

学位論文要旨

女子大学生を対象としたQOLの向上を目指した
月経随伴症状を軽減するためのモデルの開発と健康教育プログラムの検証
(Development of a Model for Alleviating Menstruation-Associated Symptoms to Improve the QOL
and Validation of a Health Education Program of Female University Students)

甲斐村 美智子

Kaimura Michiko

指導教員

上田 公代 教授

熊本大学大学院保健学教育部博士後期課程看護学専攻

学位論文要旨

[目的] 女子大学生を対象に QOL の向上を目指した月経随伴症状軽減のためのモデルを開発し、その効果を検証する。

[方法] **第1研究** : 2012 年 4 月～12 月、女子大学生(看護学生と非看護学生) 1,215 名を対象に無記名式自記式質問票調査を行い、共分散構造分析を用いて QOL の向上を目指した月経随伴症状を軽減するためのモデルを開発した。**第2研究** : 第1研究で開発したモデルを使って、社会的認知理論を基盤とした健康教育プログラム(健康教室 60 分/回を 2 回、介入期間は全 12 週間(3 か月))を実践した。2014 年 7 月～9 月、ランダム化比較試験を用い、介入群(健康教育プログラム群) 20 名、対照群 18 名の女子大学生を対象とした。評価は教育プログラム前後の 2 時点であり、主要アウトカムは月経随伴症状(mMDQ と VAS) と QOL、副次的アウトカムは生活習慣(ストレス対処行動を含む)、月経観、月経随伴症状への対処行動、及び自己効力感であった。

[結果/考察] **第1研究** : モデルによると、月経随伴症状を軽減させる要因は肯定的月経観と健康的な生活習慣であり、増強させる要因は効果的ではない月経随伴症状への対処行動であった。自己効力感とストレス対処行動は、健康的な生活習慣を介して月経随伴症状の軽減に関連していた。月経随伴症状は QOL を低下させる要因であり、QOL を向上させる要因は健康的な生活習慣と自己効力感、ストレス対処行動であった。以上より、QOL の向上を目指した月経随伴症状の軽減には、健康的な生活習慣を基本に肯定的月経観と適切な月経随伴症状への対処行動の獲得、自己効力感、ストレス対処行動に焦点を当てた支援が有効であることが示唆される。また、多母集団同時分析より、看護の知識の有無に関わらず大学生への支援は同一であることが示された。**第2研究** : ①**主要アウトカム** : 介入群と対照群の比較では、各変数に有意な差は認められなかった。介入群では、介入後は mMDQ のうちの「痛み」と VAS は低下、QOL 得点は上昇し、各々有意な差が認められた。対照群では、有意な変化は認められなかった。②**副次的アウトカム** : 介入群と対象群を比較すると、「睡眠規則性」と「ストレス対処」、月経随伴症状への対処行動数、SE 得点は各々介入群が高く、有意な差が認められ、行動は変容し自己効力感は向上した。介入群では、「食事バランス」と「休養(睡眠・ストレス対処・休息)合計得点」「生活習慣合計得点」、月経随伴症状への対処行動数、SE 得点、精神的健康度は上昇し、各々有意な差が認められた。対照群では、「睡眠規則性」と社会的健康度は有意に低下した。健康教育の展開については参加者から良い評価が得られ、脱落者は 1 名と少なかったことから有用と考えられる。

[結論] 介入により主要アウトカムに差はなかったが、行動の肯定的変容と自己効力感の向上がみられたことから、本教育プログラムは月経随伴症状の軽減及び QOL 向上の支援の一助になる可能性が示唆される。