

[研究報告]

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

緒方妙子、宇野亜紀

【要旨】 月経痛に対する悩みを抱える女子大学生は少なくない。そこで、先行研究¹⁾²⁾³⁾を基盤として、女子学生の「月経の捉え方」と「月経痛及びセルフケア行動（月経時・日常生活）」との関連を明らかにすることを目的に、A大学の女子学生169名を対象に調査した。

結果: 1) 月経の捉え方の質問Q1「月経は生理的現象と受け止めている」・Q2「月経が定期的にくると安心」では、ポジティブな回答が95.3%、91.7%であった。またQ3「月経は女性としての誇り」・Q5「月経がくるとゆううつ」では、ネガティブな捉え方が54.4%、68.0%であった。

2) 月経痛の程度との関連では、月経痛重度のA・B群に、Q3・Q5・Q6「月経は否定的イメージ」で、有意にネガティブな捉え方が多かった。3) 女性性の質問Q7「女性に生まれてよかった」・Q8「女性だけが子どもを産むのは不平等」を共にポジティブに捉えた者は72.2%であった。4) 初経を否定的感情で受け止めた者の割合は、全体で43.2%であり、肯定的感情の者38.5%より多かった。否定的感情の者のうち、心の準備が「なかった」者は64.4%であった。初経時のお祝いをした者は47.3%であった。現在の月経の捉え方(Q3・Q4「月経はけがらわしい」・Q6)は、初経時の受け止め方と有意な関連が見られた。5) 月経をポジティブに捉える者と、日常からセルフケア行動をとる者とは関連していなかったが、「月経をポジティブに捉える」者や、「日常生活から自覚的な体調管理を行う」者は、「月経痛が軽度である」に関連性が示唆された。

キーワード: 月経の捉え方、月経痛、女性性、初経の受け止め方、セルフケア行動

【はじめに】

初経から数年経ち、月経の経験にも慣れた頃の若年女性では、排卵周期が確立し、機能性の月経痛に悩む女性も少なくない。これから生殖期を迎える若年女性には、毎月訪れる月経の経験を大切な経験としてポジティブに受け止め、出来るだけ快適に過ごして欲しいものである。女性にとって月経とは、次世代育成の機能を有している証、健康のバロメーターとなるだけでなく、女性性の受容や母性意識の発達などにも大きく関与している¹⁾。野田²⁾³⁾の1045名の女子学生を対象とした研究では「月経観と月経痛は相互に関連し、否定的月経観であれば月経痛は強くなる」、「月経痛に対して、ただ我慢している者の方が月経を厄介と捉えている」とし、月経を否定的に捉えている者は積極的なセルフケア行動をとらず、月経痛は強いという報告をしている。佐々木⁴⁾は「月経の捉

え方と女性性との関連性」を報告している。これらの報告を根拠として、「月経を肯定的に捉えている者は、女性性も肯定的な捉え方をしており、日常生活からセルフケア行動をとり痛みも軽いのではないかと考えた。35～40年間に亘る月経の経験で、女性が月経を肯定的に捉え、適切なセルフケア行動のもとに健康で生き生きと過ごせることは生涯のQOLの観点からも大事なことだと考える。そこで、「月経の捉え方」と、「月経痛及びセルフケア行動」との関連を明らかにし、月経教育上の示唆を得る目的で検討した。

【研究目的】

女子学生の「月経の捉え方」と、「月経痛及びセルフケア行動（月経時・日常生活）」との関連を明らかにする。

【研究方法】

調査対象：A県A大学A学部看護学科1・2年の女子学生230名を対象とした。

調査期間：平成19年7月11日～7月13日

調査内容：1.対象の属性：年齢 2.月経の受け止め方：1)月経の捉え方 2)女性性について 3)初経について 3.月経の状況：月経痛の程度、月経痛症状、月経血量、月経周期、月経持続期間 4.セルフケア行動：1)月経期間中の行動 2)日常生活行動
 調査方法：選択回答の自記式質問紙調査。

月経状況の回答では、過去1年間を振り返り平均的な状況を記入してもらった。また、月経の捉え方は、6項目(Q1～6)、女性性の受け止め方は2項目(Q7, Q8)の質問で、4段階リッカート法による選択肢とした。

データ分析方法：Excelで統計処理し、検定は χ^2 検定を用い $P < 0.05$ をもって有意差ありとした。

倫理的配慮：調査対象者に研究主旨を説明すると共に、調査用紙に研究目的と、無記名のアンケートでありプライバシーは厳守されること、得られたデータは研究目的以外には使用しないことを明記し、同意が得られた者より、回収箱にて回収した。

【結果】

1. アンケート回収状況

調査用紙の回収は192名で回収率は83.5%、有効回答数は169名で有効回答率は73.5%であった。

2. 対象者の年齢構成と平均年齢

年齢構成は18～28歳で、最多は19歳、平均年齢は19.2歳であった。

3. 月経状況

1) 初経年齢構成と平均初経年齢

年齢構成は9～16歳で、最多は12歳、平均初経年齢は12.2歳であった。

2) 月経痛の程度

月経痛の程度をA「痛みが非常に強く、日常生活に支障があるので、できれば臥床しておきたい」、B「一応普段通りの行動はできるが、かなりの痛みがあり忘れることができない」、C「多少の痛みはあるが、他に熱中していることがあると痛みを忘れることができる」、D「痛みは全くない」とし、分類した。^{注1}

A群は18名(10.7%)、B群は56名(33.1%)、C群は72名(42.6%)、は23名(13.6%)であった。A B群を月経痛の重度群とすると43.8%となった。

3) 月経周期・月経持続期間

月経周期は「25～38日」の正常周期が118名(69.8%)、「25日未満」が12名(7.1%) 「39日以上」が7名(4.1%)、「不規則」が32名(18.9%)であった。

月経持続期間は、「3～7日」の正常周期が150名(88.8%)、「8日以上」が7名(4.1%) 「3日未満」が4名(2.4%)、「不規則」が8名(4.7%)であった。

4) 月経血量

月経血量は、「普通量」が97名(57.4%)、「多量」が66名(39.1%) 「少量」が6名(3.6%)であった。

月経痛の程度別でみると、「多量」の者はA群で12名(66.7%)、B群で28名(50.0%)、C群で20名(27.8%)、D群で6名(26.1%)であり、月経痛重度のAB群と軽度のCD群では、 χ^2 で有意差を認めた。

5) 月経時の随伴症状

月経時の随伴症状を多い者から表1に示す。

表1 月経時の随伴症状 (複数回答)

| 症状 | 全体N=169 | | AB群 n=74 | | CD群 n=95 | |
|---------|---------|------|----------|------|----------|------|
| | 人数 | % | 人数 | % | 人数 | % |
| 下腹部痛 | 123 | 72.8 | 68 | 91.9 | 55 | 57.9 |
| 腰痛 | 94 | 55.6 | 55 | 74.3 | 39 | 41.1 |
| 体がだるい | 72 | 42.6 | 43 | 58.1 | 29 | 30.5 |
| ゆううつ | 70 | 41.4 | 41 | 55.4 | 29 | 30.5 |
| イライラ | 69 | 40.8 | 40 | 54.1 | 29 | 30.5 |
| 眠気 | 64 | 37.9 | 32 | 43.2 | 32 | 33.9 |
| 乳房が張る | 63 | 37.3 | 33 | 44.6 | 30 | 31.6 |
| 肌荒れ | 63 | 37.3 | 30 | 40.5 | 33 | 34.7 |
| 頭痛 | 36 | 21.3 | 25 | 33.8 | 11 | 11.6 |
| 下痢 | 30 | 17.8 | 20 | 27.0 | 10 | 10.5 |
| 便秘 | 24 | 14.2 | 12 | 16.2 | 12 | 12.6 |
| 吐き気 | 18 | 10.7 | 18 | 24.3 | 0 | 0 |
| 風邪ひきやすい | 2 | 1.2 | 2 | 2.7 | 0 | 0 |

月経痛重度のAB群では、全ての項目において随伴症状の割合がCD群より高かった。「下腹部痛」、「腰痛」、「体がだるい」、「ゆううつ」、「イライラ」、「頭痛」、「吐き気」、「下痢」の症状はその差は大きかった。

4. 月経の捉え方

1) 月経の捉え方の意識(図1)(図2)

月経をどのように受け止めているか、その捉え方の意識を、先行文献⁴⁾⁵⁾⁶⁾を基盤にして、独自に選出作成した下記の質問項目(Q1～Q6)を4段階リッカート法による選択肢で調査した。

Q1.「月経は子どもを産むために必要な生理的現象と受け止めている」

Q2.「月経が定期的にくると安心する」

Q3.「月経は大人の女性として誇りに思う」

Q4.「月経は汚らわしいものである」

Q5.「月経がくると思うと、ゆううつで仕方がない」

Q6.「月経からのイメージは否定的な印象が強い」

Q1, Q2, Q3に対する意識の割合を図1に示す

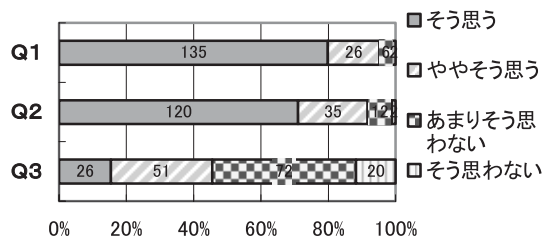


図1 月経の捉え方 Q1～Q3

Q4, Q5, Q6に対する意識の割合を図2に示す

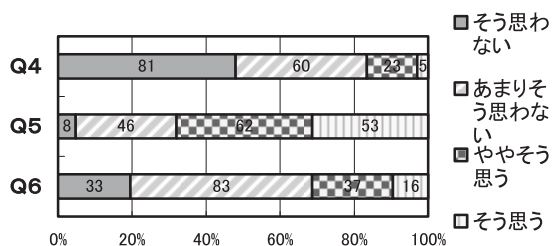


図2 月経の捉え方 Q4～Q6

Q1・Q2では、「そう思う・ややそう思う」のポジティブな回答が95.3%、91.7%であった。またQ3「月経は女性としての誇り」・Q5「月経がくるとゆううつ」では、ネガティブな捉え方が54.4%、68.0%であった。

2) 月経の捉え方と月経痛との関連

Q2, Q3, Q5, Q6では、AB群とCD群に有意差を認めた。(図3, 図4)

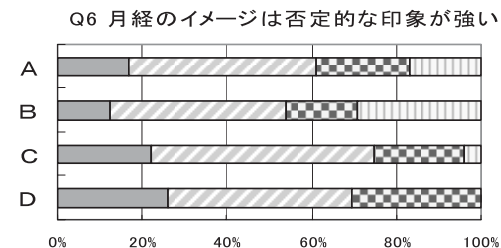
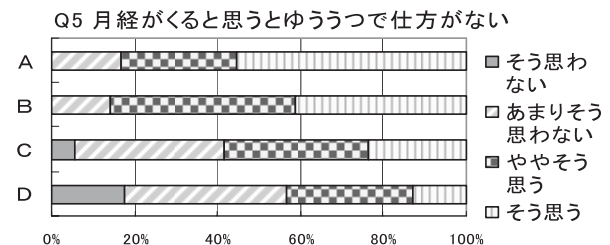
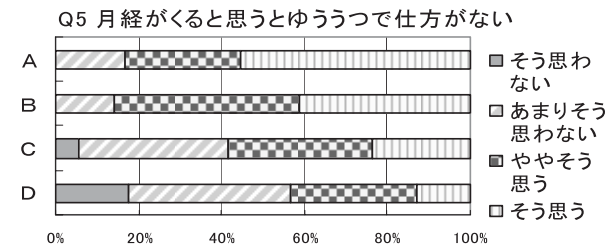
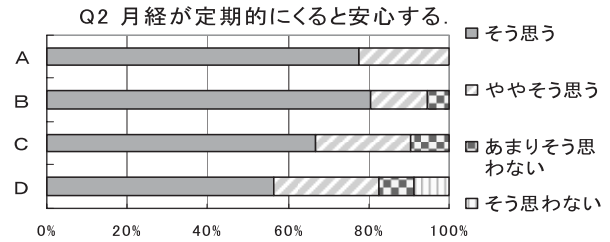


図4 月経の捉え方 Q5・Q6と月経痛の関連

Q3, Q5, Q6でネガティブな回答は、月経痛重度のAB群に多かった。Q2ではAB群にポジティブな回答が多かった。

5. 女性性と月経痛、月経の捉え方との関連

女性性をどのように受け止めているか、その捉え方の意識を、先行文献¹⁾²⁾⁷⁾を基盤にして、独自に選出作成した下記の質問項目(Q7, Q8)を4段階リッカート法による選択肢で調査した。

Q7.「女性に生まれてきて良かったと思う」

Q8.「女性だけが子どもを産まなければならないのは不平等だ」

1) 女性性の受け止め方

Q7では、ポジティブな受け止めの「はい」が

145名(85.8%)であった。Q8では、ポジティブな受け止めの「いいえ」が136名(80.5%)であった。

Q7・Q8共に女性性の受け止め方がポジティブであった者が122名(72.2%)であり、共にネガティブであった者は10名(5.9%)であった。

2)女性性の受け止めと月経痛との関連

Q7「女性に生まれてきて良かったと思う」と月経痛の程度には有意差は認められなかった。

Q8「女性だけが子どもを産まなければならないのは不平等だ」と月経痛の程度別では、「はい」のネガティブな受け止めが、A群7名(38.9%)、B群12名(21.4%)、C群10名(13.9%)、D群4名(17.4%)で、A群とB・C・D群との間に有意差を認めた。

3)女性性の受け止めと月経の捉え方との関連

Q7・Q8共に女性性の受け止め方がネガティブであった者10名を月経の捉え方で見てみると、10名中9名がQ3「月経は大人の女性として誇りに思う」とQ5「月経がくると思うと、ゆううつで仕方がない」においてネガティブであった。

6. 初経と月経の捉え方との関連

1) 初経の受け止め方(表2)

「成長した・嬉しい(肯定的感情)」65名(38.5%)、「面倒・不快(否定的感情)」73名(43.2%)であった。「肯定・否定の両方の感情」、「大人になりたくない」「その他」については表2のとおりである。

表2 初経の受け止め方と心の準備の有無

| 初経の受け止め方 n = 169 | | | 心の準備 | |
|---------------------|----|-------|-----------|-----------|
| | | | あり n = 82 | なし n = 87 |
| 肯定的感情 | 65 | 38.5% | 38(58.5%) | 27(41.5%) |
| 否定的感情 | 73 | 43.2% | 26(35.6%) | 47(64.4%) |
| 肯・否の両方 | 8 | 4.7% | 6 | 2 |
| 大人への拒否 | 9 | 5.3% | 4 | 5 |
| その他 | 14 | 8.3% | 8 | 6 |

2) 初経の心の準備について (表2)

「準備ができていた」は82名(48.5%)で半数以下であった。「準備ができていた」82名の背景は「先生からの教育」71名(86.6%)で最多、次いで「母親から聞いていた」が47名(57.3%)、「友達から聞いていた」27名(32.9%)、「姉から聞いた」が4名(4.9%)であった。

3) 最初に初経を告げた相手

「母親」が147名(87.0%)で一番多く、次いで「女の友人」11名(6.5%)、「姉」4名(2.4%)、「その他」は7名で「学校の先生」が多かった。

4) 初経時のお祝い

お祝いを「した」のは80名(47.3%)、「しなかった」のは89名(52.7%)であった。

5) 初経の受け止め方と心の準備との関連

初経を「肯定的感情で受け止めた」65名中、「心の準備ができていた」のは38名(58.5%)、「できていなかった」のは27名(41.5%)であった。初経を「否定的感情で受け止めた」73名中、「心の準備ができていなかった」のは47名(64.4%)、「できていた」のは26名(35.6%)であった。

6) 初経の受け止め方と月経の捉え方との関連

(表3)

初経を肯定的感情で受け止めた者は、否定的感情で受け止めた者に比べ、Q4「月経は汚らしいものである」・Q6「月経からのイメージは否定的な印象が強い」でポジティブな捉え方が多かった。

Q3「月経は大人の女性として誇りに思う」では、初経を否定的感情で受け止めた者にネガティブな捉えの者が多かった。

Q5「月経がくると思うと、ゆううつで仕方がない」では、初経の受け止め方にかかわらず、ネガティブに回答する者が多く見られた。有意差はQ3、Q4、Q6で見られた。

7. 月経痛とセルフケア行動との関連

1) 月経期間中のセルフケア行動

「特に何もしていない」が全体で94名(55.6%)、「何らかのセルフケアをしている」者が75名(44.4%)であった。セルフケアをしている者はAB群54/74名(73.0%)、CD群21/95名(22.1%)であった。セルフケアの内容は、「鎮痛剤の服用」がAB群47名(63.5%)、CD群8名(8.4%)であった。「下腹部の保温」はAB群27名(36.5%)、CD群8名(8.4%)であった。「十分な休息」はAB群18名(24.3%)、CD群10名(10.5%)であった。その他「温い飲物」、「気分転換」、「三食摂取」、「入浴」、「指圧・マッサージ」、「体操・運動」等であった。

表3 初経の受け止め方と月経の捉え方 (*は有意差あり)

| 初経の 受け止め方 | 月経の 捉え方 | Q 1 | Q 2 | Q 3* | Q 4* | Q 5 | Q 6* |
|----------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| | | 生理的現象 | 定期的安心 | 女性の誇り | 汚らわしい | ゆううつ | 否定的印象 |
| 肯定的感情 (65名) | ポジティブ | 63名 97.0% | 59名 90.8% | 33名 50.8% | 59名 <u>90.8%</u> | 24名 36.9% | 50名 <u>76.9%</u> |
| | ネガティブ | 2名 3.0% | 6名 9.2% | 32名 49.2% | 6名 9.2% | 41名 <u>63.1%</u> | 15名 23.1% |
| 否定的感情 (73名) | ポジティブ | 67名 91.8% | 66名 90.4% | 25名 34.2% | 55名 <u>75.3%</u> | 20名 27.4% | 43名 <u>58.9%</u> |
| | ネガティブ | 6名 8.2% | 7名 9.6% | 48名 65.8% | 18名 24.7% | 53名 <u>72.6%</u> | 30名 41.1% |

2)日常生活でのセルフケア行動 (表4)

「何らかのセルフケアをしている」者が全体で111名(65.7%)であり、AB群46名(62.2%)、CD群65名(68.4%)であった。月経痛軽度のCD群で日常からセルフケア行動をとる割合が高かった。

セルフケア行動では、「三食必ず摂取」、「睡眠不足に注意」、「気分転換」、「栄養バランス」、「毎日入浴」が上位であったが、その他「体操・運動」、「民間療法」、「冷えへの注意」であった。

表4 日常生活でのセルフケア行動

| セルフケア行動 | N=169 | | AB群74名 | | CD群95名 | |
|-------------|-------|------|--------|------|--------|------|
| | 件数 | % | 件数 | % | 件数 | % |
| 1.特に何もしていない | 58 | 34.3 | 28 | 37.8 | 30 | 31.6 |
| 2.セルフケア行動あり | 111 | 65.7 | 46 | 62.2 | 65 | 68.4 |
| 三食必ず摂取 | 67 | 39.6 | 23 | 31.1 | 44 | 46.3 |
| 睡眠不足に注意 | 37 | 21.9 | 15 | 20.3 | 22 | 23.2 |
| 気分転換ストレス対処 | 33 | 19.5 | 17 | 23.0 | 16 | 16.8 |
| 栄養バランス注意 | 32 | 18.9 | 14 | 18.9 | 18 | 18.9 |
| 浴槽に毎日入る | 24 | 14.2 | 11 | 14.9 | 13 | 13.7 |
| 体操や運動をする | 21 | 12.4 | 5 | 6.8 | 16 | 16.8 |
| 民間療法をしている | 12 | 7.1 | 4 | 5.4 | 8 | 8.4 |
| 冷え性対策の工夫 | 5 | 3.0 | 4 | 5.4 | 1 | 1.1 |

3)日常生活上の体調管理は自覚的か

セルフケア行動をとっている111名のうち、自覚的に体調管理を行っている者は67名(60.4%)であった。その内訳はAB群26/46名(56.5%)、CD群41/65名(63.7%)であった。セルフケア行動を自覚的な体調管理として行っているのは、AB群よ

りCD群に多かった。

4)月経の捉え方とセルフケア行動との関連

全体的にネガティブな捉え方が多かったQ5を除く5つの質問で、すべてポジティブな回答であった者は、169名中53名(31.4%)であった。その53名中セルフケア行動をとっている者は31名(58.5%)であり、その31名中、自覚的な体調管理の者は25/31(80.6%)であった。

5)月経の捉え方と女性性の受容との関連

月経の捉え方がポジティブであった上記の53名中、45名(85.0%)が、女性性の質問Q7・Q8で共にポジティブな捉え方をしていた。

【考察】

1. 月経状況

月経周期、月経持続期間、月経血量、月経量と月経痛との相関、月経時の随伴症状など、先行研究³⁾⁸⁾と比較して大きな差は見られず、平均的な若年女性の集団として考えられる。

月経痛については、今回の調査では、かなりの月経痛のあるAB群は、学生169名中74名(43.8%)であったが、同じ基準で調査した2004年度西田^{注1)}、2005年度釘原^{注2)}の研究では52.3%、50.0%であり、大差はないものの経時的推移としては、減少傾向にあった。

2.月経の捉え方

全体では、Q1「月経は子どもを産むために必要な生理的現象と受け止めている」、Q2「月経が定期的にくると安心する」で、ポジティブな回答

が95.3%、91.7%であるが、Q3「月経は大人の女性として誇りに思う」、Q5「月経がくると思うと、ゆううつで仕方がない」では、ネガティブな捉え方が54.4%、68.0%であり、月経の捉え方の全体的傾向が窺える。(図1, 2)

月経痛の程度との関連では、月経痛重度のAB群にQ3「月経は大人の女性として誇りに思う」、Q5「月経がくると思うと、ゆううつで仕方がない」、Q6「月経からのイメージは否定的な印象が強い」で、有意にネガティブな捉え方多かった。Q3では教育的背景からの影響も考えられることから、その側面への強化が求められる。

3. 女性性と月経の捉え方との関連

女性性のポジティブな受け止めは、Q7「女性に生まれてきて良かったと思う」では、85.5%、Q8「女性だけが子どもを産まなければならないのは不平等だ」では80.5%、Q7・Q8共にポジティブは72.2%、共にネガティブは5.9%であり、女性性への受容は比較的良好な集団と言えよう。

月経痛との関連では、Q8のネガティブな受け止めと、日常的に支障のある月経痛のA群に関連が見られている。

また、女性性の質問Q7, Q8で、共にネガティブであった10名中、9名がQ3「月経は大人の女性として誇りに思う」とQ5「月経がくると思うと、ゆううつで仕方がない」においてネガティブな見解であった。

月経の捉え方の質問Q1, Q2, Q3, Q4, Q6で共にポジティブであった53名中では、85.0%が、女性性の質問Q7・Q8で共にポジティブな捉え方であり、全体での割合72.2%より高かった。

野田も「ジェンダー満足度の高い群に肯定的月経観が有意に高かったこと、また、月経痛等の月経周辺期の変化には有意な差は認められなかった」²⁾としており、現在の月経の捉え方は、女性性の受容に大きく関連していることが示唆された。

4. 初経と月経の捉え方との関連

初経を否定的感情で受け止めた者は、全体で43.2%であり、肯定的感情の38.5%より多かった。肯定・否定の両方を含めた複雑な思いの者も18.3%であった。(表2)

否定的感情群では、初経の心の準備が「なかつ

た」者が64.4%であった。心の準備のなかった87名から見ると、肯定的感情は27/87(31.0%)であり、心の準備のあった群38/82(46.3%)と比較すると15%ほど低い。しかし、心の準備があったとする者でも肯定的感情はかなり低い。

初経の受け止めが肯定的感情の者は否定的な者に比べ、現在の月経の捉え方の質問Q4「月経は汚らわしい」・Q6「月経のイメージは否定的な印象」でポジティブな捉え方が多かったが、否定的感情の者は、Q3「月経は大人の女性として誇りに思う」で、ネガティブな捉え方が多かった。(有意差あり—表3)

—また、初経時のお祝いをした者は47.3%であり、半数にも満たなかった。この調査は数年前の受け止め方を尋ねたものであり、当時の状況を必ずしも反映しているとは言いがたいが、本田ら¹⁾の研究でも、お祝いをしてくれたのは48.1%としており、また初経時の印象としては否定的な受け止めが多いようである。本田ら¹⁾の研究で、初経時のお祝いをしてくれた者は肯定的受け止めと関連があったことを報告しており、今回の調査で、初経の否定的イメージが多い背景にも関連があるものと思われる。

初経を迎えるにあたっての家庭や学校での教育や祝福のための環境作りが望まれ、リズムある女性の身体への畏敬の念や、女性の誇りが持てるような支援が、今後さらに求められよう。思春期の月経教育の重要性が示唆された。

5. 月経の捉え方とセルフケア行動の関連

月経の捉え方の5つの質問で全てポジティブに捉える者は、169名中から53名(31.4%)であったが、その中で日常生活でのセルフケア行動をとっている者は58.5%であった。全体でのセルフケア行動をとる者の割合65.7%(表4)と比較するとやや少なかったため、月経をポジティブに捉える者が、日常からセルフケア行動をとっているとは必ずしも言えなかった。月経をポジティブに捉えることと、月経痛の程度とは相関が見られており(図3, 4)、月経痛が軽度のため、セルフケア行動をとる者の割合が少なかったことも考えられる。

しかし、月経をポジティブに捉える群(53名)で日常からセルフケア行動をとる者のうち、自覚

的な体調管理を行っている割合は80.6%であり、全体での割合60.4%と比較すると高かった。

またセルフケア行動を自覚的に行って体調管理をしている者67名の内訳では、月経痛重度のAB群では26/46名(56.5%)、軽度の群では41/65名(63.7%)であり、CD群での割合が高かった。

「月経をポジティブ捉える」や、「日常生活から自覚的体調管理を行う」者は、「月経痛が軽度である」に関連性が窺われた。

【結論】

1. 女子学生の現在の月経の捉え方(Q3「月経は大人の女性として誇りに思う」、Q4「月経は汚らわしいものである」、Q6「月経からのイメージは否定的な印象が強い」)は、初経時の受け止め方と有意な関連が見られた(表3)ので、初経を迎えるにあたっての、家庭や学校での教育および祝福のための環境づくり等、今後の教育的課題が示唆された。

2. 月経の捉え方と月経痛との関連は、月経痛の程度(重度群と軽度群：図3, 図4)により有意差が見られるものがあり、月経の捉え方をポジティブにリフレーミングすることの重要性が示唆された。

3. 月経をポジティブに捉える者と、日常からセルフケア行動をとる者とは関連していなかったが、「月経をポジティブに捉える」者や、「日常生活から自覚的な体調管理を行う」者は、「月経痛が軽度である」に関連性が示唆された。

【謝辞】

今回、本調査に御協力して下さいました、A大学の女子学生の皆様に深く感謝します。

【文献】

- 1) 本田育美, 後藤節子, 工藤ハツエ. 月経イメージ形成からみた母性意識の検討. 母性衛生. 1997; 第38巻(4)455-463
- 2) 野田洋子. 女子学生の月経の経験 第2報 月経の経験の関連要因. 日本女性心身医学会雑誌. 2003; 8(1)64-78
- 3) 野田洋子. 女子学生の月経の経験 第1報 月経の経

験の経時的推移. 日本女性心身医学会雑誌. 2003; 8(1)53-63

- 4) 佐々木梢, 伊藤祥子, 坂口けさみ他. 大学1.2年生の月経に対する現状—大学1.2年生のアンケート調査から— 第36回日本看護学会論文集 母性看護. 日本看護協会出版会. 2005; 137-139
- 5) 野田洋子. 女子学生の月経の経験と楽観性・悲観性との関連性. 順天堂医療短期大学紀要. 2001; 12, 55-65
- 6) 白井瑞子, 内藤尚子, 増岡享代他. 高校生<男女>の月経イメージ初めての月経教育時の月経観, 月経痛との関連—. 母性衛生. 2004; 第45巻(1)87-97
- 7) 満田タツ江, 古川ツネ子, 今村朋代. 短期大学学生の月経に関する調査—地方都市における短大間の比較検討—. 鹿児島女子短期大学紀要. 2007; 第42号11-20
- 8) 宮中文字. 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. 1997; 第38巻(2)241-247

【注記】

1. 西田さやか, 緒方妙子. 月経痛と日常生活における保健行動との関連. 看護学科卒業研究論文集. 九州看護福祉大学. 2004; 421-426
2. 釘原理加, 緒方妙子. 女子大学生の月経痛と日常生活後習慣との関連性. 看護学科卒業研究論文集. 九州看護福祉大学. 2005; 379-384