

## 文献的考察による若年女性の月経周辺期症状に 関連する要因と今後の課題

甲斐村美智子<sup>1)</sup>、上田公代<sup>2)</sup>

Relating Factors and Further Subjects on Perimenstrual Symptoms  
among Young Women –literature review–

Michiko Kaimura, Kimiyo Ueda

**Abstract :** Perimenstrual symptoms makes QOL on young women decline. The purpose of this study is to identify the relating factors and the further subjects on perimenstrual symptoms among young women, through reviewing published researches. The following were elucidated;1) Many young women felt perimenstrual symptoms for long time . Moreover, 30 % of persons felt difficult about the daily life. 2) Although published researches described physical, psychological, and social factors affecting perimenstrual symptoms, there were not abundant about those mutual relation. Future studies should describe mutual relation on physical and psychosocial factors affecting them.3) We thought that factors affecting to perimenstrual symptoms were stress, BMI, menstrual condition, exercise, eating style, dormancy style, stress release, coping behavior, menstrual attitude, self-image, gender role and social support. However, behaviors and life styles of young woman made perimenstrual symptoms aggravate and made QOL decline. Moreover, the factors to make promote behaviors and life styles were insufficient. Future studies should do effective intervention which changes behavior and life style effectively and promotes those factors to make perimenstrual symptoms reduce and to improve QOL among young women.

**Key words :** young women , perimenstrual symptoms , relating factors , further subjects

### I. はじめに

1994年カイロで開催された国際人口・開発会議において、リプロダクティブ・ヘルス/ライツ（性と生殖に関する健康・権利）という概念が提

唱され、女性の健康が女性の人権の重要な一分野であることが世界的に認識されるようになった。我が国においても、1996年「男女共同参画2000年プラン」の重点目標の中に「生涯を通じた女性の健康支援」が盛り込まれ、国家的施策として取り組まれている。このような動きを踏まえ、厚生労

1) 熊本大学大学院保健学教育部 2) 熊本大学大学院生命科学研究部

連絡先：甲斐村美智子・kaimura@mopera.net

働省は「生涯を通じた女性の健康施策に関する研究会」を開設した。その報告書(1999)<sup>1)</sup>の中で、月経痛がある者は88.2%、その対応は「横になる」48.9%、「我慢する」43.3%という月経研究会の調査(11~54歳の女性27,106人:1990)を引用し、相当な女性が月経痛を体験しているが、その対応は消極的対応が主で適切な対処が行われていないと指摘している。更に、厚生労働省研究班の調査(20~49歳の女性10,000人:2000)<sup>2)</sup>では、月経痛がある者は78.6%、月経痛により日常生活に支障がある者は32.8%で、6か月間の労働損失額は1,890億円と推定し、月経痛が医学的社会的に重要な問題であることを示唆している。月経痛は機能性と器質性に大別されるが、心理的要因も影響する<sup>3)</sup>。月経に伴う症状を月経随伴症状といい、症状が病的に強い場合は月経困難症、症状が月経前に起こり月経開始とともに消失する場合は月経前症候群(premenstrual syndrome:以下PMS)と呼ばれている<sup>3)</sup>。しかしWoods(1982)<sup>4)</sup>は、月経前と月経時の症状は高い相関を持ち両者の症状を明確に区別できないとして、「月経周辺期(perimenstrual)」という連続した概念を提唱している。我が国でも1996年よりこの用語が使用されるようになった。本研究においても月経前と月経時を明確に区別せず、月経周期に応じて自覚する身体的精神的社会的症状として「月経周辺期症状(perimenstrual symptoms)」という用語を用いる。

月経痛の程度は年代によって異なり<sup>5)</sup>、10代後半~20代前半が最も強く、日常労作への影響も大きい<sup>6)</sup>。更に、この年代は月経前より月経痛に起因した精神的社会的症状が出現する者が多い<sup>7)</sup>。これらの症状はリプロダクティブ・ヘルスへの影響もあるが、学習や労働、日常生活活動の低下等、若年女性のQOLへ及ぼす影響が大きいと考える。

今回、若年女性の月経周辺期症状を軽減しQOLを高める支援について検討するために、月経周辺期症状のライフスタイルに関する先行文献を整理した。整理するに当たり、ヘルスプロモ-

ションの理念に基づいたPRECEDE-PROCEEDモデルを使用した。このモデルは、ヘルスプロモーションの概念をベースに健康やQOLに関連する体系的な要因をアセスメントし、実施後評価するという目標達成へとつながる総合的な健康教育モデルで、米国において健康教育やヘルスプロモーションなどの分野で多く取り上げられ、特に健康教育に関するプランニングをする際には不可欠のモデルである<sup>8)</sup>。先行研究をこのモデルと照合し、月経周辺期症状の原因となっている行動要因と環境要因、それらに影響を及ぼす要因を体系的に整理することで、若年女性の月経周辺期症状の関連要因と今後の課題がより明確に明らかになると考えた。

## II. 研究目的

若年女性の月経周辺期症状のライフスタイルに関連する先行研究をPRECEDE-PROCEEDモデルと照合することにより、QOLの向上につながる月経周辺期症状の関連要因を明らかにし、今後の課題を検討する。

## III. 研究方法

### 1. 文献検索の抽出方法

医学中央雑誌Web(Ver.5)(以下医中誌)にて「月経周辺期」「月経周辺期症状」「月経随伴症状」「PMS」をキーワードとし、1983~2011年までの文献検索(原著論文)を行った(2011年6月時点)。医中誌は1983年以降の文献収録のため、それ以前の文献は、1941年から月経に関する研究を深く重ねてきた我が国の月経研究の権威者である松本清一の研究成果がまとめられた「日本性科学大系Ⅲ 日本女性の月経」(1999)<sup>9)</sup>を参照した。更に、近年の諸外国の若年女性が有する月経時症状の状況を調べるために、PubMed Centralにて「menstrual symptom」「dysmenorrhea」「adolescent」をキーワードとして掛け合わせ、

2001～2011年までの10年間の文献検索を行った。

## 2. 用語の定義

・若年女性：思春期から成熟期への移行期の女性であり、月経痛が最も強い10代後半から20代前半<sup>6)</sup>とする。

・月経周辺期症状：月経周期に伴い月経前や月経時に自覚される心身の不調あるいは変調のこと<sup>4)</sup>で、身体的精神的社会的症状とする。

・ライフスタイル：食事や運動、休息など普通の生活の仕方の他に、仕事の仕方、対人関係の取り方等その人の生き方や価値観を含んだ行動<sup>10)</sup>とする。

## IV. 結果

1983年以降のライフスタイルに関連した月経周辺期症状の研究の動向（191件）、我が国の若年女性に焦点を当てた月経周辺期症状の現状と関連する要因（57件）について述べる。

### 1. 研究の動向

「月経周辺期」「月経周辺期症状」は14件、「月経随伴症状」は534件、「PMS」は259件で、このうち治療と診断、重複した文献を除外した「月経周辺期」「月経周辺期症状」は14件、「月経随伴症状」は126件（英文8件含む）、「PMS」は51件（英文5件含む）、合計191件であった。このうち、外国人を対象とした文献は5件であった。私たちは、これらを研究デザインから、実態調査、関連要因探索、尺度開発、月経痛緩和への介入、精神的社会的要因への介入の5つに年次別（2年区分）に分類した（表1）。

「月経周辺期」「月経周辺期症状」に関する研究は前述したように1996年より見られた。それ以前では、「月経随伴症状」は1983年より、「PMS」は1990年より見られた。それらの研究デザインは実態調査が主であり、月経前や月経時における症状の種類や程度、月経周期別変化や症状への対処

行動、月経の受け止め方（以下月経観）、月経教育のあり方、及び月経教育を受けた対象者の反応等であった。1997年より月経周辺期症状の関連要因探索が増加したが、身体的精神的社会的要因を個々に捉えたものが多く、要因間の相互の関連を示した研究は少なかった。2001年より月経周辺期症状のうち特に月経痛緩和への介入研究の報告が増加したが、精神的社会的要因への介入報告は少なかった。使用されていた主な月経随伴症状の測定用具は、Moos（1968）のMenstrual Distress Questionnaire（以下MDQ）<sup>11)</sup>、月経研究連絡協議会（1997）の視覚的に判断できる日誌的即時記録法であるPMSメモリー<sup>12)</sup>であった。しかし、これらを独自に改変して使用している例がみられ、新たな開発は少なかった。

### 2. 我が国の若年女性の月経周辺期症状の現状と関連要因

我が国の若年女性の月経周辺期症状の現状と関連要因を探索するために使用した文献は、57件であった。関連要因をPRECEDE-PROCEEDモデルの構造である、社会診断：「QOL」、疫学診断：「健康の指標」、行動・環境診断：「行動と生活習慣」「環境」、教育・エコロジカル診断：「準備要因」「強化要因」「実現要因」、運営・政策診断：「健康教育」の順に記す。

#### 1) QOL

具体的なQOLに関する文献はなかった。

#### 2) 健康の指標

##### (1) 若年女性の月経周辺期症状の現状

若年女性の月経周辺期症状の割合を年次推移で表2に示した（医中誌の雑誌収録が開始された初年度（1983）と厚生労働省が月経研究の必要性を指摘した以降のデータ（2000～）を代表として記す）。1929年の調査（松山：女学生2,985名）によると、月経前症状3%、月経時症状32.7%、月経前から月経時症状2.3%であった。1951年の調査（原：女学生458名）では、月経前症状18.1%、月経時症状32.7%、月経前から月経時症状1.1%<sup>9)</sup>で

表1. 月経周辺期症状に関する文献の研究デザイン別の年次推移

	実態調査	関連要因	尺度開発	月経痛介入	精神社会的 要因介入	合計
1983~84	1	・	・	・	・	1
1985~86	4	・	1	・	・	5
1987~88	3	・	・	2	・	5
1989~90	4	・	・	1	・	5
1991~92	11	1	・	1	・	13
1993~94	3	・	・	・	・	3
1995~96	2	1	・	・	・	3
1997~98	8	4	1	・	・	13
1999~00	4	3	1	1	・	9
2001~02	4	5	・	4	・	13
2003~04	12	11	1	3	・	27
2005~06	13	6	・	5	・	24
2007~08	14	8	1	8	1	30
2009~10	11	15	1	6	3	37
2011	1	1	・	・	・	2
合計	95	55	6	31	4	191

(0=・で示す)(月経周辺期症状のライフスタイルに関する文献のみを記す。なお、月経周辺期症状の研究の動向を知るために、対象の年齢制限は設けなかった。)

表2. 月経周辺期症状を有する者の割合 (%)

	1929	1951	1983	2000~
月経前症状	3	18.1	7	79~87.7
月経時症状	32.7	32.7	27.9	79~98.5
月経前~月経時症状	2.3	1.1	65.1	98.4~99.9
日常生活へ支障	—	—	14	27.1~35.3

(医中誌の雑誌収録が開始された初年度(1983)と厚生労働省(1999)の月経研究の必要性の指摘以降のデータ(2000~)を代表として記す。なお2000年以降は、症状を有する者の最小と最大の割合を示す。)

あった。1983年の調査(芝木:高校生及び大学生413名)では、月経前症状7%、月経時症状27.9%、月経前から月経時65.1%、症状により日常生活へ支障がある者は14%<sup>13)</sup>であった。このように1983年以前の調査では、月経時に症状を有する者が多く、その割合は約3割であった。ところが2000年以降の調査を見ると、月経前症状73.9<sup>14)</sup>~87.7%<sup>15)</sup>、月経時症状79<sup>16)</sup>~98.5%<sup>17)</sup>、月経前から月経時症状98.4<sup>18)</sup>~99.9%<sup>19)</sup>、日常生活への支障27.1<sup>20)</sup>~35.3%<sup>21)</sup>であった(多々ある実態調査の中で、症状を有する者の最小と最大割合が記された文献を選び記す)。更に、症状により学校を欠席する者も1割<sup>14)</sup>は報告されていた。

一方、諸外国における若年女性の月経時症状に

関する文献12件を見ると、69.4~93%<sup>22)~33)</sup>であった(図1)。

## (2) 自覚的ストレス

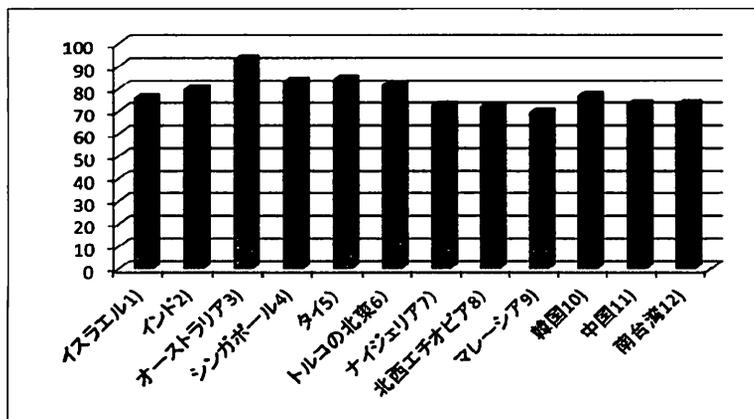
自覚的ストレスが高い者は、月経周辺期症状が強かった<sup>16)20)34)~41)</sup>。

## (3) 肥満度

標準よりやせ<sup>42)~44)</sup>や肥満<sup>43)</sup>の者は、月経周辺期症状が強かった。

## (4) 月経血の量、持続日数、月経周期、初経年齢

経血量が多い<sup>14)16)40)43)</sup>、持続日数が長い<sup>14)40)45)</sup>、月経周期が不規則<sup>43)</sup>、初経年齢が早い者<sup>16)40)43)46)</sup>は、月経周辺期症状が強かった。



1) Parveen N, et al:2009 <sup>22)</sup>	2) Agarwal AK:2010 <sup>23)</sup>	3) Parker MA:2010 <sup>24)</sup>	4) Agarwal A:2009 <sup>25)</sup>
5) Tangchai K, et al: 2004 <sup>26)</sup>	6) Eryilmaz G,etal:2009 <sup>27)</sup>	7) Fawole, A.O , et al:2009 <sup>28)</sup>	8) Zegeye DT,etal:2009 <sup>29)</sup>
9) Lee LK,et al:2006 <sup>30)</sup>	10) Lee DY,et al:2010 <sup>31)</sup>	11) Chiou M,et al:2004 <sup>32)</sup>	12) Chiou M:2008 <sup>33)</sup>

図1. 諸外国における若年女性の月経時症状の割合

(5) その他

冷え<sup>42)47)</sup>、貧血症状<sup>35)36)</sup>の者、自覚的健康観が低い者<sup>40)</sup>は、月経周期症状が強かった。

3) 行動と生活習慣

(1) 生活習慣

食事が不規則<sup>35)40)42)46)48)~50)</sup>、スナック菓子の摂取頻度が高い<sup>34)</sup>、及び納豆<sup>51)</sup>の摂取頻度が低い者は月経周期症状が強かった。起床時の疲労感が強い等睡眠や休息習慣が不規則<sup>35)36)39)49)50)52)</sup>、運動量が少ない等運動習慣がない<sup>20)36)53)</sup>者は月経周期症状が強かった。また、ストレス対処様式によっても月経周期症状の程度は異なり、たくさん食べる、喫煙、及び部屋にこもるなどの不健康なストレス対処行動をもつ者<sup>48)54)</sup>やストレス発散が上手にできない者<sup>40)</sup>は月経周期症状が強かった。更に服装によっても異なり、肌の露出の多い衣服を着用する者は月経周期症状が強かった<sup>47)</sup>。

(2) 月経周期症状への対処行動

対処行動は主に「横になる」「我慢する」「鎮痛剤服用」「保温」等<sup>18)20)55)</sup>で、食生活の改善や適度な運動、日常生活のストレス解消等の有効的なセルフケア行動をとる者は少なかった<sup>56)</sup>。

4) 環境要因

文献では得られなかったが、1999年「男女共同参画基本法」の重点目標の一つに「生涯を通じた女性の健康支援」を挙げ、国家的施策として女性の生涯を通じた健康支援に取り組んでいる。

5) ①準備要因：知識、価値観、信念等

(1) 月経に関する知識

ほぼ全員が月経教育を受けているが、不十分という理由から33.3%は教育内容に不満足<sup>14)</sup>で、月経メカニズムの知識がある中高生は24%<sup>57)</sup>と低かった。月経に関する日本人大学生と韓国人大学生の比較<sup>58)</sup>では、月経周期を知っている韓国人は57%であったのに対し、日本人は37%と低く、月経に関する知識不足が指摘<sup>19)</sup>されていた。しかし、知識の有無により普段の行動に相違はないという報告<sup>39)</sup>もあった。

(2) 月経観

初経以前に月経に関する知識を得ていると初経時に肯定的な感想をもちやすく<sup>60)</sup>、初経時に否定的な感想をもつと現在の月経観も否定的<sup>38)60)61)</sup>であった。月経観が否定的だと月経周期症状は強く<sup>41)41)62)~64)</sup>、症状の中でも特に精神的社会的症状が強かった<sup>60)61)</sup>。一方、肯定的月経観をもつ者は、主体的に対処行動をとる者が多かった<sup>65)</sup>。

### (3) セルフエフィカシー、自己意識

セルフエフィカシーが高い者<sup>65)</sup>は、月経周辺期症状に対して対処行動をとっていた。感情認知困難や自己否定感<sup>66)</sup>、不安症状<sup>67)</sup>、及び抑うつ度が強い者<sup>50)</sup>や自尊感情が低い者<sup>40)</sup><sup>62)</sup>は、月経周辺期症状が強かった。

### (4) 母性性、性役割意識と性別意識

月経周辺期症状の程度と母性性の間に有意な差は認められなかった<sup>68)</sup>が、症状数が多いと母性性は阻害されやすい傾向<sup>69)</sup>がみられた。母性性が低い者は月経観や自己価値観は否定的で、伝統的性役割意識<sup>70)</sup>が強かった。

女性性が低い者や伝統的性役割意識が強い者ほど、月経周辺期症状は強かった<sup>71)</sup>。反対に女性性が強い者は、肯定的月経観を持つ傾向があった<sup>40)</sup><sup>72)</sup>。

### (5) 保健信念と行動

Health Locus of Controlとの関連では、家族や偶然因子が低い内的統制者は月経周辺期症状が高かった<sup>4)</sup>。

#### 5) ②強化要因：ソーシャルサポート

母親など家族<sup>35)</sup><sup>16)</sup><sup>73)</sup>、友達や恋人<sup>73)</sup><sup>74)</sup>等周囲のソーシャルサポートが高い者、及びそのサポートに満足している者<sup>75)</sup>は、月経周辺期症状が低かった。若年女性の月経周辺期症状と月経サポート機能との関連では、情緒的サポートを多く受けている反面、症状の緩和や日常生活上の工夫等実践的なセルフケアにつながる情報サポートが少ない<sup>2)</sup>ことが報告されていた。

#### 5) ③実現要因

実現要因に関する報告は見られなかった。

#### 6) 健康教育

これまで報告された身体的精神的社会的要因への介入として、月経のセルフケアに関する自己効力感を高めるもの<sup>76)</sup>、月経教育と月経体操を組み合わせさせたもの<sup>77)</sup>、月経観の改善を目的とした心理的サポート<sup>78)</sup>が見られた。

## V. 考察

若年女性にとって、月経は成長や健康のバロメーターとなる身体的特性であると同時に、女性としての自己の確立に関わる心理的特性でもある。しかし、月経周期に伴い様々な身体的精神的社会的症状が生じる。特に、若年女性は月経前から月経時にかけて症状を有する者が多く、他の年代よりも月経痛が強いことから、学習や労働、日常生活活動の低下等QOLへ及ぼす影響が大きいと考える。私たちは、若年女性のQOLの向上につながる月経周辺期症状の関連要因を明らかにするために、1983~2011年に報告された月経周辺期症状のライフスタイルに関する文献をPRECEDE-PROCEEDモデルに沿って整理した。PRECEDE-PROCEEDモデルは総合的な健康教育モデルであるが、これまで月経周辺期症状に関する報告は見られない。月経周辺期症状のライフスタイルに関する研究の動向、及び我が国の若年女性の月経周辺期症状の現状、関連要因と今後の課題について考察する。

### 1. 月経周辺期症状に関する研究の動向

文献の研究デザインは実態調査が主であったが、1997年より関連要因の探索、2001年より月経痛緩和への介入が増加した。1996年「男女共同参画2000年プラン」を踏まえ、これまで診断、治療中心であった医療から、健康増進としての月経の重要性に着目した結果、月経周辺期症状に関連する身体的精神的社会的要因が探索されるようになったと考える。更に、2000年に厚生労働省研究班が月経痛による社会的労働損失について報告し、月経痛は医学的社会的に重要な問題と示唆したことにより問題意識が高まり、月経痛緩和への介入研究の報告が多く発表されるようになったと考える。しかし、月経周辺期症状は身体的精神的社会的要因が影響していることから、これらの複数要因への介入が必要であるが、その報告は少なかった。この背景として、外国では精神医学や臨床心理学

から月経に関する膨大な研究報告がみられるのに対し、日本では医療の一方のみで月経を取り扱い、精神的社会的側面を含めた多方面の視点が少なかつたことが影響していると考えられる。今後は、月経周辺期症状に関連する身体的精神的社会的要因を包括的に捉え、相互の関連を示す必要がある。

先行研究で使用されていた月経周辺期症状の測定用具は、MDQとPMSメモリーが多かつた。月経周辺期症状の知覚は主観的なものであることから、症状をアセスメントするためには客観化と数量化することが必要である。しかし、測定用具を独自に改変して使用する報告が多かつたことから、今後は尺度開発の研究が必要である。

## 2. 若年女性の月経周辺期症状の現状、関連要因と今後の課題

月経時症状を有する若年女性は、1983年以前は約3割だったが、2000年以降は8割以上であった(表2)。近年の諸外国の月経時症状を有する者の割合も日本と同様であったことから(図1)、国内外問わず多くの若年女性が月経時症状を有していると考えられる。更に、若年女性は月経痛に起因して月経前より精神的社会的症状が出現する者が多い<sup>7)</sup>ことから、月経時症状のみより月経前から月経時にかけて症状を有する者の割合が多かつたと考える。

我が国の若年女性の月経周辺期症状のライフスタイルに関する文献をPRECEDE-PROCEEDモデルに沿って整理した結果を、図2に示す(なお、報告件数が多かつた要因を代表として記す)。若年女性を対象とした文献検討では、QOLに関する報告は見られなかつた。ところが、成熟期を対象とした文献では、月経周辺期症状は生活満足度を低めていた<sup>79),80)</sup>という報告が見られたことから、若年女性のQOLに焦点を当てた月経周辺期症状に関連する研究が遅れていると考えられる。

報告件数から考えると、月経周辺期症状の関連要因として、自覚的ストレス、肥満度、月経状況、運動、食習慣、睡眠習慣、ストレス対処行動、症

状への対処行動、月経観、自己意識、性役割意識と性別意識、ソーシャルサポートが挙げられた。

若年女性の健康度、行動と生活習慣の現状について検討する。国民生活基礎調査によると、12歳以上における日常生活での悩みやストレスがある女性は1995年40.4%<sup>81)</sup>から2007年52.2%<sup>82)</sup>へと増加していることから、若年女性のストレスも高くなっていると予測される。しかし、ストレスをどのようなものとして受け止め、どのように対処するかによって、結果として生じる自覚的ストレスは異なる<sup>83)</sup>。このため、ストレス対処行動が重要であるが、たくさん食べる、喫煙、部屋にこもる等の不健康なストレス対処行動が見られた。更に近年、若年女性は痩せ志向から適正体重を下回る体重を理想とする傾向が強い。20~29歳女性の低体重者(BMI<18.5)は年々増加し、2009年には30年前の2倍に相当する29.2%<sup>84)</sup>に達している。一方、大学1年生460名を対象にした生活調査<sup>85)</sup>では、「就寝時刻が2時以降」の女子下宿生は入学直後6.0%から3か月後24.7%、「時々3食、ほとんど2食」は25.1%から35.5%、「運動が1日30分未満」は入学後の変化はなく約8割で、大学入学を機に不規則な生活習慣に変化する者が多かつた。また、月経周辺期症状の対処行動は主に「横になる」「我慢」「鎮痛剤」等であったが、日常生活へ支障がある者は3割、学校を欠席する者も1割いることから、効果的かは疑問である。このように若年女性の健康度、行動と生活習慣は月経周辺期症状を悪化させ、QOLを低下させるものであった。月経周辺期症状の軽減、QOLの向上につながる行動と生活習慣にするには、これらに影響を及ぼす行動に先立つ要因、すなわちその行動の理論的根拠や動機となる準備要因、ある行動が起こった後にその行動が継続し、かつ繰り返し実践されるように持続的に報酬や動機を与える強化要因、行動を実現させるために必要な実現要因が必要である。しかし、準備要因である月経に関する知識は低く、若年女性ほど月経観は否定的<sup>9)</sup>で、強化要因である情報サポートは少なくソーシャル

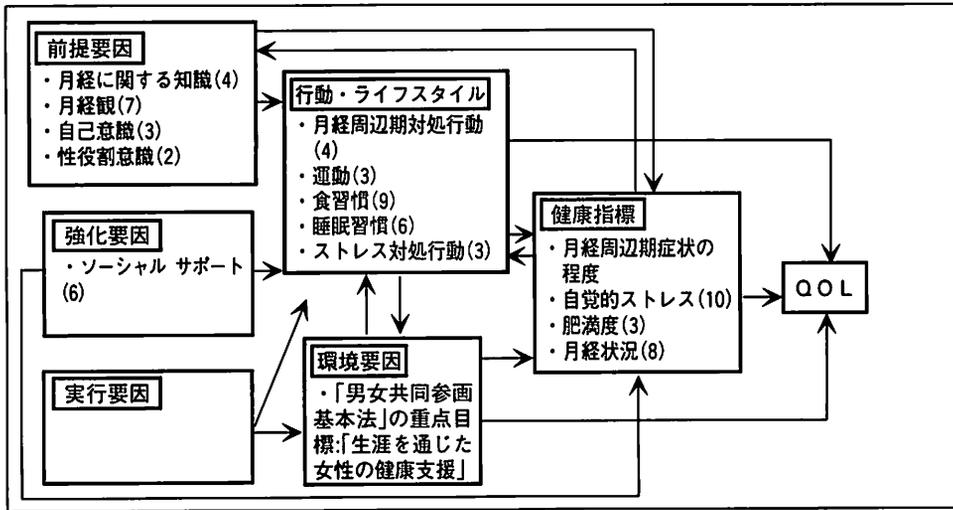


図2 PRECEDE-PROCEEDモデルに基づいた若年女性の月経周期症状の関連要因  
(57件の文献より、各項目に該当する文献数を( )内に述べ数で記す)

サポートは十分だとはいえなかった。更に、実現要因に関する報告はなかった。また、日本・米国・中国・韓国の高校生を対象にした調査(2011)<sup>60)</sup>では、自己肯定感日本人が最も低く、日本・韓国・米国・スウェーデン・ドイツの青年を対象にした調査(2009)<sup>61)</sup>では、伝統的性役割に反対する者は日本人が最も低かった。このように行動と生活習慣を効果的なものへ促進させる要因が不十分な現状では、月経周期症状やQOLの改善に結びつかない。月経痛への適切な対処が行われていないという厚生労働省の指摘から10年以上経過したが、月経を取り巻く状況は変わっていないと推測する。

以上のように、先行研究をPRECEDE-PROCEEDモデルと照合した結果、月経周期症状に関連する要因を体系的に整理することができた。今後の課題として、行動と生活習慣を効果的に整え、促進要因へ働きかける包括的な介入が必要である。

## VI. 結論

1983年から2011年までの月経周期症状のライフスタイルに関連する先行研究PRECEDE-PROCEED

モデルに沿って整理した結果、以下のことが明らかになった。

- 1) 多くの若年女性が月経前から月経時の長期間、月経周期症状を有し、日常生活へ支障がある者は3割であった。
- 2) 月経周期症状に関連する身体的精神的社会的要因は個々に研究されてきたが、要因を包括的に捉え、相互の関連を示した研究は多くはなかった。今後は、要因を包括的に捉え、相互の関連を示す必要がある。
- 3) 若年女性の月経周期症状の関連要因として自覚的ストレス、肥満度、月経状況、運動、食習慣、睡眠習慣、ストレス対処行動、症状への対処行動、月経観、自己意識、性役割意識と性別意識、ソーシャルサポートが考えられた。しかし、若年女性の健康度、行動と生活習慣は、月経周期症状を悪化させQOLを低下させるものであった。更に、行動と生活習慣を促進させる要因は不十分であった。今後は、月経周期症状を軽減しQOLを高めるために行動と生活習慣を効果的に整え、促進要因へ働きかける包括的な介入が必要である。

## 文 献

- 1) 厚生労働省 報道発表資料 生涯を通じた女性の健康施策に関する研究会報告書について、[http://www1.mhlw.go.jp/houdou/1107/h0721-2\\_18/h0721-2.html](http://www1.mhlw.go.jp/houdou/1107/h0721-2_18/h0721-2.html)
- 2) 武谷雄二, 他: リプロダクティブ・ヘルスからみた子宮内膜症等の予防, 診断, 治療に関する研究, 厚生科学研究費補助金 総合的プロジェクト研究分野 子ども家庭総合研究事業, 2000.
- 3) 松本清一 監修: 月経らくらく講座, 10-17, 文光堂, 東京, 2004.
- 4) Woods, N. F., et al.: Towards a Construct of Perimenstrual Distress, *Reserch in Nursing and Health*, 5: 126-136, 1982.
- 5) 福山智子: MDQを用いた成熟期女性の年代別月経随伴症状の検討, *日本看護学会論文集: 母性看護*, 41: 130-133, 2010
- 6) 池田智子, 他: リプロダクティブステージからみた月経痛の実態, *岡山大学医学部保健紀要*, 16: 57-66, 2005.
- 7) Kazumi KAWASE, et al: Peri-menstrual Syndrome (PEMS): Menstruation-Associated Symptoms of Japanese College Students According to Prospective Daily Rating Records, *日本女性心身医学会雑誌*, 11(1): 43-57, 2006.
- 8) 吉田亨: プリシード/プロシードモデル, *保健の科学*, 34(12): 870-875, 1992.
- 9) 松本清一: 日本女性の月経, フリープレス, 東京, 1999.
- 10) 安達淑子 編: ライフスタイル療法 I, 2-16. 医歯薬出版株式会社, 東京, 2006.
- 11) Moos, R. H: The Development of a Menstrual Distress Questionnaire, *Psychosomatic Medicine*, 30(6): 853-867, 1968.
- 12) 月経研究連絡協議会: PMSメモリー記録編, 日本家族計画協会, 東京, 1997.
- 13) 芝木美沙子: 月経随伴症状の研究 第1報, *母性衛生*, 24(3~4): 248-253, 1983.
- 14) 小澤範子: 月経痛とそれに対するセルフケアの実態調査, *日本ウーマンズヘルス学会誌*, 3: 87-96, 2004.
- 15) 武久美奈子, 他: 女子学生の月経前緊張症 アンケート調査より, *CAMPUS HEALTH*, 42(2): 99-104, 2005.
- 16) Yamamoto Kazuhiko, et al: The Relationship between Premenstrual Symptoms, Menstrual Pain, Irregular Menstrual Cycles, and Psychosocial Stress among Japanese College Students, *Journal of Physiological Anthropology*, 28(3): 129-136, 2009.
- 17) 松田かおり, 他: 看護学生の月経前および月経中の症状と生活習慣, 運動, 対処行動との関連, *京都母性衛生学会誌*, 17: 49-58, 2009.
- 18) 野田洋子: 女子学生の月経の経験 第1報, *女性心身医学*, 8(1): 53-63, 2003.
- 19) 佐々木梢, 他: 大学1, 2年生の月経に関する現状, *日本看護学会論文集: 母性看護*, 36: 137-139, 2005.
- 20) 松本可愛, 他: 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, *慶應保健研究*, 22(1): 99-104, 2004.
- 21) 渡邊香織, 他: 女子学生における月経随伴症状と月経サポート機能, およびセルフケアとの関連, *女性心身医学*, 15(3): 305-311, 2011.
- 22) Parveen N, et al: Attitude and knowledge of medical students of Isa University about dysmenorrhea and its treatment. Munir AA. *Journal Of Ayub Medical College, Abbottabad*, 21(3): 159-62, 2009.
- 23) Agarwal AK: A study of dysmenorrhea during menstruation in adolescent girls, *Indian Journal Of Community Medicine: Official Publication Of Indian Association Of Preventive & Social Medicine*, 35(1): 159-164, 2010.
- 24) Parker MA, The menstrual disorder of teenagers (MDOT) study: determining typical menstrual patterns and menstrual disturbance in a large population-based study of Australian teenagers, *An International Journal of Obstetrics & Gynecology (BJOG)*, 117(2): 185-92, 2010 .
- 25) Agarwal A, Questionnaire study on menstrual disorders in adolescent girls in Singapore., Venkat A. *Journal Of Pediatric And Adolescent Gynecology*, 22(6): 365-71, 2009.
- 26) Tangchai K, et al: Dysmenorrhea in Thai adolescents: prevalence, impact and knowledge of treatment, *J Med Assoc Thai*, 3: S69-73, 2004
- 27) Eryilmaz G, et al: Evaluation of menstrual pain management approaches by Northeastern Anatolian adolescents, *Official Journal Of The American Society Of Pain Management Nurses*, 10(1): 40-7, 2009.
- 28) Fawole, A. O., et al.: Menstrual characteristics of secondary school girls in Ibadan, Nigeria, *West African Journal Of Medicine*, 28(2): 92-6, 2009.
- 29) Zegeye DT, et al: Age at menarche and the menstrual pattern of secondary school adolescents in north-west Ethiopia, *BMC Womens Health*. 9: 29, 2009.
- 30) Lee LK, et al.: Menstruation among adolescent girls in Malaysia: a cross-sectional school survey, *Kaur Singapore Medical Journal*, 47(10): 869-74, 2006.
- 31) Lee DY, et al.: Reproductive health characteristics of urban South Korean women, *Choi Gynecologic And Obstetric Investigation*, 70(3): 154-159, 2010.
- 32) Chiou M, et al.: The relationship between dysmenorrhea and menstrual attitudes among female students in vocational nursing schools, *Journal of Nursing*, 51(4): 45-52, 2004.

- 33) Chiou M: Predictors of dysmenorrhea and self-care behavior among vocational nursing school female students. *Wang Journal of Nursing Research*, 16(1):17-25, 2008.
- 34) 平田まり, 他: 女子大学生の月経痛に関連する生活習慣. *CHAMPUS HEALTH*, 40(2):79-84, 2003.
- 35) 佐久間夕美子, 他: 新入女子学生の日常生活の変化が月経周期に伴う症状に及ぼす影響. *母性衛生*, 49(2):286-294, 2008.
- 36) 佐久間夕美子, 他: 若年女性の月経前期および月経期症状に影響を及ぼす要因 看護学生と専門学生における生活習慣・保健行動の比較. *日本看護研究学会雑誌*, 31(2):25-3, 2008.
- 37) 中元万由美, 他: 女子大学生のストレス, 性格, 状態・特性不安と月経随伴症状の関連. *インターナショナルNursing Care Research*, 8(1):95-105, 2009.
- 38) 野田洋子: 月経の経験と社会的要因. *思春期学*, 13(3):176-180, 1995.
- 39) 時田純子, 他: 看護女子学生の臨地実習におけるストレス対処とライフスタイルが月経随伴症状に及ぼす影響. *母性衛生*, 50(1):71-78, 2009.
- 40) 野田洋子: 女子学生の月経の経験 第2報. *女性心身医学*, 8(1):64-78, 2003.
- 41) 野田洋子, 他: 月経の経験と社会的要因 第2報. *思春期学*, 14(4):283-291, 1996.
- 42) 平田まり, 他: 女子大学生の月経痛に関連する生活習慣. *CHAMPUS HEALTH*, 40(2):79-84, 2003.
- 43) 平田まり, 他: 青年期女性における月経痛の頻度とヤセとの関連. *日本公衆衛生雑誌*, 49(6):516-524, 2002.
- 44) 細坂奈子, 他: 青年期における月経随伴症状と心身の特性との関連. *思春期学会*, 28(2):227-238, 2010.
- 45) 湯浅英子, 他: 月経状況と月経随伴症状の関連について. *母性衛生*, 38(2):233-240, 1997.
- 46) 野田純子: 思春期女子の生理痛と関連因子の検討. *産婦人科治療*, 86(4):880-886, 2003.
- 47) 田中百子: 女子学生の装着と月経痛との関係について. *相模女子大学紀要*, 68B:45-55, 2005.
- 48) 志渡晃一, 他: 本学女子学生における月経前症候群とライフスタイルに関する研究. *北海道医療大学看護福祉学部紀要*, 11:101-105, 2004.
- 49) 池内佳子: 看護学生の月経随伴症状とセルフケア. *和歌山県立医科大学保健看護学部紀要*, 1:45-53, 2005.
- 50) 服部律子, 他: 看護学生の月経時の不定愁訴と抑うつ度. *思春期学*, 16(4):524-530, 1998.
- 51) 柳田美子, 他: スポーツ系及び文科系女子大学生の納豆摂取状況が月経随伴症状に及ぼす影響. *順天堂大学スポーツ健康科学研究*, 12:29-39, 2008.
- 52) Nakade Miyo, et. al: Effects of Meal Habits and Alcohol/Cigarette Consumption on Morningness - Eveningness Preference and Sleep Habits by Japanese Female Students Aged 18-29. *Journal of Physiological Anthropology*, 28(2):83-90, 2009.
- 53) 堀部友希, 他: 若年女性の月経にまつわる諸症状. *保育研究*, 45:111-115, 2007.
- 54) 工藤悠, 他: 看護学生の月経前症候群とストレスコーピングとの関係. *秋田母性衛生学会誌*, 24:47-51, 2010.
- 55) 戸田まどか, 他: 高校生における月経随伴症状と月経教育の実態. *兵庫県母性衛生学会雑誌*, 18:8-45, 2009.
- 56) 山下千佳, 他: 女性の月経に対するセルフケアにおける文献研究. *香川母性衛生学会誌*, 5(1):41-51, 2005.
- 57) 泉澤真紀, 他: 思春期生徒の月経痛と月経に関する知識の実態と教育的課題. *母性衛生*, 49(2):347-356, 2008.
- 58) 今野真紀, 他: 大学生の月経に対するイメージとセルフケア日本と韓国の比較. *母性衛生*, 49(4):628-636, 2009.
- 59) 梶原恭子: 看護学生の月経前症候群についての実態調査. *日本ウーマンズヘルズ学会誌*, 5:101-112, 2006.
- 60) 良香織: 女子学生の月経の実態と月経観との関連. *思春期学*, 22(3):360-374, 2004.
- 61) 武井祐子: 女子高校生における月経に対するイメージと月経随伴症状の関連について. *川崎医療福祉学会誌*, 10(1):175-179, 2000.
- 62) 甲斐村美智子: 女子学生の月経の経験と自己肯定感. *女性心身医学*, 14(3):277-284, 2010.
- 63) 伊藤綾夏, 他: 女子大学生の月経周期における心身の变化. *母性衛生*, 51(1):189-197, 2010.
- 64) 野田洋子: 女子学生の月経の経験と楽観性・悲観性との関連性. *順天堂医療短期大学紀要*, 12:55-65, 2001.
- 65) 服部律子, 他: 女子大生のセルフエフィカシーと月経時の対処行動. *母性衛生*, 42(4):615-620, 2001.
- 66) 小川貴子, 他: 看護学生の月経随伴症状と心理社会的要因の関連の検討. *日本保健医療行動科学学会年報*, 25:123-138, 2010.
- 67) 中西勉, 他: 月経随伴症状の研究 第11報. *母性衛生*, 34(1):69-75, 1993.
- 68) 近藤邦代, 他: 看護学生の月経随伴症状と母性意識との関連. *日本看護学会論文集:母性看護*, 41:134-137, 2010.
- 69) 稲垣恵美, 他: 月経時の日常生活への影響について 母性意識と関連させて. *母性衛生*, 39(1):81-89, 1998.
- 70) 宮中文子: 青年期女子の月経随伴症状と母性にに関する研究 第2報. *母性衛生*, 39(2):245-249, 1998.
- 71) 甲斐村美智子, 他: 月経用布ナプキンの使用が女子学生の不定愁訴に及ぼす影響. *女性心身医学*, 13(3):143-152, 2008.
- 72) 鈴木翠, 他: 女子大学生の月経観と女性性との関連. *愛知母性衛生学会誌*, 24:49-56, 2006.
- 73) 難波茂美: 女子学生の月経周期症状に及ぼすソーシャルサポート効果の検討. *岡山県立大学保健福祉学部紀要*, 10:11-20, 2004.
- 74) 難波茂美: 女子学生を対象としたMSQの子備的検討. *日本看護研究学会雑誌*, 26(2):63-72, 2003.

- 75) 難波茂美：看護系女子大生の日常ストレスと月経期随伴症状ならびにソーシャルサポートとの関連について，母性衛生，41(2)：235-241，2000.
- 76) 福山智子，他：自己効力理論を用いた月経随伴症状緩和プログラムに関する研究，母性衛生，50(1)：174-181，2009.
- 77) 山内弘子：月経前症候群を有する青年期女性に対する症状改善のための看護介入の検討 月経教育・マンスリービクスによる介入，母性衛生，50(2)：468-474，2009.
- 78) 織田有里彩，他：ストレスコーピングが女性アスリートの月経イメージに与える効果，川崎医療福祉学会誌，20(1)：197-202，2010.
- 79) 森一美，他：成熟期女性のライフスタイルとPMSとの関連についての検討，女性心身医学，9(2)：134-145，2004.
- 80) 烏田真理恵，他：乳幼児を育児中の女性の月経随伴症状と子どもへの対応に関する検討，日本助産学会誌，23(1)：37-47，2009.
- 81) 平成7年度国民生活基礎調査 厚生労働省発表報道資料，[www1.mhlw.go.jp/toukei/ksk/index.html](http://www1.mhlw.go.jp/toukei/ksk/index.html)
- 82) 平成19年度国民生活基礎調査 厚生労働省発表報道資料，[www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa07/3-6.html](http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa07/3-6.html)
- 83) 監修 黒田裕子：よくわかる中範囲理論，150-161，学研，東京，2009.
- 84) 厚生労働省 健康局総務課生活習慣病対策室：平成21年度国民健康・栄養調査結果の概要
- 85) 藤塚千秋，他：大学新入生の生活習慣に関する研究，川崎医療福祉学会誌，12(2)，321-330，2002.
- 86) 青少年研究所：高校生の心と体の健康に関する調査，<http://www1.odn.ne.jp/youth-study/research/index.tml>
- 87) 内閣府第8回世界青年意識調査 <http://www8.cao.go.jp/youth/kenkyu/worldyouth8/html/mokuji.htm>