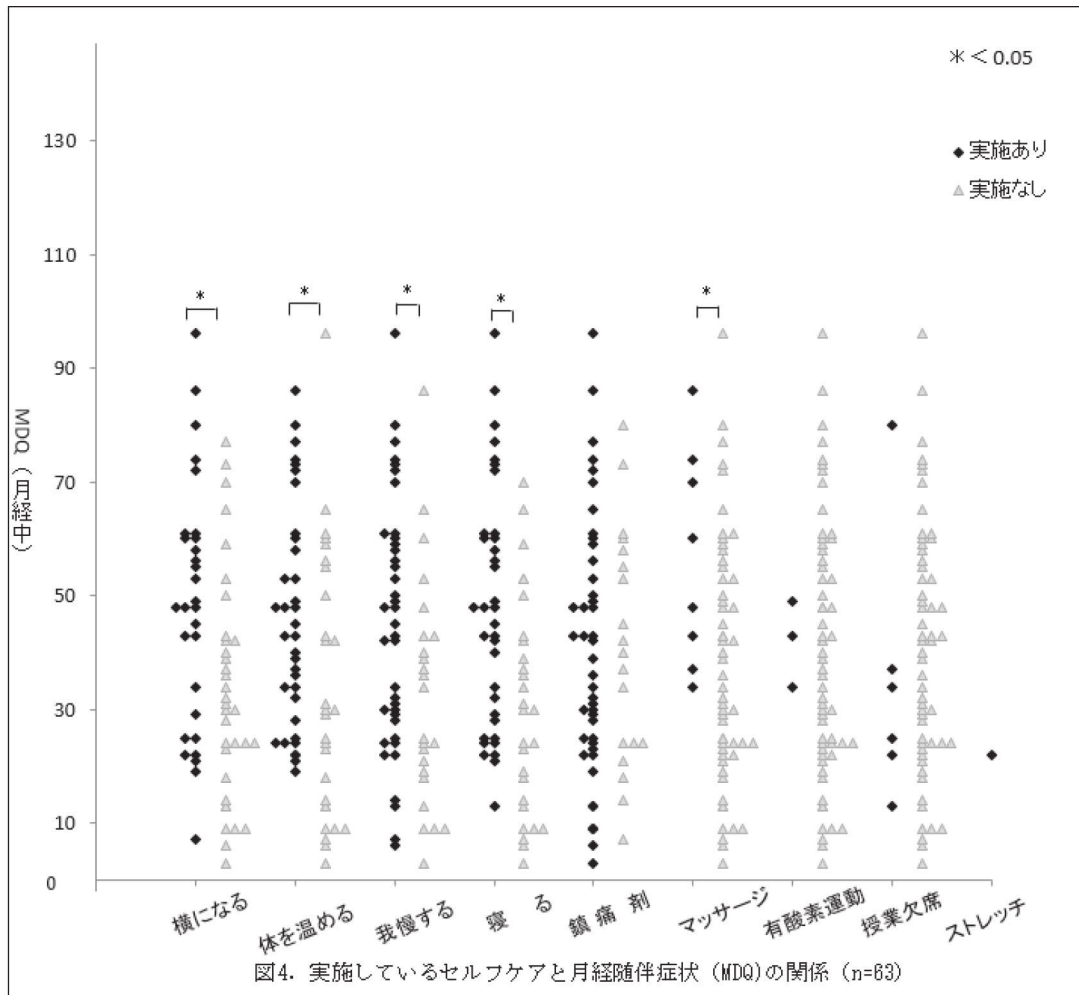
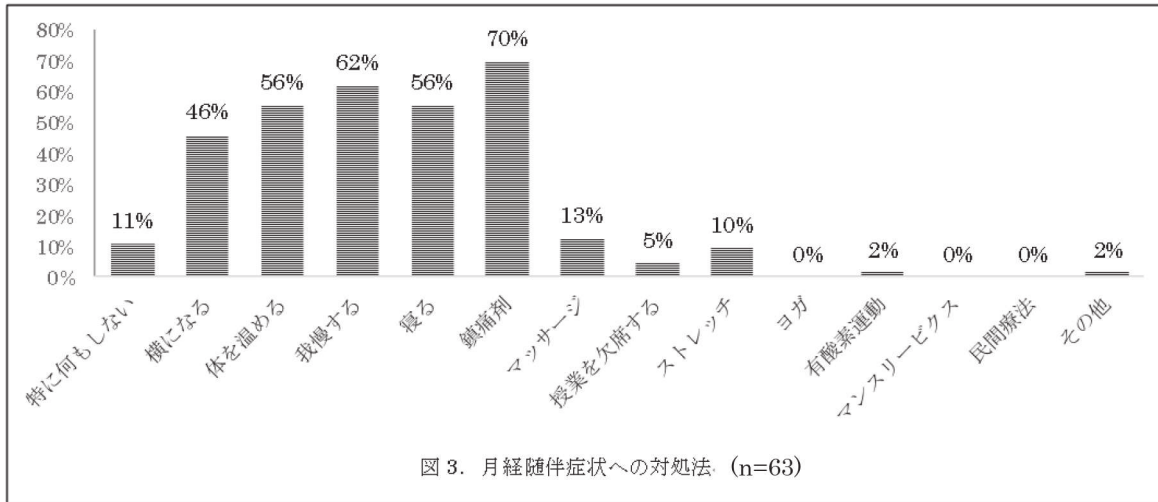
3. 月経随伴症状、月経痛の程度について

月経随伴症状に関しては、月経前 35.2 ± 24.1 点、月経中 40.1 ± 21.9 点、月経後 9.0 ± 12.5 点であった。3群間それぞれに有意な差を認めた。月経痛の程度に関しては、 51.8 ± 27.4 mmであった。



4. 月経随伴症状への対処法について

月経随伴症状のセルフケアとしては、「鎮痛剤」を服薬している者が全体の70%と一番多く、「我慢する (n=44, 62%)」「体を温める (n=35, 56%)」「寝る (n=35, 56%)」と半数を占める学生が行っていた。しかし、「ストレッチをする (n=6, 10%)」「ヨガをする (0%)」「マンスリービクス (月経体操) (0%)」「有酸素運動 (n=1, 2%)」と運動に関する項目を行う学生は少なかった。また、月経随伴症状の強さとセルフケアの実施個数に関しては、0.46の相関係数を得られた。実施するセルフケアの種類は、月経随伴症状の強さで異なり、「横になる」「体を温める」「我慢する」「寝る」「マッサージをする」を実施している学生の方が月経随伴症状が強い結果となった。



5. 月経随伴症状による学校生活への影響の有無, 状況

月経随伴症状により学校生活に影響が生じていると答えた学生は、63名中35名 (56%) であり、約半数が何かしらの影響を感じている結果となった。内訳としては、「授業に集中できない (38%)」「授業中に眠くなる (31%)」「体がだるくて授業を受けることがつらい (11%)」「同じ姿勢で座っていることがつらい (11%)」「授業中にトイレに行けないことがつらい (6%)」であった。

6. 月経随伴症状による実習への影響の有無, 状況

月経随伴症状により実習に影響が生じていると答えた学生は、32名中20名（63%）と半数以上であった。内訳としては、「実習に集中できない（n=8, 25%）」「見学中に眠くなる（n=6, 20%）」「実習中にトイレに行けないことがつらい（n=5, 15%）」「座位, 立位での見学姿勢が辛い（n=3, 10%）」であった。中には、「実習着の色が薄いため、失敗しないか気になる」「実習中に倒れそうになった」との記述も認められた。

VI. 考察

本研究の目的は、医療系学生の月経に対する認識を調査し、学生生活、実習への影響を明らかにすることである。

月経のイメージは、「女性の特質である」が男女共通の認識であった。MSG研究会⁸⁾は、20～24歳の女性で「女性の特質」が最も多く男女共通の認識であると示されており、本研究においても先行研究と同様の結果であった。しかし、男性では「健康の証」が多く、女性では「わずらわしいもの」が多いという性差が認められた。白井らは高校生の月経に対する男女のイメージは、男性は月経を肯定的に捉え、女性は否定的に捉える傾向があると報告している¹⁰⁾。本研究においては、対象を医療系学生であったため、高校生よりも解剖学・生理学などの人体に関する知識を有していると推測できるが、ウイメンズヘルスに関する十分な教育がなされているとは言い難い。このことにより、月経に対する男女の知識の差が生まれたものと考えられ、両性に対して十分なウイメンズヘルスに関する教育が必要であると考えた。

月経随伴症状の対処法においては、「鎮痛剤」の使用が多かった。先行研究では、「鎮痛剤を服用する」は20～24歳では約4割⁸⁾、看護学生においては医療の知識を有しているため約6割と多い結果であったことを報告している⁹⁾。今回の調査においても看護学生を対象とした研究と同等の結果となった。しかし、ストレッチ、ヨガ、マンスリーピクス（体操）、有酸素運動という運動に関する項目を行う学生は少なかった。川瀬らは、運動は月経痛に対し効果的であり、積極的に行う必要があると報告している¹¹⁾。マンスリーピクス（体操）の効果に関しても、月経随伴症状の軽減がみられている¹²⁾。日々、理学療法に関して学習している医療系学生であるにも関わらずウイメンズヘルスの知識が乏しく運動の関するセルフケアを実施しなかったと考えた。また、「横になる」「体を温める」「我慢する」「寝る」「マッサージをする」を実施している学生は、実施していない学生と比較し有意に月経中の月経随伴症状が強い結果となった。以上の事から、鎮痛剤は月経随伴症状の強さに関係なく服薬している学生が多く、月経随伴症状が強くなるにつれて「横になる」「我慢する」などの身体を動かさないセルフケアを実施する学生が多くなることが示唆された。

また、実習において半数以上が何かしらの影響が生じているという結果になった。時田らは、実習中のストレスは月経随伴症状に影響を及ぼすと報告している¹³⁾。本研究においても、実習中は学内生活とは異なる環境であるため、過緊張による集中力の低下や、眠気などの月経随伴症状の増悪を引き起こしたとも考えられた。また、実習中は立位や座位での活動が多いため、今後、大学や実習指導者による実習の身体的影響への対応を検討することや学生に対する月経随伴症状のセルフケアの指導の必要性が示唆された。

本研究の限界は、MDQの下位領域における検討を行っていないため月経随伴症状のどの症状に影響が出ていたのか詳細に検討出来なかったことが挙げられる。セルフケアに関しては、月経随伴症状に対しての聴取であり出現時期を問う質問を行っていないため出現時期が曖昧な部分がある。また実習中の影響において、調査日が実習中ではなく実習終了後の調査となってしまったため、振り返り記憶での調査であったことも課題として挙げられる。今後は月経随伴症状と実習中の影響についての関係を明らかにし、対応

を検討する必要があると考えた。

Ⅶ. 結論

本研究は、医療系学生の月経に対する認識と学生生活、実習への影響について調査・検討を行った。

結果、月経の認識は男女に差が生じ、月経随伴症状に対するセルフケアの知識は十分とはいえなかった。そのため、両性に対して十分なウイメンズヘルスに関する教育が必要であると考えた。実習中は、月経随伴症状の増悪が認められ、セルフケアの指導や実習指導者による精神・身体的配慮が必要であることが示唆された。

Ⅷ. 謝辞

本研究を行うにあたり、御多忙の中ご指導賜りました了徳寺大学・健康科学部理学療法学科教授柘幸伸先生、講師平野正広先生、そしてご配慮賜りました理学療法学科教員の先生方に深く感謝致します。

今後も、教育、研究、臨床活動に力を注いでまいりますので、皆様方の温かいご指導、ご鞭撻を賜りたくよろしくお願い申し上げます。

文献

- 1) Irion JM, Boissonnault J (2010) Historical perspective of women's health care. Chapl : Irion JM and Irion GL (eds) : Women's Health in Physical Therapy, Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, 1-17.
- 2) 松谷綾子 (2014) 臨床入門講座シリーズ「ウイメンズヘルス」連載第1回 理学療法におけるウイメンズヘルスの現状. 理学療法学. 41, 28-33.
- 3) 甲斐村美智子, 上田公代 (2014) 若年女性における月経随伴症状と関連要因がQOLへ及ぼす影響. 女性心身医学. 41, 412-421.
- 4) 働く女性の身体と心を考える委員会 (2004) 月経痛. 働く女性の健康に関する実態調査結果－女性特有の健康問題について－. 女性労働協会, 21-22.
- 5) 小川久喜子, 恵美須文枝 (2005) 若年妊婦に関する実態と課題－1990年以降の文献内容の分析から－. 日本助産学会誌. 18, 204-205.
- 6) 池田智子, 鈴木康江ほか (2011) 高校生における月経痛と関連する因子の実態調査とリラクゼーション法による月経痛の軽減効果. 母性衛生. 52, 129-138.
- 7) 白土なほ子, 長塚正晃ほか (2013) 思春期女性の月経随伴症状. 臨床婦人科産科. 67, 685-694.
- 8) MSG 研究会 (1990) 月経に関する意識と行動の調査. MSG 研究会. Yamagata Journal of Health Sciences.
- 9) 白井瑞子, 内藤直子ら (2004) 高校生〈男女〉の月経イメージ—初めての月経教育時の月経観月経痛との関連—. 母性衛生. 45, 87-97.
- 10) 齋藤千賀子, 西脇美春 (2005) 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. 山形保健医療研究. 8, 53-63.
- 11) 川瀬良美 (2011) 月経随伴症状を診る 12. 月経随伴症状のセルフケア産科と婦人科. 11, 1377-1382.

- 12) 古田聡美 (2007) 月経随伴症状の軽減へのマンスリービクスの効果について－即時的VASによる検討
－. 鹿児島純心女子短期大学研究紀要. 37, 109-122.
- 13) 時田純子, 島袋香子ほか (2009) Japanese journal of maternal health. 50, 71-78.