

Miyagi University Research Journal

女子高校生に対する月経セルフケアへの健康教育プログラムの効果の検討

Evaluating the efficacy of a menstrual self-care health education program for female high school students

桑名佳代子¹⁾, 鹿野裕美²⁾, 三井幸恵³⁾

Kayoko KUWANA¹⁾ Hiromi SHIKANO²⁾ Sachie MITSUI³⁾

1) 宮城大学看護学群 2) 元宮城大学看護学群 3) 尚絅学院高等学校

1) School of Nursing, Miyagi University 2) Formerly, School of Nursing, Miyagi University

3) Shokei Gakuin Senior High School

【キーワード】

月経, 女子高校生, セルフケア, 月経教育, プログラム

menstruation, female high school students, self-care, menstrual education, program

【Correspondence】

桑名佳代子
宮城大学看護学群
kuwanak@myu.ac.jp

【Support】

本研究は「平成 22 年度～平成 24 年度
科学研究費補助金 基盤研究 (C) 思
春期の「性の健康」に対する認識とセル
フケア行動を高める支援方法の開発」か
らの助成を受けた。

【COI】

本論文に関して開示すべき利益相反関連
事項はない。

Received 2020.12.9

Accepted 2021.2.7

抄録

女子高校生を対象として、5 回シリーズの「月経セルフケア講座」を課外で実施し、基礎体温測定行動と 4 回の質問紙調査により健康教育プログラムの効果を評価した。質問紙は、健康・月経への関心度、月経の状態と対処行動、月経への認識・イメージで構成した。「健康」「性の健康」「月経」への関心度は VAS 尺度、「月経」「基礎体温測定」に対するイメージは SD 法で測定した。14 名が参加し、全員が基礎体温測定を希望したが、継続できたものは 5 名であった。受講後に月経への対処行動が改善したものは 3 名にとどまったが、自身の PMS 症状の気づきが促されたのが 11 名 (78.6%) であった。受講後の「健康への関心度」と「性の健康への関心度」($r = .86$, $p < .001$)、「健康への関心度」と「月経への関心度」($r = .91$, $p < .001$) は強い相関が示された。プログラム実施により、月経への関心度・認識と対処行動に明らかな変容は認められなかったが、月経の健康教育は女性の健康への関心につながることを示唆された。

Abstract

We conducted a five-part extracurricular “menstrual self-care course” for female high school students and then assessed its efficacy as a health education program by evaluating the results of student basal body temperature monitoring and their responses to four questionnaire surveys. The questionnaire consisted of three parts: (1) level of interest in health and menstruation; (2) menstrual condition and coping behaviors; and (3) awareness and perceptions of menstruation. Levels of interest in “health,” “sexual health,” and “menstruation” were evaluated using the Visual Analog Scale (VAS), and perceptions of “menstruation” and “basal body temperature monitoring” were evaluated using the semantic differential (SD) method. A total of 14 high school students participated in the study and all students initially consented to have their basal body temperature monitored but only 5 students continued the monitoring to completion. While only 3 of the students indicated that their menstrual coping behaviors had improved after taking the course, 11 students (78.6%) stated that they had a greater awareness of their own pre-menstrual syndrome (PMS) symptoms. There was a strong correlation between the students’ levels of interest in “health” and “sexual health” ($r = 0.86$, $P < 0.001$) and between their levels of interest in “health” and “menstruation” ($r = 0.91$, $P < 0.001$) after taking the course. Although the program did not lead to a significant change in the students’ levels of interest in and awareness of “menstruation” and “coping behaviors”, the study results suggest that menstruation health education generates increased women’s interest in health.

緒言

月経が開始し性成熟の過程にある思春期女性にとって、月経を理解し月経に対してよりよいセルフケアを実践していくことは重要な健康課題である。泉澤、山本、宮城（2008）は、中学・高校女生徒を対象に質問紙調査し、月経のメカニズムの知識は「知らない」ものが77.6%、月経痛緩和・方法の知識がないものは65.2%であることを報告している。また、蛭名、松浦（2010）は高校生女子を対象として月経の実態と月経教育について調査し、月経の記録をしているものは40.2%であること、今後の思春期後期における月経教育の重点課題として、月経随伴症状の理解、月経の観察と記録、基礎体温の測定と記録であることを提示している。

月経教育のプログラムについての実践報告は諸年代を対象に散見されている。服部、皆川（2000）は、看護系短期大学の学生20人へのダンベル体操とカウンセリングを導入した4か月間のプログラムを行い、月経時・月経前の不定愁訴は低減したが、ライフスタイルには変化が認められなかったことを報告している。福山、山川、佐藤（2009）は、専門学校生34名に6か月間に渡る月経痛緩和プログラムを実施した結果、「症状の改善または消失」は64.7%であったとしている。渡邊ら（2010）は、月経周辺症状の軽減に向けた教育プログラムを26歳～42歳の25名を対象として実施し、実施後では自尊感情の高揚とストレスの軽減が有意に認められたこと、月経体験の質的分析により、肯定的な月経の受容とセルフケアの実行による症状への対処行動の変化が認められたことを報告している。また、甲斐村、上田（2015）は、女子大学生を対象に月経随伴症状への対処行動、肯定的月経観、自己効力感、ストレス対処行動に焦点を当てた包括的モデルを開発し、健康教室を2回、3か月間実施しランダム化比較試験を用いて検証した結果、行動の変容及び自己効力感の向上が認められたとしている。

月経教育の満足度が高いことに関連する因子に「高等学校での月経教育を受けた経験があること」が示されている（坂木、笹野、長谷川、2018）。しかし、高校生を対象とした月経教育の報告は少ない。長津、長鶴（2018）は、月経ヘルスケアプログラムの公開講座（90分1回）に参加した高校生8名を対象に、参加後1か月以内と6か月前後の2回にわたり半構成的面接を行い、プログラム参加者全員に月経への肯定感の高まりがみられたことを報告している。池田、鈴木、前田（2013）は、高校2年生28名に対し、性教育授業の一環（選択）として実施した月経教育（90分1回、助産師1名担当）について受講前と受講2か月後で比較評価し、鎮痛剤の使用が月経痛対策に必要なことであると認知の変化がみられたとしており、さらに学校関係者と医療専門職者が連携した教育的支援が有効であると報告している。

本研究では、女子高校生を対象として月経のセルフケアへの包括的な健康教育プログラムをシリーズで実践し、プログラムの効果を検討することを目的とした。これにより、高校生における月経のセルフケアの育成を目指した月経教育のあり方を考察したい。

II. 研究方法

1. 研究目的

女子高校生を対象として月経のセルフケアへの健康教育プログラムを実践し、セルフケア行動、基礎体温測定行動、月経への認識・イメージ、健康・月経への関心度の変化から健康教育プログラムの効果を検討する。

2. 調査対象

高等学校1校において、健康教育プログラムへの参加と調査研究への参加に本人および保護者の同意が得られた3年生の女子生徒14名とした。

3. 調査期間

平成23年12月～平成24年2月

4. 調査方法

月経の理解とセルフケア行動に関する健康教育プログラム「月経セルフケア講座」を5回シリー

Miyagi University Research Journal

ズで実施し、4回の質問紙調査を行った（表1）。

1) 健康教育プログラムの作成

プログラム内容は、月経機序の理解、正常・異常月経、基礎体温法の測定・記録、月経前症候群（premenstrual syndrome; 以下、PMSとする）の解説、月経中・月経周辺期のセルフケアで構成するプログラムとし、セルフケアは松本（監）（2004）の報告により、効果が公表された対処法を取り入れ、体験学習とした。また、子宮頸がんワクチン接種に関する希望があり、最終回にDVD視聴と解説を取り入れた。これらの内容構成、対象者の学年、期間・回数、課外での実施（場所は教室）等は、大学教員2名、高校養護教諭1名、保健体育教諭1名によって実現の可能性を重視して決定した。以上の検討から、高校3年生を対象に第1回から第5回まで2か月余りの期間で、1回90分で実施することとした。

表1 月経セルフケア講座内容

| 回 | 講座内容 | * 質問紙調査 |
|-----------------------|---|---------|
| 第1回 12/13 * 1回目 | 1. 月経のしくみの理解 2. 正常月経・異常月経 3. 月経痛へのセルフケア(基本) 4. 月経期間のセルフケアⅠ(基本) | |
| 第2回 12/20 * 2回目 | 1. 基礎体温法の解説 2. 基礎体温測定方法・記入方法の説明 3. PMS(月経前症候群)の解説 4. PMSへのセルフケア(基本) | |
| 第3回 1/26 * 3回目 | 1. 月経周期と私のからだ(自分の月経の理解) 2. 基礎体温測定に関する疑問の解決 3. 月経期間のセルフケアⅡ 快適な月経用品の選択 4. 個別相談 | |
| 第4回 2/9 | 1. 月経セルフケアの積極的な実践 食生活、マンスリーボックス、指圧・マッサージ アロマオイル・ハーブの利用 2. 基礎体温測定表のみかたと判断 3. 個別相談 | |
| 第5回 2/23 * 4回目 | 1. 女性のライフサイクルと月経 2. 子宮頸がんの予防 3. フリートーキング 月経に対する思い、自分のセルフケア体験 新たな疑問などを自由に話す 4. 個別相談 | |

2) 使用媒体の作成

プログラム構成後、全体を通して使用する冊子を作成した。内容は、①月経の基礎知識（月経の正常範囲と異常、月経のメカニズム、PMSを含む月経随伴症状）、②PMSのセルフケア（症状リスト、食生活、運動、ストレス解消法）、③月経痛の対処方法（鎮痛剤の使用法、身体を温める方法、マンスリーボックス）、④月経時のセルフケア（月経用品、清潔、指圧・マッサージ、アロマオイル・ハーブの活用、食生活、睡眠と休息）とし、高校教諭らの確認を得た。

5. 調査内容

1) 質問紙内容

【第1回調査】－第1回プログラムで実施－

①年齢、②自分の「健康」「性の健康」「月経」への関心度、③月経の状態・月経随伴症状、④月経に関するセルフケア行動（月経の記録、月経痛への対処、月経中の対処）、⑤月経への認識と「月経」へのイメージ

【第 2 回調査】－第 2 回プログラムで実施－

①基礎体温測定の実験の有無, ②基礎体温測定に対するイメージ, ③基礎体温測定実行の意志

【第 3 回調査】－第 3 回プログラムで実施－

①基礎体温測定に対するイメージ, ③基礎体温測定実行の意志

【第 4 回調査】－第 5 回プログラムで実施－

①自分の「健康」「性の健康」「月経」への関心度, ②月経の状態・月経随伴症状, ③月経に関するセルフケア行動（月経の記録, 月経痛への対処, 月経中の対処）, ④基礎体温測定に対するイメージ, ⑤月経への認識と「月経」へのイメージ, ⑥プログラム受講後の意見・感想（自由記述）

「健康」「性の健康」「月経」への関心度は VAS（Visual Analogue Scale）尺度（0：まったく関心がない－100：とても関心がある）を用いた。

また, 「月経」「基礎体温測定」に対するイメージは SD 法（Semantic Differential Method; 意味微分法）で測定した。「月経」は 15 項目（川瀬, 2004）, 「基礎体温測定」は 12 項目（木村, 桑名, 小野, 2006）, 各項目は 7 段階で最もネガティブなイメージ 1 点から最もポジティブなイメージ 7 点である。

月経への認識は, 肯定的（素晴らしいもの・女性にとって大切なもの・尊いもの・女性の特質・健康の証・女性としての喜び）, 否定的（面倒くさいもの・煩わしいもの・必要ないもの・汚らしいもの・憂うつなもの・我慢するもの）, 中間（仕方がないもの・なくてはならないもの・女性であるから当然のもの・自然のもの・子どもを産むためのもの）から, 複数回答で選択とした。

2) 基礎体温測定記録

基礎体温（basal body temperature ; BBT）の測定を希望したものには, 第 2 回の健康教育において基礎体温計・PMS メモリー（記録冊子）を渡し, 第 3 回～第 5 回に持参してもらい, 測定の継続状況を確認した（測定日数）。また, 月経状態の判定に使用した。対象者には, 個別に読み取りを一緒に行い, 自分の月経状態の把握を支援し, 必要時には個別相談に応じた。

6. 分析方法

データの分析には IBM SPSS Statistics ver21 を用い, 基本統計の算出, t 検定, ピアソンの積率相関係数の算出を行った。

7. 倫理的配慮

学校長の研究同意書を得て, 生徒向けの説明会を開催して参加希望者を募り, 希望者と保護者に対して文書による説明を行い, 生徒・保護者からの同意書が揃ったものを対象とした。宮城大学看護学部・看護学研究科倫理委員会の承認を得て実施した（承認番号 2011011）。

結果

1. 対象者の特性

初経平均年齢は 11.7 ± 0.9 歳（10－13 歳）, 月経が規則的 6 名（42.9%）で「分からない」2 名（14.3%）, 月経痛があるもの 12 名（85.7%）（軽度 5 名, 中等度 6 名, 重度 1 名）, 月経周期は全員が不整周期か無回答・不明であった（表 2）。

表2 対象者の月経状態

| | | 実数 | % |
|---------|-----------|-----------------|------|
| 初経年齢(歳) | 平均±SD(範囲) | 11.7±0.9(10-13) | |
| 月経の規則性 | 規則的 | 6 | 42.9 |
| | 不規則 | 6 | 42.9 |
| | 分からない | 2 | 14.3 |
| 月経周期 | 正常周期 | 0 | 0 |
| | 不整周期 | 4 | 28.6 |
| | 無回答・不明 | 10 | 71.4 |
| 月経の記録 | 開始日のみ | 5 | 35.7 |
| | 月経期間 | 3 | 21.4 |
| | 記録なし | 5 | 35.7 |
| | 無回答 | 1 | 7.1 |
| 月経痛の程度 | 無し | 2 | 14.3 |
| | 軽度 | 5 | 35.7 |
| | 中等度 | 6 | 42.9 |
| | 重度 | 1 | 7.1 |
| PMS症状 | 無し | 1 | 7.1 |
| | 有り | 11 | 78.6 |
| | 分からない | 2 | 14.3 |

2. 月経に関するセルフケア行動の変化

月経痛への対処として、第1回調査では「鎮痛薬」「下腹部を温める」が各7名、「寝る・横になる」4名であったが、「我慢する・何もしない」が7名であり、第4回においても「鎮痛薬」の使用が1名増えたものの「下腹部を温める」は4名に減じ、「我慢する・何もしない」が8名と7割を占めていた。

月経中を快適に過ごす対処として、第1回では「身体(下腹部)を温める」5名、「ナプキンのこまめな交換」4名、「十分な睡眠」3名であったが、「積極的にはしていない」4名であり、第4回においては上位3つの対処を行う人数は減じていた(表3)。

月経の記録は、第1回では「記録なし」5名、「開始日のみ」5名、「月経期間」3名、無回答1名であった。第4回では「記録なし」8名と増加し、「開始日のみ」に変化がなかったもの2名、記録方法に基礎体温を挙げるなど向上したもの(「記録なし」→「月経期間」,「開始日のみ」→「月経期間」,「月経期間」→BBT測定,「不明」→BBT測定)は4名であった。

表3 月経痛への対処と月経中の対処

| | 人数 | |
|--------------|-----|-----|
| 月経痛への対処 n=12 | 第1回 | 第4回 |
| 鎮痛薬 | 7 | 8 |
| 下腹部を温める | 7 | 4 |
| 寝る・横になる | 4 | 4 |
| 軽い運動 | 2 | 1 |
| マッサージ | 2 | 2 |
| 安静にする | 1 | 2 |
| 我慢する・何もしない | 7 | 8 |
| 月経中の対処 n=14 | 第1回 | 第4回 |
| 身体(下腹部)を温める | 5 | 4 |
| ナプキンのこまめな交換 | 4 | 2 |
| 十分な睡眠 | 3 | 1 |
| 食事に気をつける | 2 | 2 |
| 指圧・マッサージ | 1 | 1 |
| 身体の清潔 | 1 | 1 |
| 体操(軽い運動) | 0 | 1 |
| 気分転換 | 0 | 2 |
| 積極的にはしていない | 4 | 5 |

Miyagi University Research Journal

対象者を個人ごとに第 1 回と第 4 回の対処を比較すると、受講後にセルフケア行動が明らかに改善したものは 3 名にとどまった。生徒 A は、重度の月経痛に鎮痛薬と我慢を中心とした対処から、食事・清潔・月経用品に配慮し、マンスリービクス・指圧を取り入れるようになっていた。生徒 B は鎮痛薬と我慢の対処から、鎮痛薬のほか温める、睡眠・安静・気分転換などの工夫をしていた。生徒 C は、温めるだけから鎮痛薬を効果的に服用し、ストレッチを取り入れていた。これらのものは、受講に強い動機を持っていたという特徴が示された（表 4）。

表 4 セルフケア行動が改善した者の記載内容（第 1 回調査）

| |
|--|
| 生徒 A 月経痛が重度（日常生活に大きな支障あり） まともに歩けない、月経中に熱が出たり、吐気がひどい、どうやって対処すればいいのかわからない。PMS（身体・精神・社会症状）には、特に何もしていない。 |
| 生徒 B 月経痛は中等度。腹痛、腰痛、子宮が痛くなる。 なるべく薬なしで過ごしたいけど、痛すぎてうまくいかない。もっとたくさん対処法を知りたい。PMS（身体・精神・社会症状が多数）については、考えないようにする。 |
| 生徒 C 月経痛は軽度だが、腹痛とともに下痢になる。 PMSに悩まされている（身体症状・精神症状）。月経前だということを意識して、抑えるようにしている。 |

また、PMS の症状について、第 1 回・第 4 回ともに「ない」が 1 名、症状への気づきに変化がないもの 2 名、「分からない」としていたが気づきがあったもの 2 名、症状の気づきが増加していたものが 9 名であり、自分の PMS 症状への気づきが促されたと判断できるものが 11 名（78.6%）であった。

3. 基礎体温測定行動

基礎体温測定は全員が希望したが、測定しなかったもの 6 名、1 週間以内で中止 3 名、中断しながらの継続 4 名（全期間の 40%, 57.5%, 63.6%, 75% の測定）、全期間の継続（100%）1 名であった。

測定の継続状況と基礎体温測定に対するイメージとの関連をみると、継続群は未測定・中止群に比較し、測定前に「役立つ」、継続中（第 3 回調査）に「能動的な」「分かり易い」（図 1）、最終回には「単純な」イメージを持っていた（いずれも $p < .05$ ）。

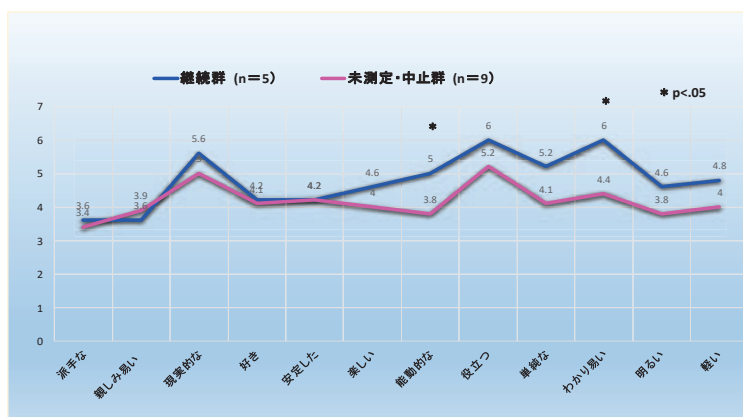


図 1 基礎体温測定に対するイメージの比較

4. 月経に対する認識とイメージの変化

第 1 回と第 4 回の月経に対する認識にはほとんど変化が見られなかった（表 5）が、「女性であるから当然」が 5 名から 9 名に増加した。

表5 月経に対する認識の変化

| | 受講前 | → | 受講後 | 人数 |
|------|--------|---|--------|----|
| 変化なし | 肯定的 | → | 肯定的 | 4名 |
| | 中間・両価的 | → | 中間・両価的 | 6名 |
| | 否定的 | → | 否定的 | 1名 |
| 変化あり | 中間・両価的 | → | 否定的 | 1名 |
| | 否定的 | → | 中間・両価的 | 1名 |
| 不明 | | | | 1名 |

月経に対するイメージは、第1回に比較し第4回では、「生きた」「親切的」「公平な」イメージが高くなる傾向がみられた（図2）。

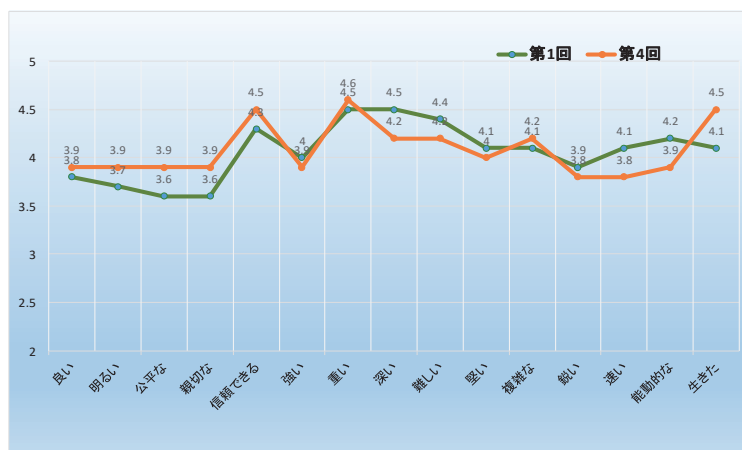


図2 月経に対するイメージの比較

5. 「健康」「性の健康」「月経」への関心度の変化

第1回に比較して第4回は、「健康」への関心度と「性の健康」への関心度の平均値はやや高まったが、「月経」への関心度はやや低下した（図3）。第4回の「健康」への関心度と「性の健康」への関心度（ $r = .86, p < .001$ ）, 「健康」への関心度と「月経」への関心度（ $r = .91, p < .001$ ）には強い正の相関があった。

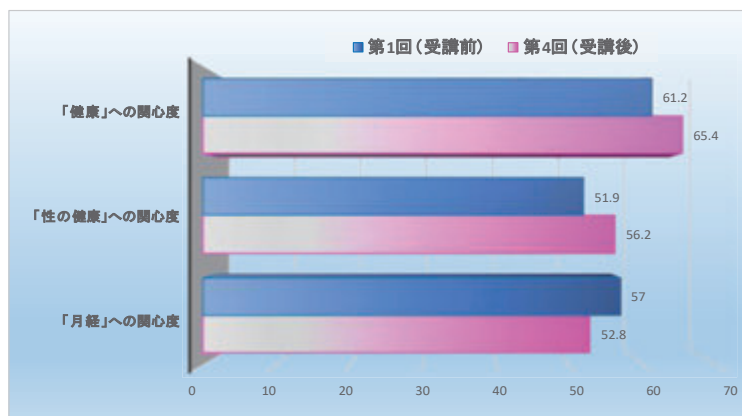


図3 プログラム実施前後の関心度の比較

6. 受講後の健康教育プログラムへの意見・感想

第4回質問紙調査の最終項目に、プログラムへの意見・感想を自由記載により求めた。全員が記載しており、すべて肯定的な意見・感想であった（表6）。月経への理解、月経痛・PMSへの対処、月経用品に関する記載が多かったが、基礎体温測定については2名のみの記載であった。

表 6 プログラム受講後の意見・感想（自由記述）

| | |
|------------|---|
| プログラム全体 | <ul style="list-style-type: none"> ・たくさんのことが学べてよかった(2人) ・セルフケアについてよく知ることができてよかった ・説明が丁寧で分かり易くてよかった ・分からなかったこと、深く知らなかったことを知ることができてよかった ・親しみやすく月経に対する対応の仕方を教わってよかった ・今まで体験したことがないことができてよかった ・とても参考になった ・とても楽しかった ・今後はもっと深く知りたい ・これを機に学んだことにチャレンジしてみたい |
| 月経への理解 | <ul style="list-style-type: none"> ・私たち女性にとっては月経は大切なもので、大変なものでもある ・私たちに月経はとても大切なので、しっかりセルフケアしていきたい ・からだの仕組みが学べてよかった ・月経について詳しく知ることができた ・PMSに悩まされていたのでPMSを理解することで気持ちが軽くなった ・月経前から症状があるのは自分だけと思っていたが、他にもいることを知った ・月経前後にどのように過ごせばいいか分かり役立った |
| 月経随伴症状への対処 | <ul style="list-style-type: none"> ・月経痛の対処の仕方が学べてよかった ・月経痛が楽になる体操を母、姉、私でやっていきたい ・月経痛はないが、大学寮に入るので、同室の人が困っていたら助けたい ・PMSへの対処法を学ぶことができて役立った ・PMSがアロマやストレッチ等で良くなることを学んだので、活かしていきたい ・PMSやアロマなど自分のためになることを聞くことができた ・アロマオイルで自分の月経に関心が生まれた ・アロマを使ってマッサージしたい |
| 月経用品 | <ul style="list-style-type: none"> ・ナプキンの種類がたくさんあることが分かってよかった ・ナプキンを実際使用して比べてみることで勉強になった ・自分に合ったナプキンを選ぶことができた ・自分に合ったナプキンがみつければいいと思う ・タンポンの使い方は自分が使う時に役立つ |
| 基礎体温測定 | <ul style="list-style-type: none"> ・基礎体温計の機能がすごいもので驚いた ・基礎体温測定で、以前より自分の月経に関心が生まれた |

考察

1. 対象者の特性

対象者の初経平均年齢は 11.7 ± 0.9 歳、月経が規則的 42.9%、月経周期は不整と答えたもの 4 名 (28.6%)、無回答・不明が 10 名 (71.4%) であり、月経痛があるもの 12 名 (85.7%) であった。松竹、永橋 (2020) は高校 2 年生 123 名の月経状況について、平均初経年齢の平均は 11.8 ± 3.6 歳、異常周期が約 2 割、不整周期が約 1 割、月経痛があるものは約 8 割と報告しており、今回の対象者は異常周期と不整周期が多くみられた。プログラム参加を自ら希望した生徒であることが影響していると思われるが、月経の規則性を「分からない」2 名、月経周期を無回答・不明が 7 割と多かった。女子中高生 481 名への調査 (横田ら, 2016) では、月経周期が「分からない」と回答した者が約 1 割であることから、月経の基本的理解に課題がある対象であると考えられる。

2. 健康教育プログラムの効果

1) プログラム作成 (対象者, 内容構成, 実施形態)

坂木、笹野、長谷川 (2019) は、看護系女子学生へ自己の経験をもとに月経教育の内容への要望を調査し、小学校では月経の準備教育、中学校では月経の適応に関する内容、高等学校では疾患、月経痛の対処法、薬に関する知識であったと報告している。また、山本 (2019) は、月経痛がある女子大学生 15 名の半構造化面接により、月経時のセルフケア方法を具体的に理解できておらず、その原因として、月経教育が小学校以来ないため鎮痛剤や月経異常の知識不足があると指摘している。蛭名、松浦 (2010) は、第 1 ～ 3 学年の高校生 335 名が月経教育の内容として受けたことがない割合が高かった項目として、「月経前症候群」26.9%、「月経の記録と観察」23.0%、「基礎体温の測定と記録」20.9%、「月経中の生活」20.3%、「月経異常」17.6%であったと報告している。これらを踏まえ、今回のプログラムは、大学教員 2 名、高校の養護教諭、保健体育教諭

での話し合いで作成した。

プログラムは、高校1～3学年を対象とし、保健体育教諭の授業進行との検討を行い、内容・回数を構成した。受講希望者が多い場合は学年ごとに日程調整することで校長の同意を得ていた。しかし、実際には高校行事、課外での実施による部活動との重なり、進路指導等から1・2学年を対象とすることは難しく、高校側から、部活動を引退し進路がほぼ決定した3学年を対象とし、開催時期を12月～2月とする提案があった。

受講希望者は16名であったが、生徒と保護者の同意が得られ、1回目に参加したものは14名であり、14名は全てのプログラムに参加した。生徒14名での90分間の体験学習とグループワークは、5回とも大学教員2名と養護教諭の運営のもとで円滑に実施することができた。

当初は、社会人への3か月間の継続的な看護介入（講和・実践・ピアグループ形成）により、セルフケア行動の増加、月経への肯定的イメージの増加、自尊感情の高揚が認められた（渡邊、喜多、2007）との報告により、このような実施形態を目指して計画したが、部活動、進路指導、通塾など時間的制約が大きい高校生に、授業終了後の課外で実施することは予想以上に困難であった。教室での体験学習も準備に時間を要した。最終的に、プログラムは2か月余りで5回シリーズの包括的内容としたが、参加への動機が強かった生徒以外は、多彩な内容に対象者の関心が散漫になったことが推察された。しかし、受講後の感想は全て肯定的であり、実践の意義はあったと認められる。高校生では、基礎体温測定は動機を強くもつもの以外では行動継続は難しいことが明らかとなり、基礎体温測定と子宮頸がん予防を除く3回シリーズでのプログラムが実現性を高めると思われた。

2) 月経に関するセルフケア行動

月経痛への対処として、受講前では「鎮痛薬」「温める」が各7名と多かったが、「我慢する・何もしない」が7名であり、受講後も対処の人数には変化は見られず、「我慢する・何もしない」が7割をしめていた。月経中を快適に過ごす対処についても、受講前は「下腹部を温める」「ナプキンのこまめな交換」「十分な睡眠」が挙げられたが、受講後はこれらの対処の人数はむしろ減じていた。

月経が発来している高校生1,014名の月経随伴症状の頻度と対処行動に関する実態調査（藤岡ら、2018）では、腹痛（59.0%）、腰痛（46.0%）、イライラ（43.0%）が最も多く、痛みの頻度と「温める」「寝る」「我慢する」「痛み止め服用」「さする」「体操をする」「指圧・ツボ押し」「病院に行く」の8項目の対処行動の頻度に正の相関を認め、適切な対処方法の保健指導が必要と指摘している。今回は、一般的な対処法のほか「マンスリービクス」「指圧・マッサージ」「アロマオイル・ハーブの利用」について実演をし、体験学習を取り入れたが対処行動に効果は認められなかった。松竹、永橋（2020）は、124名の高校生に対し、保健体育の授業（45分1回）として月経痛の対処法（マッサージ・ツボ押し・アロマセラピー・生活習慣の改善・薬物療法・月経記録）の教育を行い、3か月後のセルフケア項目の実施状況を調査すると、「月経痛」あり群がなし群に比べ新たに実施したセルフケアが有意に多かったと報告している。これにより、鎮痛薬の適切な使用方法など、月経痛への対処を強化した教育がより効果的であると考えられた。また、月経痛を有する女子大学生の実態調査（福山、2017）では、半数以上が行っている対処法は「横になって休む」「痛いところを温める」「暖かい服装を心がける」「市販の鎮痛薬を服用する」であり、鎮痛薬を服用しても横臥している状況から、対処の方法に課題があると指摘している。今回の調査では、マンスリービクスやアロマオイルの利用、指圧等は積極的に取り入れられていなかったが、受講後の感想では月経随伴症状への対処に興味を持ったことが認められており、1回の体験では行動へ繋がらないことが示された。しかし、受講後にセルフケア行動が明らかに変容した3名は、マンスリービクス、ストレッチ、指圧、鎮痛薬の使用などを取り入れていた。これらのものは「月経痛」「PMS」に悩むという受講への強い動機が示されており、受講希望者のニーズを把握したうえでプログラムを構成する必要性も認められた。

また、長津、長鶴（2018）は、月経ヘルスケアプログラムに参加した高校生8名の半構成的面接により、参加後6か月前後までに「自らに関心に向け、自ら気づき、自ら納得できた上で、自己効

力感を感じながらセルフケア行動を継続し、自分自身の心と身体の変化を実感する」というプロセスがみられたと報告している。これにより、自己効力感が得られるよう工夫をしながら、生徒自身が心身の変化を実感できるような長期的な継続支援の検討も必要であることが示唆された。

月経の記録についても向上したものは 4 名と少なかった。携帯アプリの利用を勧めることが効果的と考えられ、また「月経記録をつける」は「看病や気にかけてくれる人」のあり群で有意に実施者が増加した（松竹、永橋、2020）との報告から、母親や養護教諭などの身近な存在からの声掛けが有効と思われる。

今回、自分の PMS 症状への気づきが促されたと判断できるものが 11 名（78.6%）であった。女子大学生の認知度調査（佐藤ら、2018）において、月経困難症、PMS および PMDD（月経前不快気分障害）について 6 割以上の学生が「知らない」としていた。一方で、女子大学生に月経前の不快な症状に対しポジティブな認知をしている者も約 10% 存在することが見出され（香川、北村、二宮、寺嶋、2010）、大学生では PMS を月経開始日の予測として自己管理している者がいることが報告されている（植村、榮、松村、2014）。そこで、高校生時代から自己の月経随伴症状を理解できる支援は重要であると考えられる。

3) 基礎体温測定行動

基礎体温測定は全員が希望したが、中断しながらの継続が 4 名、全期間の継続は 1 名のみであった。看護系大学の 2 年生における基礎体温測定の継続動機の調査（木村ら、2006）では、過去に基礎体温測定の経験があるものは 10.1% にすぎず、約 2 周期の 80% 以上を測定できた継続群は 48.1% であり、継続には測定の利益・自己効力・負担の認識が影響し、継続群では測定前に「軽い」、継続中に「楽しい」「明るい」イメージであったことが報告されている。今回対象となった高校生は、自己の月経周期について無回答・不明が 7 割と多く、測定の利益の認識は難しく、早朝の生活に測定を組み込む負担があり、自己効力の認識には至らなかったと考えられ、継続できたのは 3 割であった。しかし、今回の継続群は測定前のイメージが「役立つ」、継続中に「能動的な」「分かり易い」、最終回には「単純な」イメージを持っていた。形容詞は異なるが、いずれもポジティブなイメージであり、測定前には役立つことを意識づけ、分かり易く解説して読み取りを援助し、主体性を支持することにより、日常生活での基礎体温測定を煩わしくなく感じられることが継続への意志に繋がると考えられた。

4) 月経に対する認識とイメージ

受講前後の月経に対する認識にはほとんど変化が見られなかったが、「女性であるから当然」が 5 名から 9 名に増加した。また、月経に対するイメージは、受講前に比し受講後では、「生きた」「親切的な」「公平な」イメージが高くなる傾向がみられた。これらより、プログラム受講によりポジティブなイメージの変容には至らなかったものの、月経の役割を冷静に捉える機会になったと考えられる。伊藤、杉浦（2010）は看護大学生の月経のイメージについて、月経時のネガティブな変化により否定的イメージが惹起されているとし、福山（2018）は質問紙調査の内容分析により、月経のたびに「女性であることや月経の嫌悪感」を抽出している。これらより、月経中のセルフケアへの支援が重要と考えられ、今回のプログラムに「快適な月経用品の選択」を取り入れ、実物紹介をした際に対象者は大きな関心を示しており、受講後の感想においても、自分に合ったナプキンを選ぶことの大切さが記載されていた。

5) 「健康」「性の健康」「月経」への関心度

「健康」と「性の健康」への関心度の平均値は受講前に比して受講後にやや高まったが、「月経」への関心度はやや低下した。しかし、受講後の「健康」への関心度と「性の健康」への関心度、「健康」への関心度と「月経」への関心度には有意な相関が認められた。

宮崎（2017）は、文献レビューから、月経教育は月経のポジティブな変化についての知識を与え、月経イメージを肯定的にする教育が必要としている。また、月経教育は医師や助産師などの専門家からの教育を望んでいる（宮崎、加城、塚本、2020）とされる。健康と月経への関心度の変化から、月経教育は単に対処法の教育ではなく、健康教育の一環として捉え、性の健康につながるものとしてポジティブな印象を伝える必要性が認識され、健康教育として医療専門職が担う意味があると考えられた。

3. 高校の月経教育における大学と学校の連携

今回の健康教育プログラムは、性成熟の過程にある思春期女性の健康へのアプローチを構想する大学教員と、保健室を訪れる女子高校生に月経問題が多い現状を危惧する養護教諭により検討を開始した。さらに保健体育教諭による授業との整合性、保護者への周知、校長への橋渡しなどの支援により実践に至ることができた。

今後は、進路が定まる時期の3年生を対象とした集団のプログラムのほか、生徒のニーズを把握し、月経痛やPMSへのセルフケアに焦点をあてた小グループの継続支援プログラムの実践が考えられる。このような実践にあたり、今回作成した冊子のような教育媒体は、大学教員と高校教諭の協働で作成することができ、また大学教員は、生徒に身近な養護教諭が主体的にプログラム展開できるよう支援することが重要であると考えられた。

結語

女子高校生14名を対象とした月経のセルフケアへの健康教育プログラムを実践し、セルフケア行動、基礎体温測定行動、月経への認識・イメージ、健康・月経への関心度の変化からプログラムの効果を検討した。その結果、受講後にセルフケア行動が改善したものは受講に強い動機を持つ3名にとどまったが、自分のPMS症状への気づきが促されたものが全体の8割であった。基礎体温測定は、継続できたものは5名であり、継続群は測定前に「役立つ」、継続中に「能動的」「分かり易い」、受講後には「単純な」イメージを持っていた。受講前後の月経に対する認識に大きな変化はなかったが、「女性であるから当然」が5名から9名に増加し、「生きた」「親切的」「公平な」イメージが高くなる傾向があった。受講後の「健康」への関心度と「性の健康」への関心度、「健康」への関心度と「月経」への関心度は強い相関が認められた。以上より、プログラムの効果は限定的であったが、高校生への月経教育が女性の健康教育の基盤として重要であることが示唆された。

謝辞

本研究に参加いただいた高校生の皆様、ならびに学校長、保健体育教諭、養護教諭の皆様に深く感謝申し上げます。

本研究の一部は、第17回北日本看護学会学術集会においてポスター発表した。

文献

- 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), 111-117.
- 藤岡奈美, 服部佳代子, 石橋理恵子, 田坂真紀, 柿本美聡, 松野友絵, 中尾麻美 (2018). 高校生が抱える月経随伴症状の頻度と不快度, および対処行動に関する実態調査. 母性衛生, 59 (2), 485-493.
- 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.
- 福山智子 (2017). 月経痛を有する女子大学生の月経痛と対処の実態およびセルフケア教育の課題. 母性衛生, 58 (4), 436-442.
- 福山智子 (2018). 女子学生の月経および月経随伴症状に関する教育の課題. 母性衛生, 58 (4), 608-615.
- 服部律子, 皆川貴子 (2000). 女子学生への月経教育プログラムの試み. 思春期学, 18 (4), 377-381.
- 池田智子, 鈴木康江, 前田隆子 (2013). 高校生における月経教育の教育評価. 日本医学看護学会誌, 22, 33-37.
- 伊藤綾夏, 杉浦絹子 (2010). 女子大学生の月経周期における心身の変化—ポジティブおよびネガティブな変化と月経イメージとの関連—. 母性衛生, 51 (1), 189-197.
- 泉澤真紀, 山本八千代, 宮城由美子, 岸本信子 (2008). 思春期生徒の月経痛と月経に関する知識の実態と教育的課題. 母性衛生, 49 (2), 347-356.
- 香川香, 北村由美, 二宮ひとみ, 寺嶋繁典 (2010). 若年女性の月経前症状に関する基礎研究. 心身医, 50 (7), 659-665.
- 甲斐村美智子, 上田公代 (2015). 女子大学生を対象にしたQOLの向上を目指した月経随伴症状を軽減するための健康教育プログラムの検証. 女性心身医学, 20 (2), 181-192.
- 川瀬良美 (2004). 月経の悩み解決のためのプログラム. 月経らくらく講座, 文光堂, 168-179.
- 木村仁美, 桑名佳代子, 小野寛子 (2006). 看護学生における基礎体温測定の継続に関わる動機. 思春期学, 24 (1), 201-210.

Miyagi University Research Journal

- 松竹ゆには、永橋美幸（2020）。高校生における月経教育が月経痛に対するセルフケアの変容に与える効果。日本助産学会誌, 34（1）, 69-80.
- 松本清一。（監）。（2004）。月経らくく講座—もっと上手に付き合い、素敵に生きるために—。文光堂。
- 宮崎仁美（2017）。月経随伴症状に関する文献レビュー—日本の看護学研究論文による検討—。母性衛生, 58（1）, 31-39.
- 宮崎仁美, 加城貴美子, 塚本博之（2020）。女子大学生の受けてきた月経教育とそれに対する要望—とくに月経随伴症状に関して—。母性衛生, 60（4）, 569-576.
- 長津恵, 長鶴美佐子（2018）。月経ヘルスケアプログラムがもたらす高校生の「月経に対する認識と月経の経験」の変容プロセス。母性衛生, 59（2）, 578-586.
- 坂木奈都美, 笹野京子, 長谷川ともみ（2019）。小学校, 中学校, 高等学校における月経教育の内容への要望—看護学生を対象にした質問紙調査—。母性衛生, 59（4）, 655-661.
- 坂木奈都美, 笹野京子, 長谷川ともみ（2018）。看護学生が受けた月経教育および現在の月経状況からみた月経教育満足度の関連要因。母性衛生, 59（4）, 754-761.
- 佐藤珠江, 吉田茜, 長谷川菜生, 浦野明日香, 殿村由樹, 梶澤里沙, 小野田公（2018）。本学女子大学生における月経前症状の実態と認知度調査。理学療法科学, 33（5）, 801-805.
- 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, 54（4）, 512-518.
- 渡邊香織, 喜多淳子（2007）。月経周期症状の軽減に対する看護介入の評価。日本女性心身医学会誌, 12（1・2）, 288-298.
- 渡邊香織, 戸田まどか, 岡田公江, 奥村ゆかり, 西海ひとみ, 松尾博哉（2010）。月経周期症状の軽減に向けた教育プログラムによる月経の体験と受け止め方の変化。母性衛生, 51（2）, 439-447.
- 山本江里子（2019）。女子大学生の月経随伴症状に影響する要因。母性衛生, 59（4）, 853-860.
- 横田あゆみ, 小野里恵, 高山明子, 谷口真璃恵, 徳山由貴, 河田史宝（2016）。月経痛のある女子中学生の対処行動とコントロール感—鎮痛剤使用に焦点を当てて—。日本教育保健学会年報, 23, 33-43.