

我が国における月経随伴症状に対する セルフケアに関連する要因に関する研究の動向

松山 礼奈・堀内 聡

Research trends on factors related to self-care for paramenstrual symptoms in Japan

MATSUYAMA Reina and HORIUCHI Satoshi

【要旨】本研究の目的は、我が国において行われた、月経随伴症状に対するセルフケアの実施に関連する要因に関する研究を検索して、その主な知見を要約することであった。2022年6月に月経随伴症状に対するセルフケアの実施に関連する要因に関する研究を検索した。データベースを検索した結果、21編の論文が抽出された。このうち、複数の要因を同時に1つの統計学的方法で検討した論文は3編のみであった。月経随伴症状に対するセルフケアと関連する要因として、月経随伴症状、月経観、月経状況、月経変化の気づき、月経変化の原因探索、および他の心理社会的要因が検討されていた。これらの要因を同時に検討することが必要であることが示唆された。

【キーワード】月経随伴症状に対するセルフケア、月経随伴症状、月経観、月経状況、月経

問題と目的

女性は月経周期に伴い様々な心身の変化を経験する。特に、月経前や月経中に生じる月経周期に関連した精神的あるいは身体的症状などの不快症状は月経随伴症状と呼ばれる（八巻他、2020）。例えば、精神的症状には、抑うつが含まれる。身体的症状には、悪寒や手足の冷えなどが含まれる。

月経随伴症状に対する支援は、心理学的支援のみでは十分ではない。生物—心理—社会モデルに基づく、全人的な支援が必要である（相良、2009）。中でも、心理面への支援としては、症状や生活上の支障がありつつも、それらと上手く付き合いながら生きていけるという実感を持てるような支援が必要である（稲吉、2018）。

月経随伴症状に対するセルフケアを行うことは、症状と上手につき合うための重要な第一歩である。月経随伴症状に対するセルフケアの方法としては、身体を温める、睡眠時間を十分にとる、横になる、鎮痛剤を使うなどが挙げられる。症状の軽減や改善のためにはセルフケアが重要であると報告されている（川瀬、2011；緒方・宇野、2008）。このような重要性にも関わらず、すべての人が月経随伴症状に対するセルフ

ケアを実施しているわけではない。例えば、駿河（2016）は中程度以上の月経随伴症状を有する女性勤労者の45.1%が月経随伴症状に対するセルフケアを実施していないことを報告している。そこで、月経随伴症状に対するセルフケアの実施に関連する要因を明らかにすることが重要である。

本研究では、我が国において行われた、月経随伴症状に対するセルフケアの実施に関連する要因に関する研究を検索して、その主な知見を要約する。本研究によって、当該分野の研究課題を整理することができる。

方 法

2022年6月18日から30日にかけて、メディカルオンライン、J-STAGE、およびCiNii Researchを用いて文献検索を実施した。検索に利用したキーワードは、①「月経前症状」、「月経前症候群」、「月経随伴症状」、および「月経痛」から1つ、および②「セルフケア」、「対処」、および「コーピング」から1つの計2つであり、それぞれのデータベースにおいて12通りの検索を実施した。学会発表の抄録を除外した結果、307件の論文がヒットした（2022年6月30日時点）。次に、307件の論文のタイトルと抄録を確認し、セルフケア

の頻度や個数を測定している、属性や心理社会的要因を測定している、そして両者の関連を検定等の統計学的手法によって検討している、という3つの基準を満たしている論文を抽出した。例えば、セルフケアを行っている参加者とそうでない参加者の間で属性や心理社会的要因を比較している論文、セルフケアの実施頻度や実施しているセルフケアの個数と属性や心理社会的要因との関連を検討している論文などである。その結果、21件が該当したため、これらの論文を本レビューの対象とした。

結 果

抽出された研究の概要

Table 1に21件の論文の概要を示す。先行研究のうち、柴田・森(2014)、大滝(2017)、野田(2003b)は複数の要因と月経随伴症状に対するセルフケアの関連を同時に検討したものである。以下ではまず柴田・森(2014)、大滝(2017)、野田(2003b)で得られ

た知見をまとめる。その上で、月経随伴症状に対するセルフケアと1つの要因の関連を検討した先行研究の知見を要約する。

月経随伴症状に対するセルフケアと複数の要因の関連を検討した先行研究の知見

柴田・森(2014)は、20代の独身女性を対象として、月経随伴症状、月経変化の気づき(月経に伴う心身の変化や通常とは異なる心身の変化)、月経変化の原因探索(それらの変化の原因を探求すること)、月経随伴症状に対するセルフケアの関連を検討している。具体的には、月経随伴症状が月経変化の気づきを促し、それが直接的に、また月経変化の原因探索を媒介して間接的に月経随伴症状に対するセルフケアを促進するというモデルが検討されている。検討の結果、月経随伴症状が月経変化の気づきを促し、それが月経変化の原因探索を媒介して間接的に月経随伴症状に対するセルフケアを促進するというモデルが支持された。

Table 1
抽出された論文の著者、出版年、およびサンプル

著者	出版年	サンプル
宮中	1997	大学生, 短期大学生 634 名
服部・堀内・藤迫	2001	大学生 203 名
戸部・深川	2003	大学生 72 名
野田	2003a	短期大学生 1045 名
野田	2003b	短期大学生 1045 名
池内	2005	短期大学生 230 名
齋藤・西脇	2005	医学生と看護学生の計 50 名
有村・岩本	2005	短期大学生 727 名
岩井・古賀・道廣	2011	高校生 561 名, 大学生 226 名
渡邊・奥村・西海	2011	大学生 212 名
大滝・鈴木・大月	2013	看護職者 1060 名
柴田・森	2014	20 代独身女性 360 名
駿河	2016	20 代～40 代の 59 名
大滝	2017	20 歳～44 歳 273 名
駿河	2017	20 歳～40 歳 362 名
福山	2017	大学生 209 名
藤岡・服部・石橋・田坂・柿本・松野・中尾	2018	高校生 1093 名
宮崎・塚本・加城	2018	大学生 120 名
八巻・常盤・吉澤・倉林・鈴木・戸崎・小松・國清・深澤	2020	看護職者 635 名
生方・行田・宮崎	2021	20 歳～45 歳 1092 名
堀之内・松田・小林・小野・伊東	2022	大学生 247 名

野田（2003b）は、女子短期大学生を対象として、月経随伴症状に対するセルフケアと月経随伴症状（月経痛、月経周辺期の変化）に関連する要因を検討している。月経随伴症状に対するセルフケアには、鎮痛剤の服用、我慢する、その他の対処が含まれていた。月経痛に関する検討では、月経随伴症状に対するセルフケアに影響するのは月経痛、月経観、月経状況（年齢、月経持続日数、経血量）であった。月経痛が強く、月経が生活に影響するという月経観が強く、年齢が高く、月経持続日数が長く、経血量が多い人は、そうでない人と比較して、月経随伴症状に対するセルフケアを実施していた。月経痛には月経状況、性格特性（楽観性と自尊感情）、ストレス、自覚的健康観、ジェンダー満足度、喫煙、飲酒、食行動が影響していた。月経観には月経状況、性格特性、ジェンダー満足度が影響していた。

また、月経周辺期の変化（精神的、身体的変化）に関する検討では、月経随伴症状に対するセルフケアに影響するのは月経状況（年齢、月経持続日数、経血量）、月経周辺期の行動の変化、月経周辺期の変化、食行動、および月経観であった。月経周辺期の変化が弱く、月経が生活に影響するという月経観が強く、年齢が高く、月経持続日数が長く、経血量が多く、健康的な食行動が多い人は、そうでない人と比較して、月経随伴症状に対するセルフケアを実施していた。月経痛には月経状況、ストレス、自覚的健康観、ジェンダー満足度、喫煙、飲酒、食行動が影響していた。月経観には月経状況、ジェンダー満足度が影響していた。

大滝（2017）は、20歳から44歳の働く女性を対象として、「月経は自然なものである」という月経観、知識、対処できるという自信、家族や友人の態度、専門職者から指導を受けた経験、病院等を受診することへの抵抗、それらを受診する時間とお金などの多様な要因と月経随伴症状に対するセルフケアの関連を検討した。月経随伴症状に対するセルフケアとしては、温める、鎮痛剤を服用する、友人・家族に相談する、体操・運動をする、受診する、医療専門職者に相談する、低用量ピルを服用するというセルフケアが測定された。7つの月経随伴症状に対するセルフケアが個々に分析されているが、ここでは約40%以上が行っていた温める、鎮痛剤を服用する、友人・家族に相談するという3つのセルフケアについて取り上げる。月経痛に対する対処方法を知っている人、月経痛に対する対処行動をできる人、月経痛に対して自分で対処・行

動して月経痛が軽減したことがある人、月経痛による日常生活への影響がある人は、そうでない人と比較して、温めるというセルフケアを行っていた。

月経痛に対して鎮痛剤は、できるだけ我慢してから飲んだ方がいいという考えがない人、月経痛を軽減したいと考えている人、月経痛に対して自分で対処・行動して月経痛が軽減したことがある人、自宅や勤務先の近くに鎮痛剤を売っているお店がある人、月経痛による日常生活への影響がある人は、そうでない人と比較して、鎮痛剤を服用するというセルフケアを行っていた。

月経痛を軽減したいと思っている人、今までに家族・友人が月経痛に対して対処方法を教えてくれたことがある人、月経痛に対して自分で対処・行動して月経痛が軽減したことがある人、職場で健康管理室の医療専門職者に月経・月経痛について相談できる人、月経痛に関して人に相談することに対して抵抗を感じない人は、そうでない人と比較して、友人・家族に相談するというセルフケアを行っていた。

月経随伴症状に対するセルフケアと1つの要因の関連を検討した先行研究の知見

属性 八巻他（2020）は、看護職を対象として、月経随伴症状に対するセルフケアの有無による年齢、臨床経験年数、出産経験の有無、月経周期、月経持続日数、および経血量の差異を検討した。そのうち、経血量が多い、または少ない人の割合が異なっていた。年齢、臨床経験年数、出産経験の有無、月経周期、および月経持続日数については有意な関連が認められなかった。

岩井・古賀・道廣（2011）は、女子高校生および大学生を対象として、高校生と大学生の間で月経随伴症状に対するセルフケアを比較している。月経随伴症状に対するセルフケアは、お腹や腰を温める、横になる、そして痛み止めを飲むなどが含まれる「症状の緩和」と人付き合いや外出を控えるという「行動範囲の制限」という2つが検討されている。高校生と大学生の間でこれらの実施頻度は同じであった。

月経随伴症状の強さ 月経随伴症状の強さが月経随伴症状に対するセルフケアの実施の有無と関連することが複数の先行研究によって報告されている。生方他（2021）は、月経がある20歳から45歳の就労女性を対象として、月経随伴症状に対するセルフケアの有無による月経随伴症状の強さの差異を検討した。月経随

伴症状に対するセルフケアとして、冷えへの配慮、身体保温、睡眠・仮眠、横になる、鎮痛剤を使うという5種類が測定されている。その結果、月経随伴症状に対するセルフケアを実施している人は、そうでない人と比較して、月経随伴症状が強かった。

藤岡他（2018）は、女子高校生を対象として、月経随伴症状の頻度および不快感と月経随伴症状に対するセルフケアの実施との関連を検討した。月経随伴症状は、痛み、集中力、行動の変化、自律神経失調、水分貯留、否定的感情、気分の高揚、およびコントロールという8つの領域が別々に測定された。月経随伴症状に対するセルフケアとしては、温める、寝る、我慢する、痛み止めを飲む、さする、体操をする、指圧・ツボ押しをする、および病院に行くという8種類であった。8領域の月経随伴症状の頻度および不快感と8種類の月経随伴症状に対するセルフケアの相関を検討したところ、月経随伴症状の頻度および不快感が顕著な人は、そうでない人と比較して、8種類のセルフケアを多く実施している傾向が認められた。例外として、月経随伴症状の頻度については、気分の高揚と我慢するおよび痛み止めを飲むというセルフケアの実施との間には関連が認められなかった。また、不快感に関しては、気分の高揚と痛み止めを飲むというセルフケアの実施との間には関連が認められなかった。

宮崎他（2019）は、女子大学生を対象として、月経前と月経中の月経随伴症状の強さと月経随伴症状に対するセルフケアの関連を検討した。月経随伴症状に対するセルフケアとしては、腹部の保温、安静、気分転換、ツボ刺激、エクササイズ、アロマセラピー、食事・飲み物、および我慢という8種類を測定した。その結果、月経前において、月経随伴症状が強い人は、そうでない人と比較して、腹部の保温をしている人が多かった。それ以外のセルフケアにおいては関連がなかった。さらに、月経中においては、8種類のすべてにおいて有意な関連が認められなかった。

駿河（2016）は、女性勤労者を対象として、月経前症候群の症状（重症型である月経前不快気分障害に該当する人は除く）とセルフケアの関連について報告している。セルフケアは、“本研究では、個人が自己の健康に責任を持ち、症状の改善に向けて実施する対処行動”と定義された。セルフケアとしては、睡眠、市販の鎮痛剤服用、家事軽減、仕事軽減、腹部・腰部の温巻法、腹部・腰部のマッサージ、体操、ウォーキング、ヨガ、アロマセラピー、ベッドやソファで横

になる、TV・DVDの視聴、音楽鑑賞、腹式呼吸・筋弛緩、気分を楽にする考え方、チョコ・コーヒーを控える、ビタミンを多くとる、塩分を控える、足浴・足湯、病院へ行く、および処方薬の服用であった。345名が月経前症候群軽症群294名、中・重症群51名に分類された。セルフケアをしていない人の割合は、軽症群では27.9%、中・重症群では54.9%であり、月経前症候群の症状が顕著であるほど、セルフケアをしていない人の割合は高かった。

浅田他（2018）は、女子大学生を対象として、月経随伴症状に対するセルフケアと月経随伴症状の関連を検討した。月経随伴症状のセルフケアとしては、鎮痛剤の服薬、我慢すること、体を温めること、寝ることなどが多かった。月経随伴症状の強さとセルフケアの実施個数の間の相関係数を検討したところ、有意な中程度の正の相関が認められた。また、横になること、体を温めること、我慢すること、寝ること、およびマッサージを実施している学生は、そうでない学生と比較して、月経随伴症状が強かった。

渡邊他（2011）は、女子大学生を対象として、月経随伴症状に対するセルフケアと月経随伴症状の関連を検討した。月経随伴症状に対するセルフケアは、暖かい服装、カイロで暖める、マッサージ、軽い運動、家事や仕事を休む、気分転換、鎮痛剤の服用、病院への受診、サプリメントの利用、リラックス、横になって休む、栄養バランスの考慮、我慢するという13種類を測定した。月経随伴症状に対するセルフケアとしては、栄養バランスの考慮が最も多く、横になって休む、鎮痛剤の服用、我慢するが続いた。13の月経随伴症状に対するセルフケアを行っている参加者とそうでない参加者の間で月経随伴症状をそれぞれ比較したところ、鎮痛剤の服用をしている人はそうでない人と比較して、月経随伴症状が強かった。それ以外の月経随伴症状に対するセルフケアについては有意な差が認められなかった。

福山（2017）は、女子大学生を対象として、月経随伴症状に対するセルフケアと月経随伴症状（月経痛）の関連を検討した。主な月経随伴症状に対するセルフケアは、横になって休む、痛いところを温める、暖かい服装を心がける、学校を欠席または遅刻する、市販の鎮痛剤を服用するであった。月経痛の程度が強い人は、そうでない人と比較して、暖かい服装を心がける、横になって休む、学校を欠席または遅刻する、市販の鎮痛剤を服用するという月経随伴症状に対する

セルフケアを多く行っていた。

駿河（2017）は、20歳から40歳の正社員を対象として、月経随伴症状に対するセルフケア（症状を軽減するために行う何かしらの対処）と月経随伴症状の関連を検討した。月経随伴症状に対するセルフケアを行っていない人と比較して、セルフケアを行っている人は月経随伴症状が強かった。

宮中（1997）は、女子学生を対象として、月経随伴症状に対するセルフケアと月経随伴症状の関連を検討した。月経随伴症状に対するセルフケアは、普段と同じ生活をする、鎮痛薬の内服、リラクセス法、その他（運動など）、病院で投薬、学校を休むであった。月経随伴症状軽症群と比較して、重度群の方が学校を休む人、鎮痛薬を持参する人が多く、普段と同じ生活をする人が少なかった。

野田（2003a）は、野田（2003b）と同一の短期大学生を対象とした1年間間隔で実施した2回の調査データを利用して、月経随伴症状に対するセルフケアと月経随伴症状（月経痛）の関連を検討した。月経随伴症状に対するセルフケアは、暖かい服装、下腹部の保温、下腹部のマッサージ、軽い体操、横になる、気分転換、漢方薬、特別な飲食物、鎮痛剤（病院処方）、鎮痛剤（市販）、我慢するが含まれていた。実施している月経随伴症状に対するセルフケアの数が多いほど、月経随伴症状が強かった。また、気分転換、漢方薬、特別な飲食物以外のセルフケア法については、実施している人は、そうでない人と比較して、月経随伴症状が強かった。

戸部・深川（2003）は、月経随伴症状に対するセルフケア（効果的な対処行動を取り入れることができる）と月経随伴症状の数の関連を検討した。その結果、月経随伴症状に対するセルフケアの有無によって、月経随伴症状数は異ならなかった。

池内（2005）は、看護学生を対象として、月経随伴症状と月経随伴症状に対するセルフケアの関連を検討した。月経随伴症状に対するセルフケアは、睡眠や休養をとる、鎮痛剤の服用、下腹部の保温・身体を冷やさない、ナプキンをまめに交換する、腰・腹部のマッサージをする、体を清潔にする、気分転換をはかる、軽い体操をする、および栄養補給をするであった。鎮痛剤の服用以外のセルフケアにおいて、月経随伴症状に対するセルフケアを行っている人は、そうでない人と比較して、月経随伴症状が強かった。

齋藤・西脇（2005）は、女子大学生を対象として、

月経随伴症状と月経随伴症状に対するセルフケアの関連を検討した。月経随伴症状は、頭痛などの身体症状、憂鬱などの精神症状が個別に検討されている。月経随伴症状に対するセルフケアとしては、横になる、授業を欠席する、鎮痛剤を服用する、我慢する、身体を温める、マッサージをする、何かをして紛らわすが含まれている。ここでは、実施している人が多かった横になる、鎮痛剤を服用するについて結果を示す。横になる人は、そうでない人と比較して、だるさと気分変化が顕著であり、便秘は少なかった。鎮痛剤を服用している人は、そうでない人と比較して、頭痛、腹痛、だるさ、気分変化、いらいら、怒りっぽい、憂鬱が顕著であった。

ヘルスリテラシー 堀之内他（2022）は、医療系学部に通学する女子大学生を対象として、ヘルスリテラシーと月経随伴症状に対するセルフケアの関連を検討している。ヘルスリテラシーは、日常生活において医療、疾病予防、健康増進に関する判断ならびに意思決定を行っていくために、情報を入手、理解、評価、そして適用するための知識、意欲、あるいは能力のことである（Sørensen et al., 2012）。月経随伴症状に対するセルフケアとして、横になって休む、我慢する、温罨法、軽く運動する、アロマセラピー、マンスリーブクス、市販鎮痛薬の内服、および産婦人科への受診の8種類が測定された。8つのセルフケアのいずれについても、セルフケアの実施の有無によって、ヘルスリテラシーの高さには差がなかった。

月経観 大滝他（2013）は、女性看護職者を対象として、月経観と月経随伴症状に対するセルフケアとの関連を検討している。月経随伴症状に対するセルフケアとして、ストレス軽減法、リラクゼーション法、血行促進法、鎮痛剤服用、消極的方法、漢方薬服用、低用量ピル服用という7種類が検討された。月経観は、「月経は自然なものである」、「月経は我慢しなければならないものである」、「月経は病気のようなものである」、「月経は女性であることを繰り返し確認するものである」、「月経は女性に自分の身体についてもっと気づかせるようにするものである」という5つが検討された。

「月経は自然なものである」という月経観は月経随伴症状に対する7つのセルフケアの実施の程度と関連していなかった。「月経は我慢しなければならないものである」と捉えている参加者は、そうでない参加者と比較して、消極的方法のみを多く実施していた。

「月経は病気のようなものである」と捉えている参加者は、そうでない参加者と比較して、低用量ピル服用のみを多く実施していた。「月経は女性であることを繰り返し確認するものである」と捉えている参加者は、そうでない参加者と比較して、ストレス軽減法のみを多く実施していた。「月経は女性に自分の身体についてもっと気づかせるようにするものである」と捉えている参加者は、そうでない参加者と比較して、ストレス軽減法とリラクゼーション法のみを多く実施していた。

ソーシャル・サポート／月経サポート機能 有村・岩本（2005）は、女子短期大学生を対象として、月経随伴症状に対するセルフケアとソーシャル・サポートの量および満足度との関連を検討した。ソーシャル・サポートは悩んでいる時などにおけるサポートを対象としており、必ずしも月経随伴症状についてのサポートではない。全参加者727名のうち、月経痛のある参加者は538名であった。月経随伴症状に対するセルフケアとしては、薬を飲む参加者は39.2%であった。薬を飲む参加者とそうでない参加者との間にソーシャル・サポートの量と満足度は違いがなかった。

渡邊他（2011）は、女子大学生を対象として、月経随伴症状に対するセルフケアと月経サポート機能の関連を検討した。月経サポート機能は、月経随伴症状に関する情報を提供するサポートである情動的サポート、月経随伴症状についての情緒的なサポートである情緒的サポート、月経随伴症状に伴う具体的なサポートである手段的サポート、および他者に対して提供するサポートである相互的サポートが含まれる。栄養バランスの考慮、鎮痛剤の服用、カイロなどで暖める、リラックス、暖かい服装、および家事や仕事を休むというセルフケアを行っている参加者は、それぞれのセルフケアを行っていない参加者と比較して、サポート機能が高かった。他方で、我慢するというセルフケアを行っている参加者は、そうでない参加者と比較して、サポート機能が低かった。

その他 服部他（2001）は、女子大学生を対象として、月経随伴症状に対するセルフケアと一般的自己効力感の関連を検討している。主なセルフケアは、鎮痛剤の服用、学校を休む、体を温める、マッサージ、軽い体操、気分転換、通院であった。何もしないで我慢をする人と比較して、月経随伴症状に対する何らかのセルフケア（鎮痛剤の服用、学校を休む、体を温める、マッサージ）を行っている人は一般的自己効力感

が高かった。

駿河（2017）は、20歳から40歳の正社員を対象として、月経随伴症状に対するセルフケアとセルフケア学習ニーズ（症状を軽減するための方法を学びたいか否か）の関連を検討している。月経随伴症状に対するセルフケアを行っていない人と比較して、セルフケアを行っている人はセルフケア学習ニーズが多かった。

戸部・深川（2003）は、大学生を対象として、月経随伴症状に対するセルフケアと自己概念の関連を検討した。自己概念とは、気分のコントロール、行動のコントロール、性的現象に対する肯定、自己価値・自己尊重の肯定、他者理解・尊重、現実自己と理想自己の差であった。月経随伴症状に対するセルフケアを行っている人は、そうでない人と比較して、自己価値・自己尊重への肯定が高く、気分と行動の変化をコントロールすることができるという点が明らかになった。性的現象に対する肯定、他者への理解と尊重については差がなかった。

八巻他（2020）は、看護職を対象として、月経随伴症状に対するセルフケアの有無によるセルフケアに関する認識と月経随伴症状やセルフケアに関する知識の差異を検討した。検討の結果、月経随伴症状に対するセルフケアを行っている人は、そうでない人と比較して、セルフケアに関する認識を有しており、月経随伴症状やセルフケアに関する知識が多かった。

考 察

本研究では、我が国において行われた、月経随伴症状に対するセルフケアの実施に関連する要因に関する研究を検索して、その主な知見を要約することであった。データベースを検索した結果、21編の論文が抽出された。21編の論文のうち、複数の要因を同時に1つの統計学的方法（例えば重回帰解析）で検討した論文は3編であり、残りの18編は1つの要因と月経随伴症状に対するセルフケアの関連を検討していた。

前者の3編の論文で明らかになったことを要約し、課題を述べる。柴田・森（2014）では、月経随伴症状が月経変化の気づきを促すこと、さらにそれが月経変化の原因探索を介して月経随伴症状に対するセルフケアを促進する可能性を示されている。野田（2003b）では、月経随伴症状に対するセルフケアに影響するのは月経痛あるいは月経周期の心身や行動の変化、月経観、月経状況（年齢、月経持続日数、経血量）であることが示された。大滝（2017）では、温めるとい

うセルフケアについては、月経痛に対する対処方法の知識、自信、月経痛を軽減した成功体験、月経痛による日常生活への影響が関連していた。鎮痛剤の服用については、「できるだけ我慢してから飲んだ方がいい」という考え、月経痛を軽減したいという気持ち、月経痛を軽減した成功体験、鎮痛剤へのアクセス、月経痛による日常生活への影響が関連していた。友人・家族に相談するというセルフケアについては、月経痛を軽減したいという気持ち、月経痛への対処法を教えてくれる家族・友人の存在、月経痛を軽減した成功体験、職場における相談できる専門職者の存在、月経痛に関して人に相談することに対する抵抗の少なさが関連していた。柴田・森(2014)は、月経変化の気づき、月経変化の原因探索以外の要因を検討していない。例えば、野田(2003b)で月経随伴症状に対するセルフケアとの関連が示唆されている月経観や月経状況を検討していない。柴田・森(2014)と野田(2003b)は、大滝(2017)で検討されたようなセルフケアに関する知識、自信、家族や友人の態度、専門職者から指導を受けた経験、病院等を受診することへの抵抗などの心理社会的要因が検討されていない。他方、大滝(2017)は月経随伴症状や月経状況が検討されていない。そのため、月経随伴症状、月経観、月経状況、月経変化の気づき、月経変化の原因探索、および心理社会的要因を同時に検討することが必要である。

後者の18編の論文で明らかにされている主な知見を要約し、今後の課題を述べる。月経随伴症状に対するセルフケアとの関連が検討されていたのは月経随伴症状、月経観、周囲のサポートなどであった。この中で、月経随伴症状に対するセルフケアと比較的一貫した関連を示していたのは、月経随伴症状であった。ここでは月経随伴症状を検討した論文の知見を要約する。月経随伴症状には、月経痛や月経前症状など多様な状態像が含まれていた。必ずしも知見が一貫していないものの、月経随伴症状が顕著である人は、そうでない人と比較して、月経随伴症状に対するセルフケアを行っている傾向が認められた。月経随伴症状に対するセルフケアは月経随伴症状に対する行動であるため、月経随伴症状やそれに伴う生活の支障が月経随伴症状に対するセルフケアを誘発するためかもしれない。これは仮説であり、今後その確からしさを検討する必要がある。

結 論

本研究では、月経随伴症状に対するセルフケアの実施に関連する要因に関する研究を検索した。データベースを検索した結果、21編の論文が抽出された。このうち、複数の要因を同時に1つの統計学的方法で検討した論文は3編のみであった。月経随伴症状に対するセルフケアと関連する要因として、月経随伴症状、月経観、月経状況、月経変化の気づき、月経変化の原因探索、および心理社会的要因が示唆されているが、これらの要因を同時に検討することが必要であることが示された。

引用文献

- 有村 信子・岩本 愛子(2005). 女子短期大学生の月経痛と彼らのソーシャル・サポート 鹿児島純心女子短期大学研究紀要, 35, 43-52.
- 浅田 菜穂・平野 正広・柊 幸伸(2018). 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 了徳大学研究紀要, 12, 29-36.
- 藤岡 奈美・服部 佳代子・石橋 理恵子・田坂 真紀・柿本 美聡・松野 友絵・中尾 麻美(2018). 高校生が抱える月経随伴症状の頻度と不快度、および対処行動に関する実態調査 母性衛生, 59, 485-493.
- 福山 智子(2017). 月経痛を有する女子大学生の月経痛と対処の実態およびセルフケア教育の課題 母性衛生, 58, 436-442.
- 服部 律子・堀内 寛子・藤迫 奈々重(2001). 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, 615-620.
- 堀之内 愛・松田 望歩・小林 千紗乃・小野 聡子・伊東 美佐江(2022). 月経痛を有する女子大学生の対処行動とヘルスリテラシーの実態 山口県母性衛生学会会誌, 38, 14-21.
- 池内 佳子(2005). 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.
- 稲吉 玲美(2018). 月経随伴症状に関する心理学的研究の概観と今後の展望 東京大学大学院教育学研究科紀要, 57, 175-185.
- 岩井 和子・古賀 美郷・道廣 睦子(2011). 思春期女子における月経中の随伴症状に対する行動の特性 インターナショナル nursing care research, 10, 85-91.

- 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.
- 宮中 文子(1997). 青年期女子学生における月経随伴症状と母性性に関する研究(第一報): 月経随伴症状と対処法について 母性衛生, *38*, 241-247.
- 宮崎 仁美・塚本 博之・加城 貴美子(2019). 女子大学生の月経随伴症状の程度と対処行動の関連 静岡産業大学情報学部研究紀要, *21*, 227-235.
- 野田 洋子(2003a). 女子学生の月経の経験:第1報 月経の経験の経時的推移 女性心身医学, *8*, 53-63.
- 野田 洋子(2003b). 女子学生の月経の経験:第2報 月経の経験の関連要因 女性心身医学, *8*, 64-78.
- 緒方 妙子・宇野 亜紀(2008). 女子学生の「月経の捉え方」と「月経痛及びセルフケア行動」との関連 九州看護福祉大学紀要, *11*, 3-9.
- 大滝 千智(2017). 働く女性の月経痛軽減の対処行動に関連する要因 日本母性看護学会誌, *17*, 53-60.
- 大滝 千智・鈴木 幸子・大月 恵理子(2013). 女性看護職者の月経観と月経痛に対するセルフケアとの関連 日本母性看護学会誌, *13*, 1-7.
- 相良 洋子(2009). 月経随伴症状に対する心身医学的対応 心身医学, *49*, 1163-1170.
- 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.
- 柴田 恵子・森 和代(2014). 月経セルフマネジメントモデルの検証 日本ウーマンズヘルス学会誌, *13*, 63-69.
- Sørensen, K., Van den Broucke, S., Fullam, J., Doyle, G., Pelikan, J., Slonska, Z., Brand, H., & (HLS-EU) Consortium Health Literacy Project European (2012). Health literacy and public health: a systematic review and integration of definitions and models. *BMC Public Health*, *12*, 80.
- 駿河 絵理子(2016). 子供と同居していない正社員女性における月経前症候群の症状と職業性ストレスおよびセルフケア学習ニーズとの関連 国際医療福祉大学学会誌, *21*, 18-30.
- 駿河 絵理子(2017). 月経前症候群および月経前不快気分障害にある勤労女性の症状とセルフケア学習ニーズに関連する要因 聖徳大学研究紀要, *28*, 59-64.
- 戸部 郁代・深川 ゆかり(2003). 女子学生における月経に対する保健行動のあり方について 母性衛生, *44*, 231-235.
- 生方 尚絵・行田 智子・宮崎 有紀子(2021). 就労する性成熟期女性の月経随伴症状とセルフケア 母性衛生, *62*, 436-443.
- 渡邊 香織・奥村 ゆかり・西海 ひとみ(2011). 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 日本女性心身医学会雑誌, *15*, 305-311.
- 八巻 ちひろ・常盤 洋子・吉澤 実芳・倉林 梢・鈴木 まなみ・戸崎 紗弥香・小松 由利絵・國清 恭子・深澤 友子(2020). 看護職の月経随伴症状に対するセルフケア実施に関連する要因 日本母性看護学会誌, *21*, 19-28.