

〔資料〕

## 月経随伴症状に対するセルフケアについての文献検討

中村美貴\* 小川久貴子\*\* 宮内清子\*\*\*

### LITERATURE REVIEW ON THE SELF-CARE ON THE MENSTRUATION ACCOMPANYING SYMPTOMS

Miki NAKAMURA \* Kukiko OGAWA \*\* Kiyoko MIYAUCHI \*\*\*

キーワード：月経随伴症状、セルフケア、文献検討

Key words : menstruation related illnesses, self care, literature review

#### I. はじめに

月経に随伴する症状には、月経の早くて14日前頃から出現して月経開始とともに消失する月経前症状と、月経開始または開始のごく直前から出現し月経期間中に存在する月経中症状がある。出現する症状の種類・程度は非常に個人差が大きい。月経前に生じる症状は、むくみ、乳房のはりや痛み、片頭痛、便秘や下痢、食欲の変化といった身体症状と、いらいらや憂鬱などの精神症状からなる月経前症候群 (Premenstrual Syndrome: PMS) として、その発症のメカニズムや治療方法の研究が近年注目されている。これまで、月経随伴症状の発症や程度には、気質的要因のほか、抑うつ度、母性性、楽観性、摂取栄養素や血中脂質量等との関連が検討されてきており、身体状態のみならず、心理状態、日常生活状況が複合的に影響すると考えられている (坂間ら, 2004)。

このように月経随伴症状は、多大な身体的・精神的影響を及ぼすことが知られているが、一方では、適切なセルフケアにより、顕著な改善を認めることがこれまでの研究により明らかになっている (山本ら, 2005)。本研究の目的は、月経随伴症状に対するセルフケアについての文献検討を行い、現状と課題を明らかにすることとした。

#### II. 研究方法

##### 1. 文献収集方法

医学中央雑誌、PubMed を用い、検索期間を2005年から2014年までとした。キーワードを「月経随伴症状、セルフケア」、検索式「menstruation related illnesses and self care」と同時に検索し、原著のみを収集した。

##### 2. 文献の分析方法

得られた文献より本文を精読し、セルフケア内容についてはカテゴリー化し分析を行った。分析過程では、母性看護学・助産学のスーパーバイザーとともに分析を行った。

#### III. 倫理的配慮

本研究は先行研究に基づく研究であり、著作権法の範囲内で複写を行い、出所を明示し、その引用の方法に留意した。またデータベース会社と正当に契約した範囲内でアクセスを実施した。

#### IV. 結果

##### 1. 文献の概要

データベースごとに文献の抽出を行った結果、医

\*東京マザーズクリニック (Tokyo Mothers Clinic)

\*\*東京女子医科大学大学院 (Tokyo Women's Medical University)

\*\*\*横浜市立大学 (Yokohama City University)

学中央雑誌 Web(Ver.5) より 17 件、PubMed より 1 件となり、合計 18 件を対象文献とした。

## 2. 月経随伴症状に対するセルフケアについての内容

月経随伴症状に対するセルフケアに関する文献内容を、【セルフケアを獲得するのに必要な知識】【実施されているセルフケア内容】【実証されているセルフケアの効果】の3つのカテゴリーに分けて記述する(表1)。以下、〔 〕はサブカテゴリー、「 」はコードを記す(表1)。

### 1) セルフケアを獲得するのに必要な知識内容

〔月経や月経随伴症状について知りたい知識〕に関して神谷ら(2013)は、女子大生は「月経不順」等の異常の鑑別や「月経の異常」といった内容を知りたがっていたと述べていた。〔月経に関する教育内容〕は、神谷ら(2013)によると、「月経の意義」「月経のメカニズム」が多かった。教育に対する満足度では、中高生ともに「月経痛」と「月経前緊張症」を習った群の方が有意に高かった。〔月経随伴症状に関する教育内容〕では、月経困難症や月経前緊張症などが学生に必要な知識とされていた。池田ら(2011)の研究では、現代の中学生は第二次性徴として性器の名称や月経の起こり方については学習しているものの、月経随伴症状の対処法などに関する知識が不足している事を指摘していた。低用量ピルに関しては避妊薬としての情報提供が多く、月経随伴症状軽減の副効果を有することは周知が少なかった。Matsumotoら(2011)の研究によると、低用量ピルに関する知識を持つことで月経困難症、不安定な月経周期、月経前緊張症、ニキビを改善する目的で使用し生活の質を向上させていた。

### 2) 実施されているセルフケア内容

月経随伴症状に対して既に実施されているセルフケアは、〔休息〕や〔リラクゼーション法〕、〔ストレス軽減法〕、〔血行促進法〕、〔食事療法〕、〔服薬〕がある。

〔血行促進法〕に関する渡邊ら(2011)の研究は、セルフケアによる月経サポート機能得点(Houseのソーシャルサポートの概念を参考に抽出したもの)の比較では、「カイロなどで暖める」「暖かい服装」を実施している女子学生の得点が有意に高く、症状が緩和していた。四宮ら(2007)の研究では、「マンスリービクス」や「つぼ押し」は症状を軽減した者が多くいる結果となった。〔食事療法〕に関しては、許ら(2012)によると、台湾では「栄養補

給」のようなセルフケア行動が日本より多く取られていたと報告されていた( $P < 0.01$ )。また、四宮ら(2007)の研究では、ビタミンB6を特に心がけて摂取する研究を行ったが、3ヶ月後の評価では変化がなく6ヶ月後の評価では症状の軽減を実感した者がいた。〔服薬〕に関しては、Matsumotoら(2011)の研究では、低用量ピルを内服する事で月経随伴症状が改善された。許ら(2012)によると、日本は台湾より鎮痛剤の使用が多いと報告されていた( $P < 0.01$ )。池田らの研究においては、鎮痛剤の使用は、学年が上がるにつれ上昇しており、毎回使用する、あるいは時々使用する者は中学3年で38.6%であった。渡邊ら(2011)の研究においてはセルフケアを実施している女子学生のMenstrual Distress Questionnaire得点が実施していない女子学生よりも、高い傾向が認められ「鎮痛剤服用」では有意に得点が高かったと報告していた。

### 3) 実証されているセルフケアの効果

月経随伴症状に対して実証されているセルフケアの効果は〔痛みを軽減〕、〔自律神経反応の改善〕、〔水分貯留の軽減〕、〔集中力の増強〕、〔行動の変化〕、〔負の感情の軽減〕、〔気持ちの覚醒〕、〔自尊感情の高揚〕、〔症状の軽減〕のサブカテゴリーが抽出された。〔痛みを軽減〕については、三陰交への円皮鍼貼用(弓削ら,2013)やマンスリービクスと月経教育(山内,2009)、食事や睡眠、排便週間など規則的な生活習慣(池内,2005)や服薬(渡邊ら,2011)等が挙げられた。四宮ら(2007)の研究では、マンスリービクス体操を選び実施した者の中には、めんどろで毎日続けることが出来なかった者もいたが、症状が軽減した者もいた。

さらに、渡邊ら(2010)や、福山ら(2009)の症状軽減に向けた教育プログラムでは、肯定的な月経の受容や症状への対処行動の変化が見られ、症状の軽減を実感している者が多かった。渡邊ら(2010)の教育プログラムでは、講話(月経のメカニズムやセルフケア内容)、セルフモニタリング(基礎体温等)、月経随伴症状に関する思い等を語り合うピアグループなどを実施した。福山ら(2009)の教育プログラムでは、講話(月経の正常と異常のアセスメントやセルフケア内容)、セルフモニタリング(基礎体温等)などを実施した。

表 1. 月経随伴症状に対するセルフケアについての内容

カテゴリー	サブカテゴリー	現状に関する主な内容	記載文献数	
セルフケア を獲得する のに必要な 知識内容	月経や月経随伴症 状について知りた い知識	月経が来なくなった時の対応	1	
		月経中に入浴	1	
		正常と異常の月経の鑑別	3	
		月経不順などの問題に対する、食事・運動等生活での改善 方法	1	
		月経随伴症状の緩和法・対処法と月経の変化と身体の状況 の関係	2	
		ダイエットややせ等が月経に与える影響	1	
	月経に関する教育 内容	月経の意義	1	
		月経のメカニズム	3	
		正常な月経と異常な月経	4	
	月経随伴症状に関 する教育内容	月経困難症	2	
		月経前緊張症	3	
		月経中のセルフケア	5	
		月経前症候群に対する日常生活のセルフケア	2	
		低用量ピルによる緩和方法	2	
	実施されて いるセルフ ケア内容	休息	横になる・安静	5
			仕事を休む	2
		リラクゼーション 法	睡眠時間を多くとる・仮眠をとる	6
アロマセラピー			1	
気分転換			7	
ストレス軽減法		自身でストレスコントロール	2	
		人に話す	1	
		情報を集める	1	
		仕事（バイト）の調整	1	
血行促進法		温熱療法	8	
		マッサージ	8	
		運動（体操・有酸素運動等）	9	
		マンスリービクス	1	
	ツボ押し（テレビを見たりやレポートを書きながら実施）	3		
	入浴	4		
	足浴	1		

		冷やさないように気をつける	1
	食事療法	栄養補給や食生活の改善	7
		サプリメントの使用	1
	服薬	経口避妊薬の使用	3
		鎮痛剤の使用	8
		漢方薬の使用	1
実証されているセルフケアの効果	痛みを軽減	マンスリービクスと月経教育を実施した群では、腰痛と下腹部がはりは有意に低値	1
		三陰交への円皮鍼貼用により、下腹部や腰の痛みなどの痛み領域が有意に減少	1
	自律神経反応の改善	食事が規則的な者と排便習慣が毎日ある者は自律神経反応因子と有意な関係	1
	水分貯留の軽減	栄養バランスが良好な者とスポーツ習慣がない者は水分貯留因子と有意な関係	1
	集中力の増強	排便習慣が毎日ある者とスポーツ習慣がない者は集中力因子と有意な関係	1
	行動の変化	寝つきが良好な者と排便習慣が毎日ある者とスポーツ習慣がない者は行動変化因子と有意な関係	1
		三陰交への円皮鍼貼用により、遂行力の低下・社会活動を避けるなどの行動の変化が有意に減少	1
	負の感情の軽減	心がけて運動を生活の中に取り入れていない者は、涙もろい等の精神症状と有意な関係	1
		朝食をほぼ毎日食べない者は、弱気になる、無気力・憂鬱に有意な関係	1
		気分転換を図っていない人は、イライラするに有意な関係	1
		睡眠時間を6~8時間とっていない者は、イライラする・気分が高揚するに有意な関係	1
		朝食毎日食べる者は負の感情因子と有意な関係	1
	気持ちの覚醒	運動量が少ない者は覚醒因子と有意な関係	1
	自尊感情の高揚	月経周辺期症状の軽減に向けた教育プログラムを実施後自尊感情の高揚とストレスの軽減	1
	症状の軽減	自己効力理論を用いた月経随伴症緩和プログラムを実施後症状の消失または改善	1

## V. 考 察

### 1. 月経随伴症状のセルフケア取得に向けた知識の現状と課題

神谷ら (2013) は、教育に対する満足度では、中高生ともに「月経痛」と「月経前緊張症」を習った群の方が有意に高かったと述べていた。池田ら (2011) の研究では、月経随伴症状の対処法などに関する知識が不足している事を指摘している。今後、月経随伴症状の教育として症状が起こるメカニズムやセルフケア内容などについて正しい理解を促していく事が課題であると考えられる。神谷ら (2013) の研究では、低用量ピルは、経口避妊薬としてだけではなく、月経随伴症状軽減といった副効果もあることから、今後教育的支援の検討が必要である。今後の課題として、看護職者はそれぞれの年代の心身の発達段階を考慮した、月経を肯定的に捉えられるような教育支援をしていく必要がある。

### 2. 月経随伴症状のセルフケア内容と効果の現状と課題

〔血行促進法〕に関しては、渡邊らの研究では、体を温める事によって骨盤内の充血をとり、症状が軽減したと考えられる。四宮ら (2007) の研究では、マンスリービクス体操を選び実施した者の中には、めんどろで毎日続けることが出来なかった者もいて、他の方法に比べると継続するには困難な体操であったのではないかと考えられる。しかし、毎日実施しなくても効果が現れた者もいたことから、この体操は毎日実施しなくても月経の1週間前から月経期間中に実施するだけでも月経痛を緩和出来る可能性があると考えられる。今後の課題として、マンスリービクスだけでなく、月経時の運動が身体にどのように影響するのか、今後スポーツの内容や種類、具体的運動量と活動状況などを詳細に検討していく必要がある。三陰交のつぼ押しに関しては、3ヶ月に一回評価を行ったところ短期間で効果が現れる方法であると、四宮ら (2007) は述べている。つぼ押しはテレビを見ながら実施が出来たり、レポートをしながら行えるという点で実施者の多くはつぼ押しを負担なく行えたと話していることから、手軽に実施しやすい緩和方法であると言える。そのため、今後の課題としては、マンスリービクスやつぼ押しなども月経随伴症状の改善に有効的であると情報提供していく必要がある。

〔食事療法〕に関しては、四宮ら (2007) によると、食事療法は即効性がなく、長期間継続して食生活を

改善していく必要があると考えられる。ガイドライン婦人科外来編にも記載されているように、PMSに影響するコーヒーやたばこを制限し、食生活に注意を払うと月経随伴症状緩和に有効的であると記載してある。しかし、現状として一人暮らしをしている大学生や社会人は、食事に気を使い生活するのはやや困難であると考えられる。そのため、月経随伴症状の緩和に有効的であるバナナや納豆、とうもろこしや鮭など手軽に手に入りビタミンB6が多く含まれた食材を教育プログラムで認知してもらうとともに、体操やつぼ押しなど自分に合った者を加えると、月経随伴症状の緩和が効果的になるのではないかと考えられる。

〔服薬〕に関しては、経口避妊薬は、避妊の方法であると同時に月経随伴症状の改善にも有用であることが明らかになっている。経口避妊薬は、月経困難症や月経サイクルの改善に繋がり、女性の生殖の健康権利を拡大する大きな役割があると報告されている。しかし、日本では経口避妊薬は避妊目的で活用するイメージが強く残っている現状がある事から、月経随伴症状の改善にも有効的であると情報提供する必要がある。

症状軽減に向けた教育プログラムでは、月経中セルフケアを実施した者は症状緩和を実感したことにより、プログラムの効果が明らかになった。月経随伴症状軽減に向けた教育プログラムを実施することにより、月経随伴症状の軽減に繋がると考えられるため、看護職者は学校教育者と連携し、教育プログラムを普及していく必要がある。

### 3. 看護への示唆

月経随伴症状に対するセルフケアについての示唆を2点提示する。

#### 1) セルフケア取得に関する教育的支援の拡充

月経に対する教育的支援として、看護職者は女性が適切なセルフケア行動が取れるよう、思春期のうちから月経に関する理解状況や月経時の対処行動に及ぼす影響を検討し、情報提供していく必要がある。特に、低用量ピルに関しては、避妊のイメージが強く、月経困難症に有効であるという認知度が低いと考えられる。看護職者が低用量ピルのような新しい有効な月経痛のセルフケアを、月経随伴症状で悩んでいる女性に情報を提供する必要がある。月経痛は生活の質を損なわないよう薬物療法を含めた対応が重要であること、マンスリービクスやつぼ押し



しなど、有効な対処法についても情報提供する必要があると考えられる。

## 2) 効果的なセルフケア内容実証の促進

現在の研究段階では、「三陰交への円皮鍼貼用」や「マンスリービクス」、「気分転換」、「食事や睡眠、排便習慣など規則的な生活習慣」、「服薬」は月経随伴症状の緩和に有効であると実証されている。しかし、その他のセルフケアに関しては現段階では実証されていない。月経時の運動が身体にどのように影響するのか、今後スポーツの内容や種類、具体的運動量と活動状況などを詳細に検討していく必要がある。月経随伴症状に効果的なセルフケアのエビデンスを確立させるために、今後研究を蓄積し一般化出来るようにしていく必要がある。

## VI. 結 論

本文献検討にて、月経随伴症状に対するセルフケアの現状と課題について、以下の示唆を得ることができた。

1. 三陰交への円皮鍼貼用やマンスリービクス、気分転換、食事や睡眠、排便習慣など規則的な生活習慣、服薬を実施する事で月経随伴症状が緩和された。
2. 月経随伴症状軽減に向けた教育プログラムを実施することにより、セルフケア能力が高まり症状の軽減に繋がること示唆された。

## 引用文献

- 安達知子 (2007). 月経困難症とその対策 特集 . 女性の疼痛とその対策, 産婦人科治療, 95(4), 371-375.
- Aganoff J.A., Boyle ,G.J.(1994). Aerobic exercise ,mood states and Menstrual cycle symptoms, J of Psychosomatic Research, 183-192.
- 蝦名智子, 松浦和代 (2010). 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, 51(1), 111-118.
- 福山智子, 山川正信, 佐藤賢太 (2009). 自己効力理論を用いた月経随伴症状緩和プログラムに関する研究, 母性衛生, 50(1), 174-181.
- 後藤由佳, 大橋智美, 久野聡子ら (2005). ヘルスプロモーションを目指した月経データの検討, 岡山県母性衛生, 21, 36-37.
- 本田知佳子, 谷口初美 (2012), 高校生女子における月経の経験と認識の学年比較, 京都母性衛生学会誌, 20(1), 31-39.
- 井部俊子, 箕輪良行 (2014). 看護・医学事典<第7版>, 医学書院, 東京 .
- 池田智子, 安達静花, 根来川成美ら (2011). 中学生の月経状況と月経に対する教育的支援の検討, 米子医学雑誌, 62(6), 175-182.
- 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.
- 神谷朋美, 鈴木和代, 入山茂美 (2013). ニーズにこたえる月経教育の検討女子大生が受けてきた月経教育に焦点をあてて, 愛知母性衛生学会誌, 30, 78-85.
- 木村好秀, 斉藤益子 (2011). 学校保健からみた月経随伴症状, 思春期学, 29(3), 261-267.
- 今野真紀, 八代利香, 李笑雨 (2009). 大学生の月経に対するイメージとセルフケア, 母性衛生, 49(4), 628-636.
- 許静秋, 斉藤しおり, 岸田泰子 (2012). 日本と台湾の青年期女性の月経随伴症状への対処行動および月経に関する教育の比較, 母性衛生, 53(2), 358-366.
- Matsumoto, Y., Yamabe, S., Sugishima, T.,etal.(2011). Perception of oral contraceptives among woman of reproductive age in Japan.A comparison with the USA and France, The Journal of Obstetrics and Gynaecology Research, 37(7), 887-892.
- Matsumoto, Y., Yamabe, S., Ideta,K.(2007).Impact of use of combined oral contraceptive pill on the quality of life of Japanese women, Japan Society of Obstetrics and Gynecology, 33(4), 529-535.
- 森仁美, 遠藤麻衣, 笠浪欣子ら (2004). 看護職の勤務体制別月経随伴症状に対する一考察, 岐阜県母性衛生学会雑誌, 31-32, 107-114.
- 長塚正晃, 白土なほ子 (2011). 思春期の月経困難の特徴, 思春期学, 29(3), 239-243.
- 日本産婦人科学会 (2014). 産婦人科診療ガイドライン 婦人科外来編 2014, 日本産科婦人科学会事務局, 東京 .
- 緒方妙子, 大塔美咲子 (2013). 大学生の月経前症候群 (PMS) と日常生活習慣及びセルフケア実態, 九州看護福祉大学紀要, 13(1), 57-65.
- 緒方妙子, 抜田博子, 芽島江子 (2010). 青年期における月経随伴症状と心身の特性との関連, 思春期学, 28(2), 227-238.
- 大滝千智, 鈴木幸子, 大月恵理子 (2013). 女性看護職者の月経感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), 1-8.

佐久間夕美子, 叶谷由佳, 石光美美子ら (2008). 若年女性の月経前期および月経期症状に影響を及ぼす要因—看護学生と専門学生における生活習慣・保健行動の比較—, 日本看護研究学会雑誌, 31(2), 25-36.

Santer, M., Wyke, S., Warner, P.(2007). Women's management of menstrual symptoms. Findings from a postal survey and qualitative interviews, Soc Sci Med, 66(2), 276-288.

佐々木梢, 伊藤祥子, 坂口けさみら (2005). 大学1,2年生の月経に関する現状—大学1,2年生のアンケート調査から, 日本看護学会論文集. 母性看護, 36, 137-139.

四宮美佐恵, 赤松恵美, 林みつら (2007). インターナショナル Nursing Care Research, 6(1), 33-42.

Steege, J. F., Blumenthal, J. A(1993). The effects of aerobic exercise on premenstrual symptoms in middle-aged women A preliminary study, J of Psychosomatic Research, 127-133.

高橋健太郎, 喜多伸幸 (2009). 思春期における月経異常特集. 今改めて“思春期”を考える, 産婦人科治療, 99(6), 569-576.

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, 女性心身医学, 15(3), 305-311.

山本千佳, 原田祐子, 内藤直子ら (2005). 女性の月経に対するセルフケアにおける文献検討, 香川母性衛生学会誌, 5(1), 41-51.

山内弘子 (2009). 月経前症候群を有する青年期女性に対する症状改善のための看護介入の検討—月経教育・マンスリービクスによる介入, 母性衛生, 51(2), 468-474.

弓削美鈴, 藤井陽子, 白井淳美 (2013). 月経随伴症状に及ぼす円皮鍼の効果, 母性衛生, 54(2), 387-393.