

平成 21 年 6 月 17 日現在

研究種目：基盤研究（C）  
 研究期間：2006－2008  
 課題番号：18500530  
 研究課題名（和文）若年女性を対象にしたライフスキルに基盤を置く月経痛緩和のための健康教育  
 研究課題名（英文）Health education based on life skills for young women suffered from menstrual pain  
 研究代表者  
 平田 まり（HIRATA MARI）  
 関西福祉科学大学・健康福祉学部・教授  
 研究者番号：90173244

研究成果の概要：女子大学生を対象としたアンケート調査から、若い女性の月経痛に最も影響するのは月経量の多さであるが、飲酒・喫煙、睡眠などの健康行動、健康不良状態も関連していることが明らかになった。生活習慣を改善するように健康教育を行うことが、月経痛を緩和するのに有効であるかを検討したが、教育を継続できた対象者が少なく効果は不明瞭であり、今後健康教育の方法の改善によって対象者を増やして更に行う必要がある。また適切な鎮痛剤の使用法の教育も必要であることが明らかになった。

交付額

(金額単位：円)

	直接経費	間接経費	合計
2006年度	1,200,000	0	1,200,000
2007年度	700,000	210,000	910,000
2008年度	500,000	150,000	650,000
年度			
年度			
総計	2,400,000	360,000	2,760,000

研究分野：健康教育

科研費の分科・細目：健康・スポーツ科学・健康教育

キーワード：月経痛、若年女性、生活習慣、健康教育、ライフスキル、自尊感情、自己効力感

## 1. 研究開始当初の背景

(1)若年女性における月経痛に影響する要因  
 月経痛を訴える若年女性は非常に多いが、若年女性における月経痛の殆どは機能性のものである。研究代表者の過去の調査研究の結果は、若年女性では月経痛の機能性原因と推測される生殖機能の発達という要因の外に、自覚症状の訴えが多いなど健康不良状態、悪い食習慣など不適切な生活習慣が月経痛と関連していることを示唆していた。そこで、生活習慣を改善することにより健康状態を改善し、月経痛も緩和することが可能ではないかと考えた。

## (2)若年女性の生活習慣に影響する要因

## ①やせ志向性

食習慣が悪くなる原因としては、若年女性ではやせ志向によるダイエットが考えられる。研究代表者の過去の調査でも、やせを肯定的にとらえている女子大学生は多かったが、特に自己の体型に対する評価が客観的な評価から大きくずれている者の中では、ダイエット経験者、食習慣が悪い者が多かった。

## ②ライフスキル

思春期における自尊感情の低さと喫煙・飲酒など不適切な健康行動との関連についての国の内外の報告があった。研究代表者は、若

年女性では自尊感情と自己の体型への満足度とは強く結びついており、自己の体型に対する評価が大きすぎていない者はライフスキルが低く、生活習慣が悪くなっているのではないかと考えた。

## 2. 研究の目的

### (1) 女子大学生における月経痛に関連する要因の検討

若年女性における月経痛にやせ志向性に関連した健康状態、生活習慣が影響しているのかを質問紙調査で検討した。

### (2) ライフスキルを高める教育の月経痛緩和効果の検討

月経痛の有る女子大学生を対象に、ストレスに対する適切な対処法を習得するなどライフスキルを高めるような健康教育を行い、良い生活習慣の形成を援助することによって、月経痛の緩和を得ることができるのかを検討した。

### (3) 月経痛緩和のための鎮痛剤の使用上における問題点の検討

若年女性における月経痛に影響する要因の調査研究から、月経血量の大きさが月経痛に最も関与していることが明らかになり、月経痛の緩和には鎮痛剤の使用が効果的であると判断された。しかし月経痛緩和のための健康教育を行う中で、月経痛が極度に強くなってから鎮痛剤を使用する者が相当数いることが推測された。そこで、適切な鎮痛剤使用法を指導する資料を得ることを目的として、月経痛緩和のための鎮痛剤の使用上における問題点を質問紙調査によって検討した。

## 3. 研究の方法

### (1) 女子大学生における月経痛に関連する要因の検討

2006年10～12月に京阪神地域の4大学の女子学生約1,000人を対象に自記式無記名の質問紙調査を行った。回収した調査票は997人分で、全ての質問に有効回答した619人を対象に解析を行った。

調査項目：月経状況、月経痛の頻度・強度・部位、月経痛への対処法、腹痛以外の月経随伴症状(18項目)、月経への態度(5項目)、身長・体重、ダイエット経験、体型の自己評価(5段階)、やせへの態度(5項目)、過去1年間の生活習慣(食習慣(12項目)、喫煙・飲酒、運動習慣、睡眠行動)、過去1年間の健康状態(22項目の自覚症状)、自己効力感、自尊感情

解析：SPSS16.0Jを用いて統計的解析( $\chi^2$ 検定、t検定、一元分散分析、ロジスティック回帰分析)を行った。有意水準は5%とした。解析にあたって、回答項目を以下の様に

整理分類した。月経痛の強度が非常に強い者(通常の日常生活がほとんどできない)と中等度の痛み(日常生活にある程度は影響する)の者を月経痛重度群、軽度の痛み(日常生活に影響しない)の者と月経痛がほとんどない者を月経痛軽度群とした。身長・体重からBMIを算出し、体型を低体重群(BMI<19.8)、普通群(19.8≤BMI<24.2)、過体重群(BMI≥24.2)に分類し、低体重で「少し太っている」、「太っている」、普通で「太っている」と自己評価した者を体型の超過大評価群、それ以外を普通評価群と分類した。飲酒は週に3日以上と1,2日飲酒する者を飲酒群、月に数回飲む者と飲まない者を非飲酒群とした。タバコを毎日吸う者と時々吸う者を喫煙群、吸わない者を非喫煙群とした。起床時刻が午前8時までの者を早起群、それ以外の起床時刻の者を遅起群とした。就寝時刻が午前1時までの者を早寝群、それ以外の者を遅寝群とした。睡眠時間が6～8時間の者を良睡眠群、それ以外の者を不良睡眠群とした。月経随伴症状及び過去1年間の自覚症状(健康不良度)、食習慣(悪食習慣度)、月経への態度(月経否定感情)、やせへの態度(やせ志向度)、自尊感情、自己効力感は各質問項目の回答肢を点数化し、調査項目数の合計点で表した。

### (2) ライフスキルを高める教育の月経痛緩和効果の検討

#### ① 月経痛緩和のための一般的な健康教育

2007年10月～2008年3月の間に、28人を対象に月経痛緩和のための一般的な健康教育(講義2回と月経痛緩和体操講習1回)を行なった。各対象者には1ヶ月1回、3ヶ月間で実施した。講義は各45分間とし、内容は、月経痛の起こるしくみ、月経痛を緩和する生活上の工夫(食習慣、休養の仕方)、鎮痛剤・ピルの使用法であった。月経痛緩和体操講習は体操指導者による実地指導を45分間行った。終了時に全員に健康教育の内容を記載した冊子を配布した。

#### ② ライフスキルを高める健康教育

一般的な健康教育の2ヵ月後に28人中11人を対象に、2008年1～5月に1ヶ月に1回約30～60分間の個別指導を6ヶ月間の予定で開始した。最初に心理カウンセラーによるストレスマネジメントの実地指導を1回行った。月経手帳を配布し、基礎体温や月経状況、月経期以外の自覚症状、アルバイトや人間関係のトラブルなど健康に影響する可能性のある日常生活のでき事を記録させた。健康手帳の記録を基にして、心身の変化と月経とが関連していること、また日常生活のできごとが月経痛などの心身の健康状態に影響していることを自らが認識できるようにした。そして、実施可能性が高いと自らが予想した月経

痛への生活上の対処方法を実施するように勧め、月経痛緩和を図ると共に自己効力感を高めるようにした。

### ③ライフスキルを高める健康教育の評価

月経・月経痛状況、健康状態 (CMI 健康調査票など)、生活習慣、自尊感情、自己効力感に関する質問紙調査を、一般健康教育実施前一般教育開始後2ヶ月(個人指導開始前)、個人指導開始3ヶ月後及び6ヶ月後に行った。一般教育のみを受けた群と個別指導を受けた群を比較してライフスキルを高める健康教育の評価を行った。

#### (3) 月経痛緩和のための鎮痛剤の使用上における問題点の検討

2008年6月に大阪府下の1大学の女子学生に自記式無記名の質問紙調査を行った。回答者の中で過去1年間に月経痛の経験があり、全ての調査項目に有効回答をした149人を解析対象とした。調査項目は、月経・月経痛状況、鎮痛剤の使用状況と使用への態度、鎮痛剤の副作用の知識だった。解析は統計解析ソフトSPSS. 16.0Jを用いて行ない、有意水準は5%未満とした。

## 4. 研究成果

### (1) 女子大学生における月経痛に関連する要因の検討

解析対象者中、日常生活に支障を来す月経痛重度群は62.5%だった。過体重群は約8%いたが、「太っている」、「少し太っている」と自己評価した者は約65%と、若年女性では自己の体型を過大評価している者が多いという従来の多数の報告と一致する結果であった。特に自己評価が大きくずれていた超過大評価群は、低体重群、普通群で各々35.6%、35.5%、全体では32.8%いた。

ロジスティック回帰分析で月経痛の重度群と軽度群を判別する要因として、初経年齢、月経量、月経前症状、体型、健康不良度、就寝時刻があがった。その中でも月経量のオッズ比は他の要因に比べて顕著に高く(「月経量が少ない」に対して「多い」は5.4、「普通」は2.3)、初経年齢が高いほどオッズ比が小さくなる(0.79)ことと併せて考えると若年女性の月経痛の強度には生殖機能の発育度が最も関与しているという従来から言われている報告と一致する結果であった。生活習慣に関する項目では、就寝時刻が午前1時以降の者は、1時以前の者に比べてオッズ比が1.6と比較的高かった。また $\chi^2$ 検定では遅寝群に加えて飲酒群、喫煙群でも月経痛重度者の割合が高かった。飲酒群は非飲酒群に比べて自己効力感、自尊感情が高く、喫煙群も非喫煙群に比べて有意ではないが同様な傾向が見られた。これらの結果は、飲酒や喫煙行動は自尊感情の低い者に多いという思春期での報告とは異なるものであった。飲酒、喫煙行

動に対して社会が寛容になる大学生では飲酒や喫煙はステータス的な行動と捉えられているのかもしれない。ロジスティック回帰分析で自己効力感が高い方が月経痛重度群になるオッズ比が高い傾向( $p < 0.1$ )であることにも関連すると考えられるので、今後更に大学生の健康行動と自己効力感、自尊感情との関連を検討する必要がある。健康不良度はオッズ比は小さい(1.1)が、健康状態を良好に保つのは月経痛の緩和に有効と考えられた。

若年女性における月経痛重症度にやせ志向性及び食習慣は関連が認められなかったが、遅い就寝や飲酒、喫煙行動は関連していた。また自尊感情や自己効力感の低さは、体型の過大評価、悪い食習慣、健康不良状態、月経痛以外の月経随伴症状や月経への否定的感情とも関連していたので、女性としての健全な機能である月経を肯定的に捉え、月経痛など月経随伴症状に対して適切に対処できる力や心身の健康を維持する上でやせ志向性を是正して自尊感情や自己効力感を高めることが必要であると考えられた。

### (2) ライフスキルを高める健康教育

一般的な月経痛緩和のための健康教育終了1ヶ月後では、全員が食事、休養や体操など月経痛緩和のためになんらかの生活習慣を変えていたが、一般教育終了2ヶ月後まで継続している者は少数であった。一般的な教育後2ヶ月での月経痛緩和効果は全体では明瞭ではなかったが、鎮痛剤の使用時期を早めた者、ピル服用開始者では痛みの軽減が見られた。一般的な健康教育を受けた28人の中で11人を対象に1ヶ月1回の個別指導によるライフスキルを高める健康教育を開始したが、3ヶ月間継続できたのが8人、6ヶ月間継続できたのは3人だった。

個別指導開始後3ヶ月の時点で、月経状況、健康状態、生活習慣、自尊感情、自己効力感に関する個別指導開始前後の変化を一般的な健康教育のみを受けた対照群8人と比較した。3段階で分類した月経痛の強度は個別指導群では全員変化なかったが、対照群では軽減1人、無変化6人、増強1人だった。開始前に比べての強度の変化に関する自己評価は、個別指導群では軽減5人、無変化3人だったのに対して、対照群では軽減2人、無変化5人、増強1人だった。鎮痛剤の服用頻度は個別指導群では減少1人、無変化7人、対照群では増加1人、無変化7人だった。自己効力感及び自尊感情の得点、CMI健康調査票における心身症状の訴え項目数の個別指導開始前後の変化は、個別指導群・対照群間で有意な差は認められなかった。また、食習慣の変化にも両群に有意差はなかった。

月経痛の変化は個別教育群が対照群より改善した者が多い傾向だったが、解析対象者数が少ないこともあって月経痛緩和効果があるとは言えなかった。健康教育中断に至る理由としては月経痛緩和による指導を受ける意欲喪失もあったが、健康教育を受ける時間の調整が困難であることが主な理由であった。今後は健康教室の広報や運営を改善して、参加人数を増やして行う必要がある。

(2) 研究分担者

(3) 連携研究者

(3) 月経痛緩和のための鎮痛剤の使用上における問題点の検討

月経痛経験者 149 人中 53.7% が鎮痛剤を使用していた。鎮痛剤使用者の割合は月経痛の強度と高い関連があり、月経痛が非常に強い者では 86.9%、中等度な者では 59.0%、軽度な者では 3.8% だった。

鎮痛剤の未使用の理由で最も多かったのは、「薬はできるだけ使用したくない」が 46.4% であったが、鎮痛剤使用者の中でも「鎮痛剤を使用したくないが月経痛が強いのので使用」が 63.2% いた。痛みが強くなってから鎮痛剤を使用するのが使用者全体では 51.2% いたが、薬使用への抵抗感が使用時期の遅れる理由であると示唆された。使用者、未使用者共に、依存、副作用を心配する者が各々約 40%、20% いたが、副作用があることは知っているが内容は知らないのが約 70% と不確かな知識を基に鎮痛剤の使用に不安を抱いていると考えられた。今後は鎮痛剤についての正確な知識を基に適切な使用ができるように教育することが必要であろう。

## 5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文] (計 1 件)

- ① 平田まり、佐竹泉美、野々村ふみ、やせ志向性が若年女性の月経痛に及ぼす影響、大阪国際大学紀要 国際研究論叢、21 巻 (3 号)、1-8、2008、査読無し

[学会発表] (計 2 件)

- ① 平田まり、月経痛と女子大学生の生活習慣及び関連要因、第 56 回日本学校保健学会、2009 年 11 月 28 日、沖縄県立看護大学
- ② 平田まり、大学生の月経時における鎮痛剤使用における問題点、第 56 回近畿学校保健学会、2009 年 6 月 20 日、奈良教育大学

## 6. 研究組織

- (1) 研究代表者 平田まり (HIRATA MARI)  
関西福祉科学大学・健康福祉学部・教授  
研究者番号：90173244