

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 29 年 6 月 29 日現在

機関番号：32633

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2013～2016

課題番号：25463522

研究課題名(和文) 月経異常の理解とセルフケアを促進する青年期女子教育プログラムの開発

研究課題名(英文) Development of educational program for young women to promote understanding menstrual disorder and self-care.

研究代表者

森 明子(MORI, akiko)

聖路加国際大学・大学院看護学研究科・教授

研究者番号：60255958

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,800,000円

研究成果の概要(和文)：本研究は、青年期の女性に対し、リプロダクティブ・ヘルスの維持増進、疾患の予防・早期発見のためのセルフケア能力を育てる教育プログラムを構築することを目的とした。プログラムの目標は、正常な月経と月経異常の自己判別ができる、正常な月経のセルフケアができる(月経時の手当、日常生活行動、ストレスマネジメント)、月経異常がある場合には受診行動がとれ、必要な治療を受けることができる、性に関連した健康を維持できるとした。これらの達成のために必要な知識・情報・相談などのサポートの構造を検討した。

研究成果の概要(英文)：This study aimed to develop an educational program for young women to gain self-care ability to maintain and improve their reproductive health and to prevent or find menstrual disorder as possible as early. The goals of the program are as follows. They can recognize the difference between normal menstruation and menstrual disorder. They can manage normal menstruation by oneself. When they have menstrual disorder, they have a medical examination, and they can receive necessary treatment. They can maintain sexual and reproductive health. We examined structure of support such as knowledge, information, consultation for these achievement.

研究分野：看護学

キーワード：青年期 ウィメンズヘルス リプロダクティブヘルス 月経異常 健康教育

1. 研究開始当初の背景

平成22年の第14回出生動向基本調査(結婚と出産に関する全国調査)・独身者調査の結果によれば、結婚の先延ばしがやや薄らいでいる一方、結婚したいと思う年齢は依然、上昇傾向にあること、性経験のない未婚者が増加傾向にある一方、未婚者が希望する今後持ちたい子ども数が増えていることなどがわかっている。平成17年の第13回調査では、18~34歳の未婚女性の5人に1人(19.3%)がリプロダクティブ・ヘルスにおける問題や障害(月経や婦人科系)を感じていた。月経にかかわる問題が15.0%と最も多く、20歳代後半や30歳代では、婦人科系の障害や不妊の心配が目立っていた。平成22年の夫婦調査では、不妊を心配している夫婦の増加、出生力の低下が明らかにされており、健康問題の継続性が推測される。

国内の高校生や大学生女子に対する月経や妊娠に関する意識調査はこれまでに複数の研究者が行って明らかにしてきた。睡眠や食事など日常生活行動の乱れや月経異常を自覚しながらも生殖や不妊に関する知識、意識の乏しさが指摘されている(在本,2010;深澤,2011)。

海外では、将来の妊娠や疾病予防の観点から若い女性の月経(排卵)障害における事前対策的な管理の重要性が指摘され、その方法が検討され(Adams Hillard,2008; Rackow BW,2012)、看護職による介入も行われている(Barron,2004)。しかし、海外の研究でも若者に対する教育的介入のプログラムの開発や効果の検証がなされているのは避妊や受胎調節に関する内容である(Charandabi et al,2010)。国内では意識調査は多くなされているが、その結果を生かした教育につなげた研究はみあたらなかった。また、教育や社会のシステム、受療環境は海外と異なり、日本の実情にあったプログラムが必要と考えた。とくに看護職は一次ケアと二次ケアをつなぐ役割を担いやすいため、ユニークな教育内容を構築できる可能性があると考えた。青年期女子が自分の月経に関して健康からの逸脱のサインを見つけ、生活改善や受診の必要性を理解し、適切なセルフケア行動と受療行動をとれるようになるような教育を行うことによって女性の将来の健康問題の予防に貢献できると考えた。

2. 研究の目的

本研究は、ライフプランを意識していく年代である青年期の女性に対し、リプロダクティブ・ヘルスの維持増進、疾患の予防・早期発見のためのセルフケア能力を育てる教育プログラムを構築することを目的とする。

3. 研究の方法

教育内容の構築、教授 学習方法の検討と教材作成、実施計画の立案、教育プログラムの実施・評価を行う。

(1)教育内容の構築

青年期女子が月経異常を理解し必要なセ

ルフケアについて学ぶことが可能な教育内容の要素を抽出し構造化するために文献資料の収集・検討および専門医、助産師、看護師、養護教諭等に意見を聴取し吟味・精選する。

(2)教授 学習方法の検討と教材作成、実施計画の立案

定まった教育内容の効果的な教授 学習のための方法と教材を開発する。必要に応じて、海外の関連する教育プログラム例を参考にし、具体的な実施計画を立案する。

(3)教育プログラムの実施・評価

実施計画に基づいて、研究対象者をリクルートして教育プログラムを実施・評価し、次への課題を明確化する。

4. 研究成果

1年目は高校生の月経症状の現状と対処に焦点を当てた。15歳では月経が開始しているかどうか、そして、18歳を過ぎた女子では、周期が正常に確立しつつあるかどうか、これらを見極める移行期としての重要な意味を持つ時期にあたるのが高校生である。この年代の月経異常には、無月経、機能性性器出血、月経困難症などがある。思春期女子(8-18歳)の主訴の多くは月経異常と疼痛(下腹部痛・腰痛)とされ、続発無月経38.6%、下腹部痛・腰痛13.1%、だらだら続く性器出血10.8%、月経周期/持続日数の異常9.9%、原発無月経4.4%という報告や、月経痛・骨盤痛のある思春期女子の19~73%に子宮内膜症が認められるという報告もある。

フィンランドのコホート調査では、16歳で月経異常のなかった人が26歳時の月経異常21.4%、多嚢胞性卵巣症候群4.2%、不妊4.2%に比べ、16歳で月経異常があった人が26歳時の月経異常29.7%($P<0.001$)、多嚢胞性卵巣症候群10.4%($P<0.001$)、不妊7.0%($P<0.019$)と有意に高かった。

このように、この時期の月経異常のなかには、将来の生殖器系疾患や妊孕性への影響も示唆されており、早期発見によって適切な治療・管理へとつなげる意義があるといえる。高校生の生活の場として高等学校の占める割合は大きく、養護教諭による女子生徒の月経の把握に着目した。

6校の養護教諭7名に対し、半構造化インタビューを行った。

インタビュー結果は、「高校生の月経症状と対処」「高校生の月経に対する養護教諭の取組」の2つの枠組みで集約された。「高校生の月経症状と対処」は、1)月経に関する訴え、2)月経に関する訴えの要因、3)月経に関する対処、4)月経に関する対処の要因に分けられた。

養護教諭がとらえた高校生の月経に関する訴えは6カテゴリ、10サブカテゴリに分けられた。6カテゴリは 月経痛と嘔気 原発性無月経を疑う症状 月経の停止・不順 月経の量と持続期間 月経中の随伴症状 月経前症状 であった。

月経に関する訴えの要因は2カテゴリ、13サブカテゴリに分けられた。2カテゴリは月経痛の出現・強弱の要因 月経の停止・不順の要因 であった。

月経に関する対処は8カテゴリ、18サブカテゴリに分けられた。8カテゴリは 月経や健康、身体について関心や会話をもたない

日頃から不適切な服装をする 月経の手当ができていない 月経痛に対し不適切な服薬をする 月経痛のため授業や学校を欠席する 保健室で月経痛のケアを受ける 月経症状のため産婦人科を受診する 月経症状を放置する であった。

月経に関する対処の要因は1カテゴリ、4サブカテゴリがあった。1カテゴリは 月経症状を放置する要因 であった。

養護教諭は生徒の月経痛の訴えの背景に人間関係や家族の悩み、ストレスがあると指摘していた。また、月経痛の訴えは冬場が多いとする一方、痛みがひどい生徒は季節に関係ないと認識していた。摂食障害や急なダイエット、運動部の引退は筋肉が脂肪に変る不安からのダイエットが月経の停止を招くことや、反対に月経を再来させることなどを把握していた。

「高校生の月経に対する養護教諭の取組」は、1)養護教諭の全校生徒に対する取組、2)養護教諭の生徒への個別的な取組、3)養護教諭の保護者への取組、4)養護教諭の学校組織への取組、5)養護教諭の医療機関への取組、6)教育者としての養護教諭自身の取組に分けられた。

養護教諭の全校生徒に対する取組は2カテゴリ、5サブカテゴリに分けられた。2カテゴリは 月経に関する集団教育 月経に関する情報収集 であった。

養護教諭の生徒への個別的な取組は2カテゴリ、8サブカテゴリに分けられた。2カテゴリは 日常的に行っている個別対応 行事によって行っている個別対応 であった。

養護教諭の保護者への取組は2カテゴリ、3サブカテゴリに分けられた。2カテゴリは 全保護者への月経に関する啓発 保護者への個別対応 であった。

養護教諭の学校組織への取組は1カテゴリ、2サブカテゴリに分けられた。1カテゴリは 教員との協働の工夫 であった。

養護教諭の医療機関への取組は2カテゴリ、3サブカテゴリに分けられた。2カテゴリは 校医との連携 医療機関に繋ぐ養護教諭の支援 であった。

教育者としての養護教諭自身の取組は1カテゴリ、1サブカテゴリであった。1カテゴリは 養護教諭の月経に関する学習 であった。

養護教諭は高等学校の中で様々な取組を行っていたが、月経の知識が足りないと感じる者や医療機関に紹介する判断ができる程度の知識があれば十分であると考える者も

おり、経験年数や養成課程によっても月経の知識に関する捉え方は異なっていた。高校生の月経や月経異常に関しての取組は養護教諭ごとにどの程度重きを置いているかは異なっていた。青年期女性に対する月経のセルフケア教育を検討するうえで、養護教諭、保護者の啓発・教育も重要となることが示唆された。また、医療者の果たす役割の重要性も認識された。これらの結果について投稿準備を行った。

2年目は、この調査結果に基づき、文献検討を深めた。また、英国 Royal College of Nursing Women's Health Conference and Exhibition(May 9, 2014)に参加し、子宮内膜症に苦悩する若い女性のためのスペシャリストによる看護の動向など把握し、月経困難のある青年期女子への早期アプローチの重要性を改めて認識した。これらを踏まえて、教育内容の構造化、教授 学習方法、教材の検討を行った。今後は、将来の妊孕性との関連で、とくに排卵障害と、子宮内膜症との関連の強い月経困難症に焦点をあてて月経異常をとらえること、同時に若者の性行動や性感染症予防の視点も位置づけるものとした。学習目標としては、 正常な月経と月経異常の判別(セルフアセスメント)ができる、 正常な月経についてはセルフケアができる(月経時の手当、日常生活行動、ストレスマネジメント)、 月経異常がある場合には受診行動がとれ、必要な治療を受けることができるとし、これらが達成できるように必要な知識・情報・相談などのサポートを構造化するものとした。

3年目は、欧州や豪州の youth sexual education の方法論について情報収集するため、シンガポールで開催された世界性科学会 World Association for sexual health (July26・27・28, 2015)に参加し、SNSの活用など充実した教育が行われていることがわかった。将来の妊孕性との関連、性と不妊についても関心が高く、多くの発表がみられた。青年期の女性のリプロダクティブ・ヘルスに対する性感染症予防ケアの視点も同時に検討することとした。

さらに、3つの学習目標(正常な月経と月経異常の判別(セルフアセスメント)ができる、 正常な月経についてはセルフケアができる(月経時の手当、日常生活行動、ストレスマネジメント)、 月経異常がある場合には受診行動がとれ、必要な治療を受けることができる)に加えて、周辺の性に関連した健康維持を達成するために必要な知識・情報・相談など構造化したサポートを提供するシステムを検討した。その結果、教材の一つとして、青年期の男女が性感染症予防に役立てるためのコンドーム使用についてのリーフレット(B5版サイズ・両面印刷・8つ折り)を作成した。教材作成のために行った20代の青年期男女15名に対する質問紙調査の結果から、コンドーム使用経験のある14名の

うち 64%が失敗体験を有すること、コンドーム使用に女性は主体的に関与しない傾向があることが認められた。リーフレットに対する女性の反応から、リーフレットは自己効力感を高め、パートナーとのコミュニケーションの一助となる可能性が認められた。

期間延長を行った4年目は、研究エフォートの管理不足により、進めることができず、当初の青年期の女性のリプロダクティブ・ヘルスのセルフケア能力を育てる教育プログラムを構築するという目標に対して部分的な達成に留まった。

<引用文献>

国立社会保障・人口問題研究所.第14回出生動向基本調査:結婚と出産に関する全国調査:独身者調査の結果概要,2011

(http://www.ipss.go.jp/ps-doukou/j/doukou14_s/doukou14_s.asp)

国立社会保障・人口問題研究所.第13回出生動向基本調査:結婚と出産に関する全国調査:独身者調査の結果概要,2006
(http://www.ipss.go.jp/ps-doukou/j/doukou13_s/point13s.asp)

在本祐子、齋藤益子:未婚女性の生殖の知識とライフプランとの関連、日本母子看護学会誌、4(2):13-21、2010

深澤麻子、鈴木由美:不妊症予防を視座においた思春期健康教育について 女子高校生対象の調査結果からの考察、桐生大学紀要、22号:37-44、2011

Adams Hillard PJ. Menstruation in adolescents: what's normal, what's not, Ann N Y Acad Sci, 1135:29-35, 2008

Rackow BW. Polycystic ovary syndrome in adolescents, Curr Opin Obstet Gynecol, 24(5):281-7, 2012

Barron ML. Proactive management of menstrual cycle abnormalities in young women, J Perinat Neonatal Nurs. 18(2):81-92, 2004

Charandabi SM et al. Effect of a peer-educational intervention on provider knowledge and reported performance in family planning services: a cluster randomized trial, BMC Med Educ, 10:11, 2010

ESHRE guideline for the diagnosis and treatment of endometriosis

(<http://guidelines.endometriosis.org/>)

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 0 件)

〔学会発表〕(計 1 件)

三上 文香・森 明子・AYA世代の男女が適切に男性用コンドームを装着できるようにするためのリーフレットの開発研

究. 第35回日本思春期学会.
2016.8.27-28.浅草ビューホテル.東京都台東区

〔図書〕(計 0 件)

〔産業財産権〕

出願状況(計 0 件)

名称:
発明者:
権利者:
種類:
番号:
出願年月日:
国内外の別:

取得状況(計 0 件)

名称:
発明者:
権利者:
種類:
番号:
取得年月日:
国内外の別:

〔その他〕
ホームページ等

6. 研究組織

(1)研究代表者

森 明子 (MORI, Akiko)

聖路加国際大学・大学院看護学研究科・教授

研究者番号:60255958

(2)研究分担者

なし

(3)連携研究者

實崎 美奈 (JITSUZAKI, Mina)

産業医科大学・産業保健学部・准教授

研究者番号:80412667

(4)研究協力者

百枝 幹雄 (MOMOEDA, Mikio)

中村 希 (NAKAMURA, Nozomi)

川元 美里 (KAWAMOTO, Misato)