

原著

## 入寮女子高校生の月経周辺期の随伴症状 およびリプロダクティブヘルスに関する意識調査

萩原 彩、増山祥子

森ノ宮医療大学保健医療学部鍼灸学科

### 要旨

【目的】寮生活をおくる女子高校生の月経周期やリプロダクティブ・ヘルス（性と生殖に関する健康）に対する意識の実態を知るため。

【対象と方法】X県の2か所の入寮女子高校生1年から3年生合計459名を対象とし、独自に作成した質問紙を用いた質問調査を行った。

【結果】444名から回答が得られ、回収率は97%であった。24.7%の学生は月経周期異常、77.6%が月経前不快症状、82.5%が月経中不快症状を有していた。月経前・中不快症状としてはどちらの時期においても痛みが最も多く、次いでイライラや怒りっぽいなどの精神的症状が多かった。症状に対しては鎮痛剤使用よりも我慢するという生徒が多かった。月経に対するイメージは69.1%が肯定的で、将来子供を産みたいと答えた生徒は82.0%だった。27.5%生徒が学校または寮生活に関する何らかの悩みを記載し、そのうち最も多かったのは人間関係の悩みであった。また、月経や女性特有の悩みがないと記載とした75名のうち15%が月経の異常周期だった。

【結論】今回の結果から、高校生の時期から月経に関する知識や対処の教育を徹底するとともに精神的サポートが充実しているか再評価する必要性が示唆された。また、親元を離れた入寮女子高校生の個別の事情に合わせた心身両面からの細やかな見守りと包括的なケアが重要であることが再認識された。

---

連絡先：増山 祥子 MASUYAMA Shoko

〒559-8611 大阪市住之江区南港北1-26-16

森ノ宮医療大学保健医療学部鍼灸学科

## 1. 背景と目的

10代の思春期女子は精神的にも肉体的にも未発達であり、月経周期に伴う変化や人間関係の悩みも相俟って多感な時期を送る。特に高校生期は女性として母性意識が発達する重要な時期である。思春期について日本産婦人科学会用語委員会（1990）では「性機能の発現、すなわち乳房発育、陰毛発生などの第二次成長の出現に始まり、初経を経て第二性徴が完成し月経周期がほぼ順調になるまでの期間をいう」と定義されている。またこの第二性徴期について東洋医学の古典「黄帝内経」では、女性は7の倍数の年齢を節目に体の変調が現れるとしており、14歳から21歳までの時期と一致する。性成熟期に該当する女性に頻発するといわれていた月経前症候群（premenstrual syndrome, PMS）やさらに深刻な状態の月経前不快気分障害（premenstrual dysphoric disorder, PMDD）が思春期女子においても報告されており<sup>1), 2)</sup>、子宮内膜症の増加傾向についても指摘されている<sup>3)</sup>。堀田らによる中・高校生を対象とした自律神経性愁訴と生活習慣との関連についての調査では、「疲れてぐったりすることがある」「肩や首筋が凝る」などが最も訴える率の高い項目で、中学生より高校生に、さらに男子より女子に有意に多く、これらの因子と生活習慣との関連性が示唆されている<sup>4)</sup>。また、女子大学生を対象とした自律神経活動の変化と月経周期との関連についての研究でも、生活習慣が月経周期に伴う自律神経活動に影響を与える可能性があることを示している<sup>5)</sup>。思春期の新入女子学生の入寮によるストレスに関する調査では、体調不良者が多く特に思春期女子の月経不順が目立ったという報告がある<sup>6)</sup>。このように、思春期女子学生を対象とした月経随伴症状の実態やプロダクティブ・ヘルス（性と生殖に関する健康）の意識調査はこれまでも報告されているが、思春期の入寮女子学生全学年を対象とした報告は見当たらない。そこで本研究では、質問調査により親元を離れ寮生活を送る女子高校生の月経および月経随伴症状に関する実態を把握するとともに、日常のストレスと月経随伴症状との関連ならびに、妊娠に関する意識と月経随伴症状との関連について情報を得ることを目的として質問調査を実施した。

## 2. 対象と方法

### (1) 研究デザイン

横断的研究として、独自に作成した無記名自記式質問紙を用いた質問調査を行った。

### (2) 研究対象

X県a寮321名とb寮137名の女子高校生1年から3年生の合計459名とした。

### (3) 調査方法

2015年6月に各寮で1回、寮関係者の協力の下に現地で調査用紙（資料1）を配布し、それぞれの寮に設置した回収箱に回答を投函してもらった。回答方式は、無記名での選択肢回答と自由記述回答を併用した。

### (4) 調査項目

対象者の初経と月経周期、月経前・中の身体的精神的不快症状とその対処方法、月経に対するイメージと将来の出産希望有無を選択肢回答とした。月経や女性特有の悩みと学校生活または寮生活に関する悩みについては自由記述回答とした。調査項目の詳細は資料1のとおりである。

### (5) 分析方法

各項目を入力してMicrosoft Excelを用いて集計を行った。単純集計に加え、月経周期、不快症状、および月経に対するイメージと、悩み、学年、および将来妊娠希望についてはクロス集計を行った。

### (6) 倫理的配慮

本研究は森ノ宮医療大学学術研究委員会倫理審査部会の承認（承認番号2015-55）、および対象

者の所属高校および寮管理者の承諾を得て実施した。質問紙には個人を特定できるような情報は一切書かないようにして、対象者には、回答の提出をもって同意とみなす旨を伝えて依頼した。

資料 1

質問紙

高校\_\_\_\_年生 所属部活動：( )

**このアンケート内容は、あなたの高校や寮の関係者には一切見られることはありませんので、安心して率直なご回答をお願いします。**

**Q1.**

初めての月経はいつでしたか？当てはまる項目 (a~j) を○で囲んでください。(選択は一つ)

- a. 小学4年生以前      b. 小学5年      c. 小学6年
- d. 中学1年            e. 中学2年      f. 中学3年
- g. 高校1年            h. 高校2年      i. 高校3年
- j. まだ生理になったことがない

**Q2.**

生理の回数を教えて下さい。当てはまる項目 (a~e) を○で囲んでください。(選択は一つ)

- a. 毎月一回            b. 毎月二回以上      c. 2ヶ月に一回      d. 3ヶ月に一回
- e. 3ヶ月以上生理がない ※具体的な期間を教えてください→( )ヶ月間生理がない

**Q3.**

月経期間(月経が始まってから完全に終わるまで)は約何日間ですか？当てはまる項目 (a~c) を○で囲んでください。(選択は一つ)

- a. 1~3日以内          b. 約4~8日間          c. 10日以上

**Q4.**

月経期間の生理の量について当てはまる項目 (a~d) を○で囲んでください。(選択は一つ)

- a. 多い (生理期間のほとんど毎日)      c. 少ない (生理期間のほとんど毎日)
- b. 普通 (a, b. どちらにも当てはまらない)      d. その他 ( )

**Q5.**

月経前(約10日間)の気になる症状について、当てはまる項目 (a~l) を○で囲んでください。(選択はいくつでも可)

- a. 痛み→(その部位：①腰 / ②下腹部 / ③頭 / ④背部 / ⑤眼 / ⑥その他 ( ))
- b. だるさ
- c. 胸の張り
- d. 眠い
- e. お腹の張り感
- f. 吐き気がする
- g. 便秘になる
- h. 下痢になる
- i. ニキビができる
- j. 食欲が増す
- k. 精神的な症状→(症状：①イライラや怒りっぽくなる/②涙もろくなる/③その他 ( ))
- l. 特に気になる症状はない



<p><b>Q10.</b> 将来、子供を産みたいと思いますか？その理由も教えてください。以下の項目（a～c）を○で囲んでください（選択は一つ） a. 産みたい    b. 産みたいと思わない    c. どちらでもない</p>
<p>理由</p>
<p><b>Q11.</b> 現在感じているストレスや不安があれば率直にお書き下さい。</p>
<p><u>(A 欄) 月経や女性特有の悩み</u></p>
<p><u>(B 欄) 学校生活または寮生活に関する悩み</u></p>
<p>ご協力ありがとうございました。</p>

### 3. 結果

459 名中 444 名から回答が得られた（回収率 97%）。

#### (1) 単純集計

##### 1) 初経時期

初経時期は 444 名のうち 94.4%が 10 歳～15 歳、3.6%が 10 歳以前、0.7%が 16 歳～18 歳であり、

原発性無月経が 0.7%、無記入は 0.7%であった。

## 2) 月経周期

原発性無月経 3 名を除く 441 名のうち、正常周期は 75.1%、異常周期が 24.7% (内訳: 稀発月経 18.4%・頻発月経 6.1%)、無記入 (生理不順のため不明) 0.2%だった。

## 3) 月経期間

原発性無月経 3 名を除く 441 名のうち月経期間が約 4~8 日間で 82.8%、1~3 日以内が 13.8%、10 日以上が 2.9%、不順のため不明 0.2%、無記入は 0.2%だった。月経期間の正常範囲は 3 日~7 日で、2 日以内のものを過短月経、8 日以上のを過長月経<sup>7)</sup>といわれているが、今回の質問においては、事前の調査不足のため約 4~8 日、1~3 日以内、10 日以上として行った。

## 4) 経血量

原発性無月経 3 名を除く 441 名中、自覚する経血量について普通 (82.2%)、多い (13.7%)、少ない 2.9%、続発性無月経 0.2%、無記入 (不順のため不明) 0.2%だった。

## 5) 月経前 (約 10 日間) の不快症状

原発性無月経 3 名を除く 441 名中、「気になる症状あり」が 77.6%、「特に気になる症状は無い」が 21.1%、無記入が 1.4%だった。気になる不快症状のある 342 名のうち最も多かったのは、「痛み」で 80.7%を占めており、次いで「精神的な症状」51.8%、「食欲増加」44.2%であった (複数回答) (Fig. 1)。痛みの部位については、「下腹部」が最も多く 52.5%、次いで「腰」39.9%、「頭」24.3%、「背部」4.7%、「眼」0.4%、「その他」0.4%だった (複数回答)。月経前の精神的症状の内訳は、「イライラや怒りっぽくなる」が 79.7%で最も多く、次いで「涙もろくなる」9.6%、「その他」4.0%だった (複数回答)。

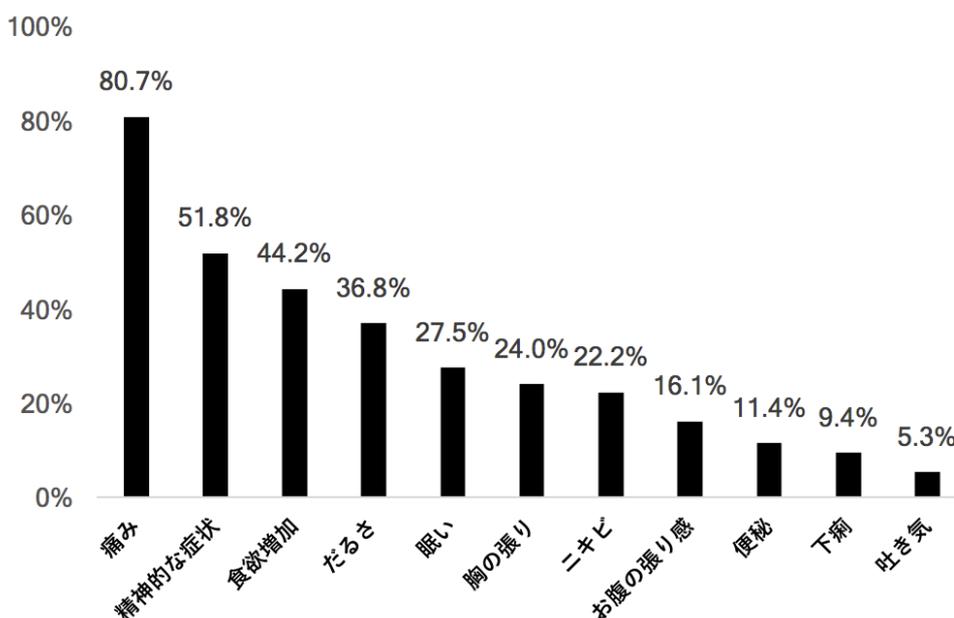


Fig. 1 月経前の不快症状 (複数回答, n=342)

## 6) 月経前不快症状の対処法

原発性無月経 3 名を除く 441 名中、身体的症状のみまたは身体症状と精神的症状が合併すると回答した 325 名のうち、症状の対処法で一番多かったのは「我慢する」72.6%であり、「鎮痛剤使用」が 20.0%、「その他」3.4%、無記入 4.0%だった (複数回答)。

## 7) 月経中 (月経開始から終了まで) の不快症状

原発性無月経 3 名を除く 441 名中、「気になる症状あり」が 82.5%、「特に気になる症状は無い」が 11.6%、「無記入」 5.9%だった。気になる症状（複数回答）では、多い順に「痛み」 62.6%、「精神的な症状」 31.1%、「だるさ」 28.6%だった（Fig. 2）。痛みの部位については、「下腹部」 74.3%、「腰」 50.0%、「頭」 22.8%、「背部」 6.9%、「眼」 1.1%、「その他」 2.2%だった（複数回答）。精神的な症状では、「イライラや怒りっぽくなる」が 76.6%、「涙もろくなる」 9.5%、「その他」 2.2%だった（複数回答）。

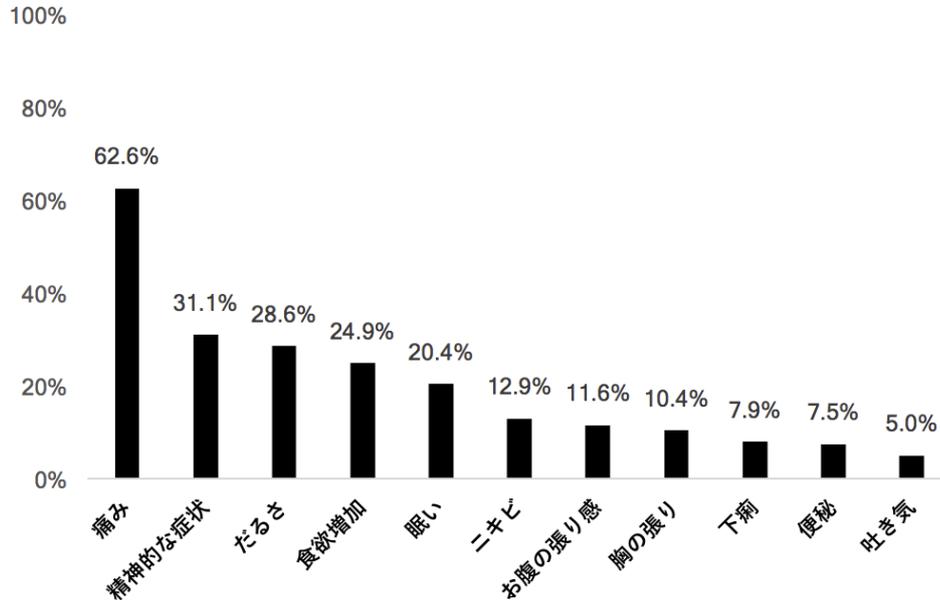


Fig. 2 月経中の不快症状（複数回答, n=364）

#### 8) 月経中の不快症状の対処法

身体的症状のみまたは身体症状と精神的症状が合併すると訴えのあった 356 名で最も多かった対処法は（複数回答）、「我慢する」が 68.0%、「鎮痛剤使用」が 27.0%、「その他」 4.2%、「無記入」 0.8%だった。

#### 9) 月経に対するイメージ

444 名を対象にした月経に対してどんなイメージをもっているかについては、肯定的イメージが 69.1%（内訳：「良いもの」 24.8% / 「どちらかといえばよいもの」 44.4%）、否定的イメージは 26.6%（内訳：「どちらかといえば悪いもの」 22.1%、「悪いもの」 4.5%）、無記入 4.3%だった（Fig. 3）。



Fig. 3 月経に対するイメージ（n=444）

1 0) 将来子供を産みたいと思うか

444名全体のうち「産みたい」が82.0%、「産みたいと思わない」2.5%、「どちらでもない」11.9%、「無記入」3.6%だった (Fig. 4)。出産に消極的な意思を示した2.5%のその理由は、子育てが大変そう4件、痛そう4件、子供が嫌い2件、責任があり育てられる自信がない2件、仕事がしたい1件、無記入1件だった (延べ数)。



Fig. 4 将来の出産希望 (n=444)

1 1) 月経や女性特有の症状に関する悩みについて (自由記述)

全体の34.2%が何らかの悩みを抱えていた。悩みの件数 (述べ数) は180件で、月経随伴症状 (身体的・精神的) が最も多く87件、次いで月経周期の乱れや経血量が多いことから衣服を汚してしまうのではないかと心配や月経期間等が84件だった (Fig. 5)。

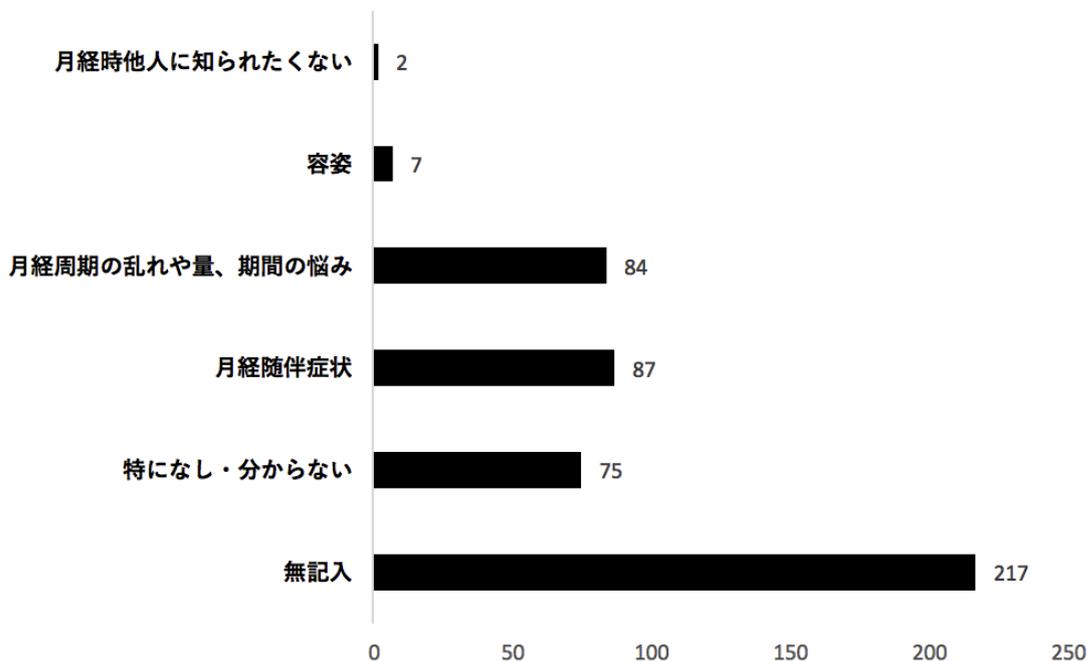


Fig. 5 月経や女性特有の症状に関する悩み (自由記述, n=444, 述べ件数)

1 2) 学校生活または寮生活に関する悩み (自由記述)

全体の27.5%が何らかの記述をしていた。悩みの件数 (述べ数) は134件で、「人間関係」(寮生活における先輩後輩や友人関係、学校や寮職員に対して) が最も多く52件、次に寮生活全般または学校への要望や不満16件だった (Fig. 6)。「その他のストレス」にカテゴライズした記述内容からは、「自分が壊れそうになる、死にたくなったりする。」「寮生活では毎日怒られてばかり

で精神的にも身体的にも辛い。」「寮は上級生が怖い。」「毎日怒られるのが辛い、怒られると何もできなくなってしまう。帰りたいが、親を心配させたくない。」など深刻な訴えが数件あった。

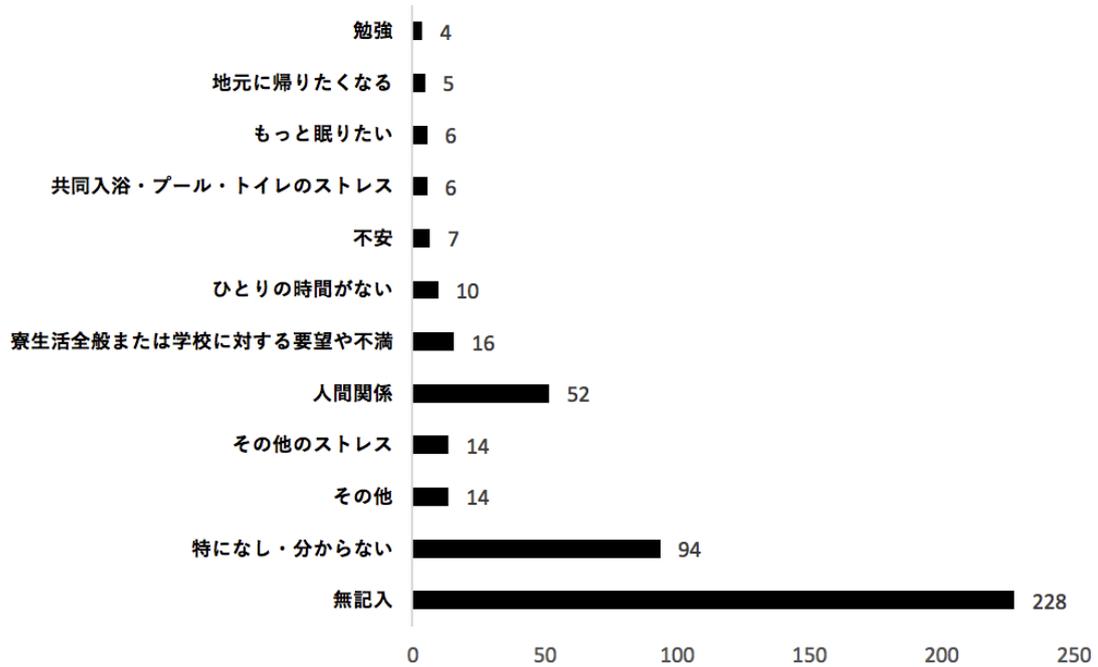


Fig. 6 学校生活または寮生活に関する悩み (自由記述, n=444, 述べ件数)

## (2) 項目ごとのクロス集計

### 1) 月経・女性特有の悩みおよび寮・学校生活の悩みと月経周期および月経随伴症状 (自由記述) (Table 1)

全体の 48.9%が「月経や女性特有の悩み」で無記入、特になしが 16.9%、記載ありが 34.2%だった。記載あり群が、他群に比べて異常周期、無月経ともにパーセンテージが高かった。月経前・中の不快症状ではいずれの群においても 70-80%台と高値を示していた。「学校生活または寮生活に関する悩み」については全体の 51.4%が無記入、特になしが 21.2%、記載ありが 27.5%だった。各群いずれも異常周期、無月経において大きな差は見られなかった。月経前・中の不快症状においても各群ともに 70-80%台と高値を示していた。

Table 1 「月経や女性特有の悩み」および「学校生活・または寮生活に関する悩み」と月経周期、月経前・月経中の不快症状との比較 n=444

自由記述	月経周期				月経前の不快症状			月経中の不快症状		
	正常周期	異常周期	無月経	未記入	あり	特になし	無記入	あり	特になし	無記入
「月経や女性特有の悩み」 について 記載あり 152名 (34.2%)	62%	24%	13%	1%	80%	19%	1%	87%	7%	7%
「月経や女性特有の悩み」 について 特になし 75名 (16.9%)	85%	15%	0%	0%	76%	23%	1%	77%	17%	5%
「月経や女性特有の悩み」 について 無記入 217名 (48.9%)	80%	14%	5%	1%	75%	22%	3%	80%	13%	7%
「学校生活または寮生活の悩み」 について 記載あり 122名 (27.5%)	73%	18%	8%	1%	83%	16%	1%	86%	8%	6%
「学校生活または寮生活の悩み」 について 特になし 94名 (21.2%)	76%	20%	3%	1%	74%	24%	1%	79%	15%	6%
「学校生活または寮生活の悩み」 について 無記入 228名 (51.4%)	75%	16%	8%	1%	75%	22%	4%	81%	12%	7%

## 2) 学年ごとの比較

(1) 1年 160名の集計結果 (Table 2)

正常周期が69%、不快症状は月経中が月経前よりも少し上回っていた。月経に対するイメージでは61%が肯定的な印象を示していた。

Table 2 学年による比較 (月経周期、月経前・月経中の不快症状、月経に対するイメージ) n=444

	月経周期				月経前の不快症状			月経中の不快症状			月経に対するイメージ		
	正常周期	異常周期	無月経	無記入	あり	特になし	無記入	あり	特になし	無記入	肯定的	否定的	無記入
1年 160名	69%	20%	8%	3%	69%	29%	3%	80%	13%	7%	61%	33%	6%
2年 157名	73%	18%	8%	1%	80%	18%	2%	86%	7%	7%	73%	22%	5%
3年 127名	83%	13%	5%	0%	80%	14%	2%	80%	15%	6%	72%	24%	3%

(2) 2年 157名の集計結果

正常周期は73%で、月経前・月経中の不快症状ありがどちらの数値も高く、月経中の不快症状は86%で他の群よりも若干高めだった。月経に対するイメージは肯定的な印象が73%だった。

(3) 3年 127名の集計結果

正常周期は83%で、月経前・中とどちらも80%だった。月経に対するイメージでは72%が肯定的な印象だった。

## 3) 将来の妊娠希望の有無による比較 (Table 3) 444名を対象

Table 3 将来妊娠希望有無による比較 (月経周期、月経前・月経中の不快症状、月経に対するイメージ) n=444

	月経周期				月経前の不快症状			月経中の不快症状			月経に対するイメージ		
	正常周期	異常周期	無月経	未記入	あり	特になし	無記入	あり	特になし	無記入	肯定的	否定的	未記入
産みたい 364名 (82%)	77%	15%	7%	1%	78%	21%	1%	83%	13%	4%	73%	24%	3%
産みたいと思わない 11名 (2%)	27%	64%	9%	0%	73%	9%	18%	73%	18%	9%	48%	38%	3%
どちらでもない 53名 (12%)	70%	21%	8%	2%	72%	25%	4%	77%	6%	17%	40%	45%	15%
無記入 16名 (4%)	75%	19%	0%	6%	69%	25%	6%	81%	0%	19%	75%	13%	13%

(1) 「産みたい」82%の集計結果

77%が正常周期、月経前・月経中不快症状ありが前者78%、後者83%で高値だった。月経に対するイメージは73%が肯定的な印象を抱いている結果だった。

(2) 「産みたいと思わない」2%の集計結果

月経周囲の異常が64%で、月経前・中不快症状ありがどちらも73%だった。月経に対するイメージは、48%が肯定的を選択していた。

(3) 「どちらでもない」12%の集計結果

70%が正常周期、月経前・月経中不快症状ありが前者72%、後者が77%だった。月経に対するイメージは45%が否定的で肯定的40%をやや上回った結果だった。

(4) 「無記入」4%の集計結果

75%が正常周期、月経前・中不快症状ありが前者69%、後者81%と月経中不快症状の方が上回った。

#### 4. 考察

##### (1) 入寮思春期女子の月経に関する背景

わが国における初経年齢は平均 12 歳であり<sup>7)</sup>、本研究対象者の初経年齢も 94.4%が 10~15 歳の間に集中していた。82.8%が正常月経期間を示していたが、月経周期においては、無月経 3 名を除く 441 名のうち 24.7%が月経異常周期を示した。経血量の自己判定は主観的なため今回の結果は正確さに欠けるが、経血量について「少ない」を選択した 2.9%や過短月経が疑われる 13.8%は無視できない結果といえるのではないだろうか。このような症状は性成熟期を迎える以前にも見られることはあるとはいえ、正常な性ホルモンの分泌による正常な月経サイクルは成人後の妊孕性に関わる問題として注視する必要がある。たとえ該当者が少数であったとしても医療機関の受診を勧めるサポート態勢が重要である。

##### (2) 月経随伴症状の現状について

月経前・中ともに不快症状は痛みの訴えが最多であった。痛みの部位は月経前・中ともに下腹部痛が最も多かった。有村<sup>8)</sup>らの女子短期大学生を対象とした月経痛に対する対処についての結果では「薬を飲む 39.2%」、「我慢する 46.5%」、「寝る 8.6%」で、本研究対象者も月経前・中ともに「痛み」が最多だったにもかかわらず鎮痛剤の使用よりも我慢する率が高かった（月経前の痛みに対して 72.6%、月経中の痛みに対して 68%が「我慢する」の結果が得られた）。「痛み」に次いで多かったのは、「精神的な症状」であった（全体の 58.8%）。月経中に比べて月経前に訴えが多いことから分かるように PMS の特徴が 10 代思春期女子にも現れていることが分かる。PMS は月経周期の黄体期に性成熟期の女性の 20%から 50%にみられる月経前 3 日から 10 日続く精神的あるいは身体的症状である。このうち 2~5%にみられる PMDD は日常生活の QOL を著しく低下させるものである。これらが原因で不登校となった高校生についての報告<sup>12)</sup>では、これらの病態の認知を促し思春期女子の健康管理への取り組みの重要性を示唆している。すなわち、このような不快症状に対する具体的なセルフケア対策が十分に情報として行き渡っていない可能性がある。女子大学生を対象とした月経随伴症状と月経サポートについての調査では<sup>9)</sup>、「月経やそれに伴う症状について気兼ねなく話しができる人がいる（80.7%）」、「月経やそれに伴う症状について心配事や悩みを聞いてくれる人がいる（73.3%）」で示されるように月経に伴う症状について理解者はいても症状の緩和など実践的なセルフケアに繋がる情報サポートが少ないことを指摘している。また、女子大学生の食生活と月経困難症の関連を調査した報告では、緑黄色野菜などの摂取量が多い人は月経痛が弱いことや<sup>10)</sup>食品に含まれる抗酸化ビタミンやフィトケミカルが子宮内膜における活性を抑制することによって症状緩和することを示唆している<sup>11)</sup>。この点に関しては、寮生活でも自宅通学者と同じくバランスの良い食事を提供されるので食生活の面としては問題ないものかもしれない。

##### (3) 月経に対するイメージと将来の出産希望について

月経に対する肯定的イメージは全体で 69.1%を占めていたが、出産希望は 82.0%が抱いていた。性と生殖に重要な役割をもっている月経の必要性を理解してはいるものの、出産はまだ未来のことであり、毎月直面するまたは月経周期を気にしていることとの関連性はまだ強くはないのかもしれない。そのため、肯定的イメージと出産希望率はそれぞれ独立した数値の現われと捉えられる。一方、否定的イメージは全体の 26.6%であったが、将来出産したいと思わない学生が 2.5%に留まっていたことは、月経随伴症状の煩わしさが出産希望に大きく影響していないと思われた。この 2.5%の回答者の真意は数値からだけでは分からなかったが、少なくとも月経の煩わしさだけでは出産有無の希望に影響はないのではないかと思われた。

#### (4) 月経や女性特有の悩み・寮生活や学校生活での悩みについて

記述式回答にて「月経や女性特有の悩み」について何らかの記載があったのが全体の34.2%だったのに対して、「学校生活や寮生活に関する悩み」で記載していた学生は27.5%であった。「学校生活や寮生活に関する悩み」で一番多かった記述は「人間関係」についてだった。寮生活ではルール遵守や先輩後輩との集団行動など、常にストレスフルな環境に身を置いている。また集団行動のため一人の時間が欲しいという悩みも人間関係に次いで多かった。また、前述の記述内容からは悩みの深刻化がうかがわれた。悩みに関しては集団の集計データも必要だが、他者に相談できず一人で悩みを抱えている生徒もいることを考慮してサポートの観点からは個別の対応が必要であろう。

#### (5) 悩み（自由記述）と月経周期・月経随伴症状との関連

異常な月経サイクルにも拘らず悩みについてなしと記載とした者のうち15%が異常周期、無記入とした者では14%が異常周期、5%が無月経だった。子宮臓器の器質的異常や将来発病する可能性のある疾患の見落とし、成人後の妊娠への影響、また無月経の放置が骨粗鬆症や骨折の誘因になりえることなどに気づいていない可能性がある。体重減少性の無月経について、摂食障害によるものなのか、過激なダイエットのせいなのか、または過度のスポーツによるものなのかの鑑別が重要である<sup>12)</sup>ため、思春期の月経異常には個別に対する監視や対応が必要かもしれない。また、「学校生活や寮生活に関する悩み」記載あり群と記載なし群の間には月経周期、月経前・中不快症状での明確な差が見られなかった。この結果からは、全般的には日常ストレスの有無が月経に及ぼす影響は少ないようにも思えるが、これについても個人の悩みの種類・深刻さ・感受性によって異なるので、軽視すべきではないと考える。

#### (6) 学年による違い

高山は、思春期の新入女子学生のストレス状況に関する調査で、体調不良者が多く特に思春期女子の月経不順が目立ったと報告されている<sup>6)</sup>。本研究においても月経周期異常の率は1年生が最も高く、3年生になるにつれて低下する傾向がみられた。10代思春期女子は身体が未発達のため月経不順があり、数年で落ち着くといわれることから、初経より年数を経るにつれて軽減されていると思われる。また、18歳になっても月経の初来を見ない状態を原発無月経<sup>13)</sup>というが、無月経の率は学年が進むにつれて0%に減少するまでは至っていなかった。すなわち、3年間を無月経のまま過ごしてしまうことも考えられるため(Table 2)、気づいた時点で医療機関の受診を促し継続的にケアすることが必要である。異常に気づくためには寮内の寮母をはじめとするスタッフすなわち、サポートする側の情報収集努力が求められる。

月経中より月経前の不快症状が若干高めだった2、3年生と比較すると1年生は月経中の訴えの方が高かった。月経に対するイメージは、1年生で若干ではあるが否定的な率が高く、2年以降は減少傾向が見られた。しかし、月経随伴症状に関する訴えは2年生以降に多い。思春期に月経を嫌なものとして捉えてしまうことは、女性であることの受け容れを難しくすると述べる塩田ら<sup>12)</sup>が婦人科医としての大切な役割について、女性であることやこれからの妊娠・出産を肯定的に受け容れてもらうように月経をできるだけ楽に過ごせるように配慮することだという。今回の横断的研究で時間的推移による変化を判断することはできないが、月経の不快症状はあるものの、学年が高くなる段階で月経に対するイメージが高まったことから、女性にとって大切であるという認識や女性としての自覚が増すことがジェンダー意識と月経受容に影響していくのではないかと推察される。

### (7) 将来の出産希望の有無による違い

「産みたいと思わない」は全体の 2% (11 名) と少なかったが、そのうちの 73% (8 名) が月経の異常周期を訴えていた。周期の異常を自覚していることによる将来の不安が出産の希望に影響を与えているとしたら、教育を含めたケアが必要である。この点については該当人数が少ないため、今後のより規模の大きな調査での検討結果を待ちたい。

### (8) 今後の展望と課題

本研究によって得られた結果が、女子高校生を援助・支援する保護者、教職員、そして寮生活をサポートする職員に広く周知され、女性の身体が完成されるべき大切な思春期女子にとってのよりよいサポート体制が構築されることを期待する。

今回は、寮生活を送る女子高校生を対象としたが、今後は寮生活を送る男子生徒や自宅通学の生徒を対象とした比較検討できればと考えている。

## 5. 結論

今回の質問調査から、入寮女子高校生の月経周期や月経随伴症状、心身のストレス、および妊娠に対する意識などに関する実態の一端を得ることができ、これらの情報から女子高校生の寮生活をサポートする側にとってのケアのあり方の必要性を示唆することができた。

月経に関連する痛みについては、我慢するという学生が多く、また、PMS が高校 1 年生から 3 年生の思春期女子にも現れていることが分かった。さらに、原発性無月経予備軍の存在については、高校 1 年生の時点から月経に関する知識や対処の教育を徹底するとともに、精神的サポートが充実しているか再評価する必要性が示唆された。また、最も多かった悩みは「人間関係」だったが、寮生活における上下関係によるハラスメント行為の有無については今回の質問紙からは分からなかった。人間関係が月経周期や月経随伴症状に及ぼす影響は明確に示されなかったものの、悩みが思春期女子学生の心身に及ぼす影響は他の世代同様に多様であるため軽視すべきではない。思春期の不定愁訴の実際について塩田ら<sup>12)</sup>は、月経異常で訪れる思春期女性の約半数が体重減少性であったことや月経困難症、PMS 以外にも自律神経失調症、精神疾患にまで及ぶと述べている。さらに思春期は心と体が未熟なため、更年期に比べて「心身症」が多いことを特徴とすることも指摘している。これらのことから、入寮生が悩んだ末に婦人科を受診する前に寮や学校生活によるストレスや月経関連をはじめとする健康状態についてなど個別の事情に関する情報収集を継続的に行うことはやはり重要であろう。このことは異常な月経サイクルにも拘らず悩みがないと答えた女子学生がいたことから重要性が示唆される。

思春期に親元を離れて寮生活を送る女子生徒は、社会人となるために必要な多くのことを学び、精神的に成長するための貴重な体験をしている。一方、サポートする側は家族ほどに生徒を理解することは難しく、個別の情報や異常の予兆をキャッチするのが遅れるという懸念もある。このことを踏まえた上で、心身両面からの細やかな見守りと包括的なケアの必要性を改めて認識できた。

(本研究は平成 26～27 年度にかけて萩原彩が実施した鍼灸学科卒業研究の結果の一部をまとめたものである。)

## 引用文献・参考文献

- 1) 木内千暁. PMS のために不登校であるとの訴えで受診した高校生 3 例の検討. 産褥の進歩. 2005; 57(1): 70-73.

- 2) 木内千暁, 永井優子. PMDD が原因で月経時不登校になる高校生の治療について—学校現場で見られる心身症—. 心身医学. 2006; 46(3): 246.  
小畑幸四郎. 思春期の月経困難症. 思春期学. 2004; 22(1): 19-24.
- 3) 蝦名智子, 松浦和代. 思春期女子における月経の実態と月経教育に関する調査研究. 母性衛生. 2010; 51(1): 111-118.
- 4) 堀田法子, 古田真司, 村末常司, 松井利幸. 中学生・高校生の自律神経性愁訴と生活習慣との関連について. 学校保健研究. 2001; 43(1): 73-82.
- 5) 糸井裕子, 清水智美, 渡邊マキノ, 森川奈緒美, 小野崎美幸, 金子順子ら. 健康な女子大学生の Hand Work および能動的起立不可に伴う自律神経活動の変化と月経周期との関連. 発汗学. 2014; 21(2): 42-52.
- 6) 高山直子. 思春期の新入女子学生の入寮によるストレス状況. 日本看護研究学会雑誌. 2002; 5(3): 124.
- 7) 大場隆, 岩槻明彦 (監修). 病気がみえる vol.9 婦人科・乳腺外科. 第3版第4刷. 東京. メディックメディア. 平成27年: 26, 98.
- 8) 有村信子, 岩本愛子. 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. 2005; 35: 43-52.
- 9) 渡邊香織, 奥村ゆかり, 西海ひとみ. 女子学生における月経随伴症状と月経サポート機能. 日本女性心身医学会雑誌. 2011; 15(3): 305-311.
- 10) 原直美, 岡崎愉加. 女子高校生の食品群別摂取量と月経痛との関係. 思春期学. 2016; 34(2): 253-259.
- 11) 秦幸吉, 野津朱里, 川谷真由美, 名和田清子. 女子大学生における食生活と月経困難症との関連に関する検討. 臨床婦人科産科. 2016; 70(11): 1079-1083.
- 12) 塩田敦子, 秦利之. これだけは知っておきたい思春期のヘルスケア 思春期の不定集とその対応. 産婦人科治療. 2011; 103(2):123-129.
- 13) 可世木久幸, 佐藤隆宣 (監修). STEP 産婦人科①婦人科. 第2版第1刷. 東京. 海馬書房. 2012: 67.
- 14) 木村和彦, 辻悦子, 小野寺昇, 松枝秀二, 米谷正造, 宮地元彦ら. 寮生活を送る高校生の健康にかかわる生活習慣. 川崎医療福祉学会誌. 1993; 3(1): 223-226.
- 15) 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について. 川崎医療福祉学会誌. 1999; 9(2): 275-279.
- 16) 古田聡美. VAS (Visual Analogue Scale) を用いた高校生の月経随伴症状の評価. 鹿児島純心女子短期大学研究紀要. 2006; 36: 35-43.
- 17) 小西清美, 石川幸代, 仲村美津枝, 名城一枝. 月経前期および不定愁訴が多重課題の課題遂行力に及ぼす影響. 女性心身医学. 2011; 16(2): 153-159.
- 18) 新田真弓. 現代女子高校生の健康に対する知識と行動に関する研究—1992年と2000年の調査から—. 日本赤十字看護大学紀要. 2001; 15: 60-69.
- 19) 齋藤千賀子, 西脇美春. 月経パターンと月経時の不快症状および対処行動との関係. 山形保健医療研究. 2005; 8: 53-63.

**Questionnaire survey on female high school dormitory students' attitudes toward menstrual symptoms and reproductive health**

Aya Hagihara, Shoko Masuyama

*Department of Acupuncture, Morinomiya University of Medical Sciences*

Abstract

**Objective:** To explore the present situation of female high school dormitory students' attitudes toward menstrual symptoms and reproductive health.

**Subjects and Methods:** Using our original question form, we conducted a questionnaire survey for 459 female high school students (from the first to third year) in two dormitories in X Prefecture.

**Results:** The response rate was 97% (444 answered). Of the respondent students, 24.7% had menstrual cycle abnormality, 77.6% had premenstrual symptom, and 82.5% had symptom during menstruation. The most common was pain, followed by mental symptoms such as irritability during the premenstrual and the menstrual period. For the symptoms, more students answered that they endure rather than using analgesics. 69.1% had a positive attitude toward menstruation, and 82.0% wanted to have a child in the future. 27.5% had some kind of psychological distress in their school or dormitory, and the most common one was interpersonal relationship. Of the 75 students who responded to have no worries about menstruation or distress specific to women, 15% had disorder of menstrual cycle.

**Conclusion:** The findings suggest the need for thorough education on knowledge and coping related to menstruation during high school period, and reassessing whether or not the present mental support is enough. Also, we could confirm that, considering individual circumstances, careful watch and comprehensive care from both the mental and physical point of view are important for female high school students in dormitory away from home.

