

平成23年2月

池田智子 学位論文審査要旨

主 査 黒 沢 洋 一
副主査 原 田 省
同 前 田 隆 子

主論文

高校生における月経痛と関連する因子の実態調査とリラクゼーション法による月経痛の軽減効果

(著者：池田智子、鈴木康江、前田隆子、原田省)

平成23年 母性衛生 52巻 掲載予定

学 位 論 文 要 旨

高校生における月経痛と関連する因子の実態調査とリラクゼーション法による月経痛の軽減効果

月経痛は女性のQOL低下の一因となり、成人女性の約1/3で何らかの医療介入を必要とするとの報告もある。月経痛は初経後2-3年より排卵周期の確立に伴っておこる。近年、初経の若年化が進んでいることから、思春期早期から日常生活に影響を及ぼしている可能性がある。しかし、思春期における月経随伴症状に対する実態把握は十分に行われていない。本研究は、高校生における月経痛に関連する因子を調査・検討し、月経痛軽減を目的とした介入プログラムをランダム化比較試験で検討し、その有効性を評価することを目的とした。

方 法

研究協力の得られた4高校の1年生から3年生の女子1339名を対象に無記名自記式質問紙法で調査を実施した（有効回答953名）。その結果を基に月経痛に影響する因子を検討したところ、睡眠状況の不良、生活上のストレス及び冷えの自覚に関連を認めた。そこでストレス感と睡眠に着目し、リラクゼーション法の実践が月経痛軽減に有効であるかを検討した。リラクゼーション法として呼気を長くする呼吸法と補完・代替医療であるアロママッサージを取り入れ、セルフマッサージの介入プログラムを立案した。対象は研究協力の得られた高校で、応募のあった32名から同意を得た後、介入群16名、対照群16名に無作為に割り付け、介入群にはリラクゼーション法を実施した。対照群は普段通りの生活と月経痛対策を実施し、その後2回の月経時に調査した。

結 果

月経痛がある者は865名（90.8%）で、日常生活に影響があるとした者は448名（51.8%）であった。月経痛の頻度は1年生に比べ、2年生、3年生で有意に増加していた。月経痛を有する者のVAS値は、1年生に比べ、3年生で有意に高値を示した。日常生活への影響があるとした者は1年生に比べ、2年生、3年生で有意に増加した。

月経痛に関連する因子としては、「健康状態に問題がある」「初経年齢」「経血量が多い」「1年前に比べ月経痛が増強している」「睡眠不良」「生活上のストレスを感じている」

「冷え症の自覚」「月経はつらいもの」「月経に対してストレスとを感じる」などがあげられた。

月経痛改善を目指し、リラクゼーション法による介入プログラムを行った。介入前、両群で基本属性、月経痛、生活習慣、気分プロフィール検査に有意差はみられなかった。介入群は対照群に比べ、月経1日目、2日目の月経痛VAS値は有意に低値を示し、月経2日目の日常生活に影響があるとした者は有意に低率であった。また気分プロフィール検査における緊張－不安因子は介入群で有意に低値を示した。

考 察

高校生における月経痛は、学年が上がるにつれ増強傾向を示した。月経痛に関連する因子としては、初経年齢、経血多量、睡眠状態の不良、生活上のストレス感、冷えの自覚、月経に関するイメージが見出された。大学生においても月経痛は初経年齢が早いこと及び経血多量と関連することが報告されており、類似した結果であった。

月経痛と関係していた生活習慣は、睡眠不良と生活上のストレス感であった。症状の強さに関連するものとして、スナック菓子をよく食べる、偏食、外食の食習慣などの報告があるが、本研究では食事の規則性、朝食習慣、食品摂取頻度との関係はみられなかった。本研究対象の食習慣は、他の調査結果と比べると、比較的良好な者が多かったために関係がみられなかったと考えられた。

冷え症は東洋医学で重視されており、本研究では49.0%にみられ、月経痛との関連の可能性が示唆された。月経痛は心理的関与も否定できないとされ、本研究においても「月経はつらいもの」及び「月経に対してストレスとを感じる」といった月経に関するイメージとの関連が示された。

今回、思春期の健康問題としても重要である生活上のストレスと睡眠状況に着目し、リラクゼーション法の実践が月経痛軽減に有効であるかを検討し、月経痛軽減の有効性が示唆された。月経随伴症状はストレスによる自律神経の抑制が関与しているとされている。月経周期は自律神経系活動に影響を及ぼし、リラクゼーションや睡眠は休養の質に作用するため、ストレス緩和のための内容や方法を考える必要があると考えられた。将来、リラクゼーション法などの補完・代替医療による月経痛の対処法の確立が期待される。

結 論

高校生における月経痛は学年があがるにつれ、増強傾向を示した。リラクゼーション法の実践による月経痛の軽減効果が示され、有効な対処法として活用できると考えられた。