

AMCoR

Asahikawa Medical University Repository <http://amcor.asahikawa-med.ac.jp/>

卒業研究抄録集(看護学科)(2022.12)令和4年度:

,

看護学生の月経随伴症状に対する対処行動についての文献検討

学生氏名 小池里穂 石原まりな
(指導：苫米地真弓)

緒言

月経は女性のみを発現する身体生理的機能であるが、月経周期に伴う女性の心身の変化は身体、精神、社会的症状などさまざまなものが出現し、その症状は、食事や運動習慣、喫煙、ストレスといったライフスタイルに影響されることが明らかになっている。^{1) - 4)} また、月経随伴症状の緩和に効果的なセルフケアとして、気分転換や体操、食事や睡眠などの規則的な生活習慣、服薬などが報告されている。

看護学生は臨床実習などのため、他領域の学生よりもストレスが高いことが報告されている⁵⁾ が、日常生活のなかで蓄積されるストレスは月経随伴症状を悪化させるといわれている。⁶⁾

以上から、看護学生は月経随伴症状の発症要因を多く持っていると考えられる。その一方で、看護の学習を通して月経に関する医学的知識を持っていることから、月経随伴症状に対してどのような対処を行っているかに関心を持った。そこで、本研究では看護学生の月経随伴症状に対する対処行動の現状と課題を明らかにする目的で文献検討を行った。

用語の定義

月経随伴症状：月経前、中、月経前期から月経期にかけて生じる症状

対処行動：月経随伴症状に対する自己管理行動方法

研究対象：医学中央雑誌 Web 版を使用し、期間を決めずに「看護学生」「月経随伴症状」「セルフケア（自己管理）」をキーワードとして検索し「原著論文」「会議録は除く」で絞り込みを行いヒットした 7 件の文献を対象とした。(検索日：2022 年 5 月 13 日)

分析方法：文献内容を熟読し、月経随伴症状の対処行動について記述されている箇所を抽出し、研究者間で確認しながら整理した。抽出した文脈をコード化し、類似性に着目してサブカテゴリ化し、さらに抽象度を上げてカテゴリ化を行った。その結果から看護学生の月経随伴症状に対する対処行動について考察した。内容の抽出やコード化については 2 名の研究者で対象文献を熟読し、著者の意図する意味内容を変えないように確認しながら分析した。

倫理的配慮：本研究は先行研究に基づく文献検討であり、文献は著作権の範囲内で使用し出典を明示したうえで引用方法に留意して行った。

結果

7 件の対象文献から 95 コード、37 サブカテゴリ、13 カテゴリが抽出された。(表 1 参照) 以下カテゴリを【 】、サブカテゴリを[]で示す。

表 1 看護学生の月経随伴症状に対する対処行動の現状

カテゴリ (13)	サブカテゴリ (37)
鎮痛薬使用の背景と課題	鎮痛薬の服用 鎮痛薬を使用しやすい背景 鎮痛薬の服用方法の問題
対処行動の併用 (鎮痛薬と温罨法)	鎮痛薬と温罨法の併用
血流の促進	身体を温める 腹部のマッサージ 運動の実施
睡眠や休息で身体を休める	横になって休息をとる 睡眠をとる 運動を控える
慎重な行動	慎重な行動をとる
精神の安定を図る	精神状態を安定させる 市販の安定剤の使用
ストレスへの対処	ストレス対処行動により 月経随伴症状が軽減される
生活習慣を整える	食生活に気をつける 月経随伴症状と食生活の関連 月経随伴症状軽減のために生活習慣を整える 月経随伴症状による日常生活への支障
医療機関の受診・治療 (ピルの内服など)	医療機関の受診・治療 ピルの服用
積極的な対処行動をとらない	意識をそらす 月経随伴症状を我慢する 痛みに対する無意識的な 対処行動 対処行動をしない 諦める
不適切な対処行動による悪影響	月経随伴症状に対して対処行動が適切ではない可能性 横になることは月経随伴症状を軽減しない 不適切な対処行動が症状を悪化させる 不適切な対処行動が QOL を悪化させる
看護学生が持っている知識 (月経、妊娠、婦人科疾患)	月経に伴う痛みの対症療法と効果を既習している 看護学生は月経の仕組みに関する知識がある 看護学生は妊娠の仕組みに関する知識がある 看護学生は子宮や卵巣の病気などに関する知識がある
月経随伴症状の対処行動に関する知識不足	月経に伴う不快症状への対処方法の知識不足 セルフケアへの認識不足

考察

1. 看護学生の対処行動の現状

看護学生の対処行動は、[鎮痛薬の服用]、[身体を温める]など【血流の促進】、そして鎮痛薬と温罨法などの【対処行動の併用】、【医療機関の受診・治療(ピルの内服など)】があった。【医療機関の受診・治療(ピルの内服など)】は、看護学生が自身の月経随伴症状について、医療機関を受診すべきレベルであると判断する知識があることなどの理由が考えられた。

その他に、【睡眠や休息で身体を休める】、【生活習慣を整える】などがあった。これに関連して、看護学生は一般の学生と比較して睡眠の質が低いことが指摘されている⁷⁾。その要因としては、実習の記録やレポート、国家試験対策等の課題の蓄積により、十分に睡眠・休息をとれないことや生活習慣が乱れやすいことが考えられた。そのような背景から看護学生は、【睡眠や休息で身体を休める】、【生活習慣を整える】といった対処行動をとっていたと考えられた。また、実習の影響などにより看護学生は、他領域の学生よりもストレスが高い⁸⁾と言われている。そういう背景から【ストレスへの対処】により月経随伴症状を軽減していると考えられた。その他【慎重な行動】や【精神の安定を図る】といった対処行動があがった要因としては、月経随伴症状による集中力低下に対するものであると考えられ、これはたとえ月経中であっても臨地実習に臨まなければならない看護学生の特性が影響していると考えられた。

2. 看護学生の対処行動の課題

看護学生の鎮痛薬使用に関して【鎮痛薬使用の背景と課題】がカテゴリとしてあがったが、これは、看護学生の鎮痛薬服用に関して、マスメディアによる宣伝効果や、ピルと比較すると薬局で気軽に購入できる背景があることがわかった。一方で、その背景が要因となり、鎮痛薬の服用方法に問題があるという課題があることもわかった。また、【不適切な対処行動による悪影響】や【積極的な対処行動をとらない】といったような課題があることもわかった。看護学生は、看護の専門的学習を通して、月経や妊娠、婦人科疾患に関する知識を持っていた。その一方で【月経随伴症状の対処行動に関する知識不足】があることがわかった。これは、看護学生がこれまでに受けてきた月経教育の内容が関連していると考えられた。これまでの月経教育では、おもに月経の仕組みなどについて学ぶことが多く、月経随伴症状やその対処方法に関しての知識提供は少ないためだと考えられた。以上から、月経教育においては、月経の仕組みなどに関する知識だけではなく、月経随伴症状に対する具体的な対処行動の教育が必要であると考えられる。また、月経の悩みや疑問について気軽に質問できる環境をつくることも正しい知識を身に付けていくうえで大切であると考えられる。今後月経中の看護学生のQOLの向上のためには今回の研究で明らかとなった課題について取り組んでいく必要があると考えられた。

結論

看護学生の月経随伴症状に対する対処行動としては、鎮痛薬の服用、血流の促進、医療機関の受診、ストレス対処、睡眠や休息、生活習慣を整えることなどがあつた。課題としては、積極的な対処行動をとらない、不適切な対処行動による悪影響などがあつた。これらの背景には月経随伴症状の対処行動に関する知識不足が考えられ、月経随伴症状の対処行動に関する月経教育の必要性が示唆された。

対象文献

- 1) 岩崎 和代, 串谷 由香里(2019):看護系大学生の月経と対処行動や学業との関連, 東都医療大学紀要 (2186-1919)9 卷1号 Page41-49
- 2) 村田さよ子, 塩谷尚正(2019):看護学生のストレス・コーピング、日常生活行動及び月経随伴症状との関連, 日本看護学会論文集 看護教育(1347-8265)49号 Page3-6
- 3) 玄番千恵巳, 鈴木幹子, 大久保麻矢, 井上直子(2017):「女性の健康」ピアエデュケーションシステム構築に向けての女子看護学生の健康状態・知識・健康管理に関する調査, 東京家政大学研究紀要(自然科学)(0385-1214)57 卷2号 Page61-66
- 4) 甲斐村美智子, 上田公代(2014):若年女性における月経随伴症状と関連要因がQOLに及ぼす影響, 女性心身医学(1345-2894)18 卷3号 Page412-421
- 5) 北谷幸寛, 清水克敏, 梅村俊彰, 四十竹美千代, 八塚美樹(2013):対処行動を用いて痛みを評価する方法の検討 月経痛に焦点を当てて, 富山大学看護学会誌(1882-191X)13 卷2号 Page115-123
- 6) 植村 裕子, 榮 玲子, 松村 恵子(2014):月経における自己管理と月経随伴症状との関連, 母性衛生 (0388-1512)54 卷4号 Page512-518
- 7) 山内 弘子, 高間 静子(2012):看護学生の月経時のセルフケア測定尺度作成の試み, 新田塚医療福祉センター雑誌 (1349-2519)9 卷1号 Page29-33

引用参考文献

- 1) 川瀬良美:人間発達における女性の特質:淑徳大学総合福祉学部研究叢書 23, 月経の研究-女性心理学の立場から-, 9-30, 川島書店. 2006.
- 2) 松本清一:月経随伴症状:日本女性の月経, 75-98, フリープレス, 東京, 1999.
- 3) 松本清一:思春期の月経前症状, 思春期学, 15(1), 8-14, 1997.
- 4) Kawase, K., Matsumoto, S.:Perimenstrual Syndrome (PMS):Menstruation-associated symptoms of Japanese college students according to prospective daily rating records, 女性心身医学, 1(1), 43-57, 2006.
- 5) Seideman, R. Y.:Effects of premenstrual syndrome education program on premenstrual symptomatology, Health Care Women Int, 11, 491-501, 1990
- 6) 鈴木恵美, 玉木雅子, 橋詰直孝:女子大学生における月経に伴う症状に影響を与える要因, 心身健康科学, 14, 26-33, 2018
- 7) 池内佳子:看護学生の月経症状とセルフケア, 和歌山県立医科大学保健看護学部紀要, 1, 45-53, 2005.