

月経痛のある女子中高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-

著者	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
雑誌名	日本教育保健学会年報
号	23
ページ	33-43
発行年	2016-03-05
URL	http://hdl.handle.net/2297/45338

月経痛のある女子中高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—

Coping behavior to menstrual pain and control sense of female junior
and senior high school students: Focus on the use of the painkiller

横田 あゆみ (石川県立工業高等学校)

小野 里恵 (富山県富山市立櫻尾小学校)

高山 明子 (石川県立小松特別支援学校)

谷口 真璃恵 (福井県あわら市吉崎小学校)

徳山 由貴 (石川県能美市立福岡小学校)

河田 史宝 (金沢大学人間社会研究域学校教育系)

Ayumi YOKOTA (Ishikawa Technical Senior High School)

Rie ONO (Kashio Elementary School)

Akiko TAKAYAMA (Komatsu Special Needs Education School)

Marie TANIGUCHI (Yoshizaki Elementary School)

Yuki TOKUYAMA (Fukuoka Elementary School)

Hitomi KAWATA (Kanazawa University)

月経痛のある女子中高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—

Coping behavior to menstrual pain and control sense of female junior and senior high school students: Focus on the use of the painkiller

横田 あゆみ (石川県立工業高等学校)

小野 里恵 (富山県富山市立檜尾小学校)

高山 明子 (石川県立小松特別支援学校)

谷口 真璃恵 (福井県あわら市吉崎小学校)

徳山 由貴 (石川県能美市立福岡小学校)

河田 史宝 (金沢大学人間社会研究域学校教育系)

Ayumi YOKOTA (Ishikawa Technical Senior High School)

Rie ONO (Kashio Elementary School)

Akiko TAKAYAMA (Komatsu Special Needs Education School)

Marie TANIGUCHI (Yoshizaki Elementary School)

Yuki TOKUYAMA (Fukuoka Elementary School)

Hitomi KAWATA (Kanazawa University)

キーワード：月経痛、対処行動、コントロール感、鎮痛剤、女子中高生

Key Words : menstrual pain, coping behavior, sense of control, analgesic, high school girl

I. はじめに

月経は女性の生理的現象であり、健康のパロメーターでもある¹⁾。月経期間中に月経に伴って起こる症状としては、下腹部痛、腰痛が最も多くみられ、これを月経痛とよぶ²⁾。月経痛は大多数の若い女性が経験することが知られており^{3,4)}、初経後しばらくの間はほとんど月経痛を認めず、初経後1～2年たち月経周期や期間・量などが安定し始めて、排卵周期が確立される頃に強い月経痛を感じる者が増加する⁵⁾。初経は10～14歳に開始する者が多く^{6,8)}、月経痛を感じる者が増加する年代が中高生にあたり、授業に集中できない、保健室での休養が必要となるなど、学業に影響を及ぼす場合がある。

響を及ぼす場合がある。

月経痛の対処行動を調査した研究⁹⁻¹¹⁾は多く、様々な対処行動の内容は明らかになっているが、対処行動をとることで月経痛をコントロールできているかを研究したものはみつけれない。さらに中高生の約半数が月経痛を我慢している¹²⁾ことから、対処行動の知識が十分とはいえない。また、女子大学生を対象にした調査では、鎮痛剤を使用したくないが、やむをえず使用する消極的な姿勢の者や依存性、耐性、副作用を心配しながら使用していたものがあり、医薬品の使用に関する必要性を指摘した報告もある¹³⁾。また、女

表 1 月経痛の頻度と程度

月経痛の頻度	中学生 (n=155)		高校生 (n=422)	
	人	%	人	%
ある	46	29.7	135	32.0
時々ある	56	36.1	166	38.5
ほとんどない	28	18.1	84	19.0
ない	25	16.1	41	9.7

月経痛の程度	中学生 (n=130)		高校生 (n=381)	
	人	%	人	%
痛みが全くない	14	10.8	16	4.2
ちょっとだけ痛い	18	13.8	59	15.5
少しの痛みがありちょっと辛い	28	21.5	78	20.5
痛みがあり辛い	41	31.5	115	30.2
かなりの痛みがありとても辛い	22	16.9	92	24.1
耐えられないほどの強い痛みがある	7	5.4	21	5.5

子高校生を対象にした調査では、鎮痛剤使用に対して「抵抗感」がある者がいる¹²⁾という報告もある。産婦人科外来を受診した女性を対象とした調査では、年代別にみると 10 歳代で 89%、20 歳代の 85% に月経痛があることが示された¹⁴⁾。

以上より、本研究では月経痛のある女子中高生の鎮痛剤を含む対処行動と月経痛のコントロール感の関連性を明らかにし、コントロール感を高めるための月経教育の課題を検討することを目的とした。

II. 研究方法

1. 調査対象

A 県にある B 中学校の女子生徒 222 人 (1 年生 67 人、2 年生 82 人、3 年生 73 人)、C 高等学校の女子生徒 539 人 (1 年生 184 人、2 年生 183 人、3 年生 172 人) の合計 761 人を対象とした。そのうち、無回答が 1 つでもあった者を除外し、中学校 177 人 (1 年生 53 人、2 年生 67 人、3 年生 57 人)、高等学校 423 人 (1 年生 148 人、2 年生 151 人、3 年生 124 人) の

合計 600 人から有効な回答が得られた (有効回答率 78.8%)。その中で月経のある者は中学生 155 人、高校生 422 人の合計 577 人 (96.1%) であった。月経痛のある者の月経痛の頻度と程度を表 1 に示した。月経痛の頻度において「ない」と回答した者 66 人を除外し、月経痛の程度についてフェイススケール (図 1) を用いて調査した。そこで「痛みが全くない」と回答した 30 人を除外した中学生 116 人、高校生 365 人の合計 481 人を分析対象とした。

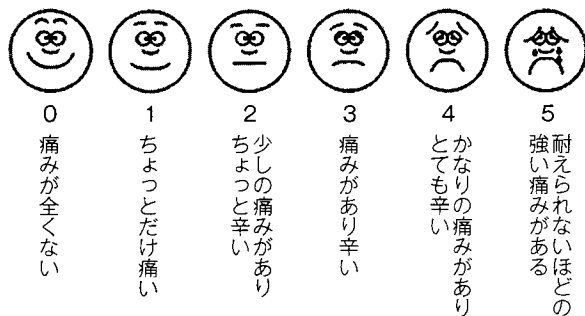


図 1 フェイススケール

2. 調査方法

選択肢、自由記述を併せた無記名自記式質問紙調査を実施した。質問紙調査を行うにあたり、事前に目的と質問紙調査内容について、各学校の管理職に電話で依頼を行い、学校に質問紙と依頼書を送付した。調査は、女子生徒のみを対象に実施し、質問紙の配布・回収は保健体育教師が行った。質問紙は、その場で保健体育教師が回収し、封筒に入れて保管した。

3. 調査期間

平成 26 年 10 月 30 日～11 月 27 日

4. 調査内容

調査項目は、個人属性（校種、学年）、月経の実態（初経の有無、初経年齢、月経周期、経血量）、月経痛の実態（月経痛の頻度、月経痛の程度、月経痛持続期間、日常生活への影響）、コントロール感、月経痛への対処行動（対処行動の有無、月経痛への対処行動の内容 7 項目、月経痛への対処行動の知識）、鎮痛剤使用の実態（鎮痛剤の使用頻度、鎮痛剤使用時期、鎮痛剤使用時の痛みの程度、鎮痛効果、鎮痛剤の入手先、鎮痛剤使用の不安や悩み 8 項目と相談相手と情報源、鎮痛剤を使用しない理由 11 項目、鎮痛剤の副作用の知識）である。

5. 分析方法

質問紙調査の選択による回答については、中高生と

調査項目それぞれを χ^2 検定により分析した。同様に、コントロール感と月経痛の実態 4 項目、月経痛への対処行動 3 項目、鎮痛剤使用頻度、鎮痛剤の使用時期、鎮痛剤使用時の痛みの程度、鎮痛効果をそれぞれ χ^2 検定により分析した。また、対処行動の知識と対処行動の有無、鎮痛剤使用の有無、鎮痛剤使用の有無と鎮痛剤の副作用の知識においてもそれぞれ χ^2 検定により分析した。なお、有意水準は 5% 未満とした。データ集計・分析には、Microsoft Office Excel 2013 及び統計分析ソフト IBM SPSS Statistics Version19 を使用した。

6. 倫理的配慮

学校長に「研究協力の任意性の強調」「匿名性の保持」「研究目的以外では使用しない」「公表予定」について説明し、同意の得られた学校において調査した。配布に際しては女子生徒のみが対象であることへの配慮を依頼した。

III. 結果

1. 月経痛の実態

対象者 481 人の初経初来年齢の平均は 12.3 ± 1.3 歳であった。月経周期と月経痛の実態について表 2 に示

した。月経周期は、「ほぼ決まっている」が中学生より高校生が有意に高い。また、月経周期が「わからない」と回答した者が中高生ともに約 1 割いた。月経痛

表 2 月経周期と月経痛の実態

	中学生 (n=116)		高校生 (n=365)		有意差
	人	%	人	%	
月経周期					
ほぼ決まっている	64	55.2	248	67.9	
決まっていない	40	34.5	82	22.5	*
わからない	12	10.3	35	9.6	
月経痛の程度					
ちょっとだけ痛い	18	15.5	58	16.2	
少しの痛みがありちょっと辛い	28	24.1	78	21.4	
痛みがあり辛い	41	35.3	115	31.5	n.s.
かなりの痛みがありとても辛い	22	19.0	92	25.2	
耐えられないほどの強い痛みがある	7	6.0	21	5.8	
月経痛持続期間					
2 日以下	78	67.2	300	82.2	**
3 日以上	38	32.8	65	17.8	
月経痛の日常生活への影響					
ある	9	7.8	42	11.5	
時々ある	55	47.4	153	41.9	
ほとんどない	37	31.9	132	36.2	n.s.
ない	15	12.9	38	10.4	

n.s.: 有意差なし * : P<0.05 ** : P<0.01

表 3 月経痛のコントロール感

	中学生 (n=116)		高校生 (n=365)		有意差
	人	%	人	%	
コントロール感					
できている	8	6.9	45	12.3	
だいたいできている	40	34.5	153	41.9	*
あまりできていない	47	40.5	130	35.6	
できていない	21	18.1	37	10.1	

* : P<0.05

表 4 対処行動

	中学生 (n=116)		高校生 (n=365)		有意差
	人	%	人	%	
対処行動の有無					
とっている	78	67.2	257	70.4	n.s.
とっていない	38	32.8	108	29.6	
対処行動の内容					
腹部を温める	48	41.4	163	44.7	n.s.
鎮痛剤を使用する	39	33.6	159	43.6	n.s.
横になって休む	34	29.3	100	27.4	n.s.
気分転換をする	7	6.0	12	3.3	n.s.
体育や部活動を休む	3	2.6	13	3.6	n.s.
学校を休む	0	0.0	4	1.1	n.s.
その他	1	0.9	5	1.4	n.s.
対処行動の知識					
十分持っている	2	1.7	3	0.8	
だいたい持っている	39	33.6	121	33.2	n.s.
やや不足している	45	38.8	164	44.9	
不足している	30	35.9	77	21.1	

n.s.: 有意差なし

の程度は、高校生の方が強い者の割合が高かった。月経痛持続期間は、「2 日以下」が中学生に比べ高校生が有意に高く、月経痛持続期間は短かった。月経痛の日常生活への影響は、中高生ともに「時々ある」「ほとんどない」の順に多かった。

コントロール感は質問紙に定義を記載し回答を求めた結果を表 3 に示した。コントロール「できている」を痛みに対する行動をとることで満足している、コントロール「できていない」を痛みに対する行動をとっていないが満足していない又は行動していないと定義した。中学生はコントロール「あまりできていない」「だいたいできている」が順に多かったが、高校生は「だいたいできている」「あまりできていない」の順に多く、高校生の方がコントロールできていた。

月経痛への対処行動の有無、その内容や知識と校種を χ^2 検定し分析した結果を表 4 に示した。中高生ともに対処行動を「とっている」者が約 7 割であった。

その内容は「腹部を温める」が最も多く、次いで「鎮痛剤を使用する」、「横になって休む」が多く、それ以外の対処行動をとっている者はきわめて少なかった。対処行動の知識は、中高生ともに「やや不足している」「不足している」者が合わせて約 7 割と知識が不足している者の割合が高かった。

2. コントロール感と関連する要因

1) 月経痛の実態とコントロール感

コントロール感と月経痛の実態 (4 項目) を χ^2 検定した。コントロールが「できている」「だいたいできている」をできている群、「あまりできていない」「できていない」をできていない群の 2 群とし、月経痛の実態との関連を分析した結果を表 5 に示した。月経痛の頻度、月経痛の程度、月経痛による日常生活への影響の 3 項目に関連がみられた。月経痛の頻度において、中高生ともに月経痛が「ある」者ほどコントロールで

表5 月経痛の状況とコントロール感の関連

月経痛の状況	コントロール感								有意差	
	中学生 (n=116)				高校生 (n=365)					
	できている群		できていない群		できている群		できていない群			
	人	%	人	%	人	%	人	%		
月経痛の頻度										
ある	12	26.1	34	73.9		59	43.7	76	56.3	
時々ある	22	44.9	27	55.1	**	93	56.7	71	43.3	**
ほとんどない	14	66.7	7	33.3		46	69.7	20	30.3	
月経痛の程度										
ちょっとだけ痛い	10	55.6	8	44.4		42	71.2	17	28.8	
少しの痛みがありちょっと辛い	16	57.1	12	42.9		51	65.4	27	34.6	
痛みがあり辛い	17	41.5	24	58.5	*	56	48.7	59	51.3	**
かなりの痛みがありとても辛い	4	18.2	18	81.8		37	40.2	55	59.8	
耐えられないほどの強い痛みがある	1	14.3	6	85.7		12	57.1	9	42.9	
月経痛持続期間										
2日以下	35	44.9	43	55.1	n.s.	168	56.0	132	44.0	n.s.
3日以上	13	34.2	25	65.8		30	46.2	35	53.8	
月経痛による日常生活への影響										
ある	0	0.0	9	100.0		22	52.4	20	47.6	
時々ある	23	41.8	32	58.2	**	69	45.1	84	54.9	**
ほとんどない	13	35.1	24	64.9		78	59.1	54	40.9	
ない	12	80.0	3	20.0		29	76.3	9	23.7	

n.s.: 有意差なし * : P<0.05 ** : P<0.01

きていない割合が高く、「ほとんどない」者ほどコントロールできている割合が高かった。月経痛の程度は、中高生ともに、痛みが強いほどコントロールできていない割合が高く、痛みが軽いほどコントロールできている割合が高かった。しかし、高校生では「耐えられないほどの強い痛みがある」者でもコントロールできている割合が高かった。月経痛による日常生活への影響は中高生ともに影響が「ある」者ほどコントロールできていない割合が高い傾向がみられた。また、中高生を比較すると、影響が「ある」「時々ある」「ほとんどない」者において、中学生の方が月経痛をコントロールできていない群の割合が高くなっていた。

2) 対処行動とコントロール感の関連

コントロール感と対処行動の有無、対処行動の内容7項目、対処行動の知識をそれぞれ χ^2 検定により分析した結果を表6に示した。対処行動の知識は「十分持っている」「だいたい持っている」を持っている群、「やや不足している」「不足している」を持っていない群とした。対処行動を「とっている」者で、コントロールできていない群は中学生では5割以上、高校生では4割以上であったが、中高生ともに対処行動の有無とコントロール感に関連はみられなかった。対処行動の内容は、

中学生では「鎮痛剤を使用する」「気分転換をする」に有意な差がみられた。「鎮痛剤を使用する」と回答した者は、中高生ともにコントロールできている群の割合が高かったが、コントロールできていない群は4割を越えていた。対処行動の知識においては有意な差がみられ、中高生ともに対処行動の知識を持っている群は、コントロールできている群の割合が高く、知識を持っていない群はコントロールできていない群の割合が高かった。

3. 月経痛への対処行動の知識と関連する要因

月経痛への対処行動の知識と対処行動の有無、鎮痛剤使用の有無を χ^2 検定により分析した結果を表7に示した。中高生ともに全ての項目において有意な差がみられた。中高生ともに月経痛への対処行動を「とっていない」者と、鎮痛剤を使用「していない」者は対処行動の知識を持っていない群の割合が高かった。

4. 鎮痛剤使用の実態

1) 月経痛への対処行動として鎮痛剤を使用している者の実態

(1) 鎮痛剤使用の実態とコントロール感

コントロール感と鎮痛剤の使用頻度、使用時期、使

表 6 対処行動とコントロール感の関連

	コントロール感									
	中学生 (n=116)				有意差	高校生 (n=365)				有意差
	できている群		できていない群			できている群		できていない群		
人	%	人	%	人	%	人	%			
対処行動の有無										
とっている	35	44.9	43	55.1	n.s.	147	57.2	110	42.8	n.s.
とっていない	13	34.2	25	65.8		51	47.2	57	52.8	
対処行動の内容										
鎮痛剤を使用する	22	56.4	17	43.6	*	94	59.1	65	40.9	n.s.
腹部を温める	16	33.3	32	66.7	n.s.	92	56.4	71	43.6	n.s.
横になって休む	17	50.0	17	50.0	n.s.	51	51.0	49	49.0	n.s.
気分転換をする	0	0.0	7	100.0	*	8	66.7	4	33.3	n.s.
体育や部活動を休む	1	33.3	2	66.7	n.s.	7	53.8	6	46.2	n.s.
学校を休む	0	0.0	0	0.0		1	25.0	3	75.0	n.s.
その他	0	0.0	1	100.0	n.s.	2	40.0	3	60.0	n.s.
対処行動の知識										
持っている	23	56.1	18	43.9	*	86	69.4	38	30.6	***
持っていない	25	33.3	50	66.7		112	46.5	129	53.5	

n.s.: 有意差なし * : P<0.05 *** : P<0.001

表 7 対処行動の知識と関連する要因

	対処行動の知識									
	中学生 (n=116)				有意差	高校生 (n=365)				有意差
	持っている群		持っていない群			持っている群		持っていない群		
人	%	人	%	人	%	人	%			
対処行動の有無										
とっている	33	42.3	45	57.7	*	108	42.0	149	58.0	***
とっていない	8	21.1	30	78.9		16	14.8	92	85.2	
鎮痛剤の使用										
している	20	51.3	19	48.7	*	72	45.3	87	54.7	***
していない	21	27.3	56	72.7		52	25.2	154	74.8	

* : P<0.05 *** : P<0.001

用時の月経痛の程度、効果をそれぞれ χ^2 検定により分析した結果を表 8 に示した。

鎮痛剤の使用頻度に関わらず、鎮痛剤を使用している者は中高生ともにコントロールできている群の割合が高くなっていった。鎮痛剤の使用時期は、中学生では「痛みの予感がした時点」「痛み始め」「痛みが強くなった時」の順にコントロールできている群の割合が高く、高校生では、「痛み始め」に鎮痛剤を使用している者はコントロールできている群の割合が最も高くなっていった。また、中高生ともに使用時期が「決まっていない」者はコントロールできている群と、できていない群がほぼ同じ割合であった。鎮痛剤使用時の月経痛の程度は、中学生では「ちょっとだけ痛い」「痛

みがあり辛い」「少しの痛みがありちょっと辛い」順にコントロールできている群の割合が高く、鎮痛剤使用時の月経痛の程度が軽いほどコントロールできている群の割合が高かった。高校生では「痛みが全くない」「かなりの痛みがありとても辛い」者がコントロールできていない群の割合が高くなっていった。鎮痛剤の効果は、高校生に有意な差がみられ、鎮痛剤の効果が高いほどコントロールできている群の割合が高かった。中高生ともに「痛みが気にならない程度になる」者はコントロールできている群の割合が高く、「軽減するが痛みは気になる」「痛みの軽減はわずかである」者はコントロールできていない群の割合が高くなっていった。

表 8 月経痛の鎮痛剤使用状況とコントロール感の関連

	コントロール感									
	中学生 (n=116)				有意差	高校生 (n=365)				有意差
	できている群		できていない群			できている群		できていない群		
	人	%	人	%	人	%	人	%		
鎮痛剤の使用頻度										
毎回使う	3	60.0	2	40.0		26	56.4	20	43.6	
時々使う	19	55.9	15	44.1	n.s.	68	60.2	45	39.8	n.s.
鎮痛剤使用時期										
痛み予感がした時点	3	75.0	1	25.0		10	58.8	7	41.2	
痛み始め	4	57.1	3	42.9		43	71.7	17	28.3	
痛みが強くなった時	14	53.8	12	46.2	n.s.	39	50.6	38	49.4	n.s.
決まっていない	1	50.0	1	50.0		2	40.0	3	60.0	
鎮痛剤使用時の月経痛の程度										
痛みが全くない	0	0.0	0	0.0		1	33.3	2	66.7	
ちょっとだけ痛い	1	100.0	0	0.0		6	60.0	4	40.0	
少しの痛みがありちょっと辛い	3	75.0	1	25.0	*	15	60.0	10	40.0	n.s.
痛みがあり辛い	12	80.0	3	20.0		41	66.1	21	33.9	
かなりの痛みがありとても辛い	5	38.5	8	61.5		25	49.0	26	51.0	
耐えられないほどの強い痛みがある	1	16.7	5	83.3		6	75.0	2	25.0	
鎮痛剤の効果										
痛みが気にならない程度になくなる	15	75.0	5	25.0		70	70.7	29	29.3	
軽減するが痛みは気になる	5	38.5	8	61.5		24	44.4	30	55.6	
痛みの軽減はわずかである	2	33.3	4	66.7	n.s.	0	0.0	5	100.0	***
痛みの軽減はほとんどない	0	0.0	0	0.0		0	0.0	1	100.0	

n.s.: 有意差なし * : P<0.05 *** : P<0.001

表 9 鎮痛剤の入手先

	中学生 (n=39)		高校生 (n=159)	
	人	%	人	%
病院	5	12.8	17	10.7
薬局	36	92.3	141	88.7
インターネット	0	0.0	0	0.0
その他	0	0.0	5	3.1

(2) 鎮痛剤の入手先

鎮痛剤の入手先は表9に示した通り「薬局」が中高生ともに約9割であり、「病院」は1割程度であった。

(3) 鎮痛剤使用に関する不安や悩み

鎮痛剤使用に関する不安や悩み8項目と校種をχ²検定で分析した結果を表10に示した。なお、「不安や悩みはない」と回答した中学生20人(51.3%)、高校生106人(66.7%)を除外して割合を算出した。中高生ともに不安や悩みの内容は多い順に、「鎮痛剤使用の判断」、「使用方法(使用量・使用時間・使用回数)」であった。次に多かったのは、中学生では「副作用について」、高校生では「依存について」と回答した者の割合が高かった。

2) 月経痛への対処行動として鎮痛剤を使用していない者の実態

月経痛への対処行動として鎮痛剤を使用していない283人のうち、過去に鎮痛剤を使用したことのある者は、中学生7人(9.1%)、高校生31人(15.0%)であった。月経痛への対処行動として鎮痛剤を使用していない283人の鎮痛剤を使用しない理由11項目と校

種をχ²検定し分析した結果を表11に示した。中高生ともに鎮痛剤を使用しない理由は多い順に「月経痛が強くない」「月経痛は我慢するものである」であった。中高生を比較してみると、「月経痛が強くない」「依存が心配」は高校生が、「鎮痛剤の使用方法」は中学生の方が有意に高かった。

3) 鎮痛剤の副作用の知識

月経痛について「痛みは全くない」と回答した者を除き、中学生116人(89.2%)、高校生365人(95.8%)を対象に、鎮痛剤の副作用の知識について尋ねた結果を表12に示した。

中高生ともに鎮痛剤に「副作用があることを知っている内容も知っている」者は約1割であった。「副作

表 10 鎮痛剤使用に関する不安や悩み (複数回答)

	中学生 (n=19)		高校生 (n=53)		有意差
	人	%	人	%	
鎮痛剤使用の判断	14	73.7	38	71.7	n.s.
鎮痛剤使用方法 (使用量、使用時間、使用回数)	6	31.6	9	17.0	n.s.
副作用について	4	21.1	7	13.2	n.s.
お金がかかる	3	15.8	4	7.5	n.s.
依存について	2	10.5	8	15.1	n.s.
どこでどのような鎮痛剤を入手するか	2	10.5	3	5.7	n.s.
他者 (親や先生) に止められる	2	10.5	1	1.9	n.s.
その他	0	0.0	1	1.9	n.s.

n.s.: 有意差なし

表 11 鎮痛剤を使用しない理由 (複数回答)

	中学生 (n=77)		高校生 (n=206)		有意差
	人	%	人	%	
月経痛が強くない	37	48.1	127	61.7	*
月経痛は我慢するものである	13	16.9	35	17.0	n.s.
鎮痛剤の使用方法 (使用量、使用時間、使用回数) がわからない	11	14.3	10	4.9	*
鎮痛剤使用以外の方法をとっている	9	11.7	21	10.2	n.s.
効果がなかった、ないと思う	8	10.4	10	4.9	n.s.
他者 (親や先生) に止められる	7	9.1	15	7.3	n.s.
どこでどのような鎮痛剤を入手するかわからない	6	7.8	5	2.4	n.s.
依存が心配	2	2.6	25	12.1	*
お金の心配	2	2.6	6	2.9	n.s.
副作用の心配・副作用が出たことがある	1	1.3	10	4.9	n.s.
その他	12	15.6	14	6.8	*

n.s.: 有意差なし * : P<0.05

表 12 鎮痛剤の副作用の知識

	中学生 (n=116)		高校生 (n=365)		有意差
	人	%	人	%	
副作用があることを知っていて内容も知っている	10	8.6	37	10.1	
副作用があることは知っているが内容は知らない	40	34.5	126	34.5	n.s.
副作用があることを知らない	66	56.9	202	55.3	

n.s.: 有意差なし

用があることは知っているが内容は知らない」者は 3 割を超え、「副作用があることを知らない」者は 5 割を超えており、中学生で知識に差はみられなかった。

鎮痛剤の副作用の知識と鎮痛剤使用の有無を χ^2 検定し分析した結果を、表 13 に示した。中学生ともに

鎮痛剤を使用している者では、「副作用があることを知っているが内容は知らない」「副作用があることを知らない」者がそれぞれ 4 割いた。「鎮痛剤を使用していない」者では、「副作用があることを知らない」者が中学生ともに 6 割を超えていた。

IV. 考察

本研究では、初経年齢は 12.3 ± 1.3 歳であり、月経痛が強い者の割合は高校生の方が高くなっていった。ま

た、月経周期も高校生の方が安定している者が多かった。初経が始まって 1~2 年ごろの月経周期が安定す

表 13 鎮痛剤使用の有無と鎮痛剤の副作用の知識の関連

	鎮痛剤の使用								有意差
	中学生 (n=116)				高校生 (n=365)				
	している		していない		している		していない		
	人	%	人	%	人	%	人	%	
鎮痛剤の副作用の知識									
副作用があることを知っていて内容も知っている	7	17.9	3	3.9	27	17.0	10	4.9	
副作用があることは知っているが内容は知らない	16	41.0	24	31.2	66	41.5	60	29.1	*
副作用があることを知らない	16	41.0	50	64.9	66	41.5	136	66.0	***

* : P<0.05 *** : P<0.001

る時期に月経痛の原因物質といわれるプロスタグランジンは分泌され⁵⁾この時期から月経痛が徐々に強まっていくと考えられる。月経痛の頻度を減らす、月経痛の程度を軽くする、日常生活の影響を取り除く方法を身に付けることで、月経痛のコントロール感が高まることが示唆された。そのため、月経痛が強くなる前に様々な対処行動を知っておく必要がある。

しかし、中高生ともに対処行動の知識が不足している者が約7割と多かった。中高生の対処行動の内容は「腹部を温める」「鎮痛剤を使用する」「横になって休む」に限局しており、選択肢の幅が狭いことが窺える。さらに、中高生ともに対処行動の知識が不足している者は対処行動をとっている者では約6割、対処行動をとっていない者では約8割であった。このことから、対処行動の有無に関わらず知識不足であることがわかる。月経痛への対処行動の有無とコントロール感との関連では、月経痛への対処行動をとっていても、コントロールできていないと感じている者が、中学生では5割以上、高校生では4割以上いることから、月経痛への対処行動がコントロール感を高めることに繋がっていないことがわかる。以上より、女子中高生の月経痛への対処行動が月経痛緩和に繋がっていないと考えられる。

対処行動の中でも、月経痛緩和の効果が高い鎮痛剤は、使用時期が早期であるほど、鎮痛剤使用時の月経痛の程度が軽いほどコントロールできている傾向がみられた。これは月経痛緩和のためには、痛みが強くない早期に鎮痛剤を使用することが臨床的に推奨されている^{15,16)}ことを支持する結果となった。また、鎮痛剤の効果を感じている者ほど月経痛をコントロールできていた。しかし、鎮痛剤を使用しているにもかかわらずコントロールできていない者が4割を超えていたことから、

効果的に鎮痛剤を使用できていないことが考えられる。

鎮痛剤を使用している者の不安や悩みは、「鎮痛剤使用の判断」「使用方法（用量・使用時間・使用回数）」「副作用について」「依存について」が多く、鎮痛剤を使用しない者の理由は、「月経痛は我慢するものである」「鎮痛剤の使用方法が分からない」「効果がなかった、ないと思う」「依存が心配」が多かった。このことから、鎮痛剤の使用に関する基礎知識が不足しているといえる。鎮痛剤の入手先は薬局が圧倒的に多く、医師の処方を受けていないと考えられる。不安がある状態で鎮痛剤を使用することは、コントロール感が低下することに繋がるといえる。また、知識が不足している状態の自己判断による鎮痛剤使用は、健康を害する恐れがある。さらに、中高生ともに鎮痛剤の副作用があることを知っていて内容も知っている者は1割程度にとどまっており、残りの9割は鎮痛剤の副作用の知識が不十分であることがわかった。鎮痛剤の副作用の知識は、鎮痛剤使用の有無と関連がみられ、鎮痛剤の副作用の知識が不十分な者ほど、鎮痛剤を使用していなかったことから、鎮痛剤の副作用の知識不足が鎮痛剤使用という対処行動の選択肢の幅を狭めているといえる。学習指導要領^{17,18)}に基づき、医薬品に関して一般的な使用方法や副作用などについては中学校と高等学校で学ぶことになっているが、本研究では鎮痛剤に使用に関する基礎知識が身につけていないことが明らかになり、学んだことが実践に繋がっていないことが示唆された。

女子中高生が月経痛のコントロール感を高めていくためには、月経痛への鎮痛剤使用を含む対処行動の具体的かつ実践的な内容を継続的に学ぶ必要がある。そのため、保健指導、保健学習に携わる教師と養護教

論がそれぞれの専門的知識を生かして連携し、月経に関する知識を実生活に結びつける指導方法を検討していくことが求められる。

これらの現状をふまえて、高校生までの月経教育には以下のような支援が必要であると考えられる。小学校の初経教育では、月経のしくみ、初経を迎える準備などについて月経に関する知識が十分に身につく指導

を行い、月経を肯定的に捉えられるようにする。中学校から高等学校では、月経痛は誰にでも起こり得ることであり、対処行動をとることで緩和できることを指導する。その際、鎮痛剤を含む月経痛への対処行動の選択肢の幅を広げ、自分にあった対処行動を選択、実行できる教育が必要である。

V. 研究の限界

本研究では、調査対象がA県の中学校と高等学校の各1校の女子生徒であったため、校種による人数の差、地域性や調査時期などのバイアスを考慮する必要があり、結果を一般化するには限界がある。また、質問紙は先行研究^{1,7,10,13,19)}を参考に作成したが、質問紙の構成が分かりづらく、用語が難しかったことから理解度にばらつきがあった。今後は質問紙の内容を対象が理解しやすいものになるよう構成や言葉を改良していく必要がある。さらに対象の人数の幅を広げ、中

高生の人数差を小さくすることでより研究の内容が深まると考える。また、月経痛に関与するとされるストレス²⁰⁾や体重²¹⁾、冷え²²⁾、着装²³⁾については質問項目を設けていなかった。日常的生活習慣を踏まえて教育していく際には、これらの情報も調査する必要がある。

鎮痛剤に関する指導では、セルフメディケーションを含んだ自分自身の健康を見直す教育内容を行うことが薬物教育に繋がると考え、今後の課題としたい。

謝 辞

本研究にあたり、調査にご協力いただきました女子中高生のみなさまに感謝申し上げます。また、調査に

ご協力くださいましたB中学校、C高等学校の教員のみなさまに深く感謝申し上げます。

付 記

本研究は、平成25～27年度科学研究費基盤研究(C)(25381244)(研究代表者：河田史宝)の一環として遂行、執筆された研究成果の一部であり、平成

26年度養護実践研究で行った研究である。なお、この一部は第12回日本教育保健学会にて口頭発表をした。

参考・引用文献

- 1) 齋藤千賀子、西脇美春：月経パターンと月経時の不快感症状及び対処行動との関係、山形保健医療研究、(8)、53-63、2005
- 2) 高井教行、平川東望子、植原久司：月経痛、産婦人科治療、100、821-824、永井書店、大阪、2010
- 3) 植村裕子、榮玲子、松村恵子：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、2014
- 4) 小澤範子、久米美代子：月経痛とそれに対するセルフケアの実態調査—月経教育と関連させて—、日本ウーマンズヘルス学会誌、3、87-96、2004
- 5) 松本清一：思春期婦人科外来第2版—診療・ケアの基

- 本から実際まで—、文光堂、東京、89-95、2004
- 6) 池田智子、安達静花、根来川成美、他：中学生の月経状況と月経に対する教育的支援の検討、米子医誌JYonago Med Ass 62、175-182、2011
- 7) 蝦名智子、松浦和代：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、2010
- 8) 木村好秀、齋藤益子：学校保健からみた月経随伴症状、思春期学、29(3)、261-267、2011
- 9) 宮中文子：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、38(2)、241-249、1997

- 10) 松本可愛、戸田寛子、肥後綾子、他：女子大学生の月経痛とライフスタイル・対処能力に関する調査、慶應保健研究、22 (1)、99-104、2004
- 11) 北谷幸寛、清水克敏、梅村俊彰、他：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、13 (2)、115-122、2013
- 12) 長津恵、長友舞、吉田幸代、他：高校生の月経の実態（その2）—月経痛とその対処行動—、日本看護学会論文集、42、74-76、2012
- 13) 平田まり：若年女性の月経痛に対する鎮痛剤の使用実態と教育的課題、学校保健研究、53 (1)、3-9、2011
- 14) 矢本希夫、山崎正人、新保卓郎、他：労災疾病等13分野医学研究・開発、普及事業分野『働く女性のためのメディカル・ケア』「女性の疾患内容と就労の有無並びに労働の内容との関連についての研究、開発、普及」研究報告書、1-13、独立行政法人労働者健康福祉機構、2008
- 15) 松本清一：月経らくらく講座—もっと上手に付き合い、素敵に生きるために—、10-17、文光堂、東京、2005
- 16) ウイメンズヘルスを研究する女性家庭医グループ：月経困難症に悩む女性の支援ガイド、91-94、プリメド社、大阪、2006
- 17) 文部科学省：中学校学習指導要領解説、保健体育編、東山書房、154-158、2008
- 18) 文部科学省：高等学校学習指導要領解説、保健体育編、東山書房、109-111、2009
- 19) 泉澤真紀、山本八千代、宮城由美子、他：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)、347-355、2008
- 20) 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、女性心身医学、8 (1)、64-78、2003
- 21) 平田まり、佐竹泉美、野々村ふみ：やせ志向性が若年女性の月経痛に及ぼす影響、大阪国際大学紀要国際研究論叢、21 (3)、1-8、2008
- 22) 本岡夏子、渡邊香織：月経痛に対する看護ケア、人間看護研究、(12)、77-82、2014
- 23) 田中百子：女子学生の着装と月経痛との関係について、相模女子大学紀要、B自然系68、45-55、2004