

ストレスマネジメントの効果と月経随伴症状の現状

伊藤 恵子

抄録：

本研究は大学生を対象に、ストレスマネジメントの効果測定として、月経随伴症状の現状を調査した。方法は、月経随伴症状の調査票である修正MDQスコアや、月経に関する調査を行った。講義受講前後での月経随伴症状の大きな変化は見られなかったが、月経随伴症状の現状を把握することができた。月経に関する意識調査では、66.7%の学生が自分の月経周期について理解しておらず、月経周期の数え方すら知らなかった。また、PMSは73.3%が知っていたものの、63.3%が自分のPMS症状について自覚していなかった。大学生に対する月経教育は不十分であり、ストレスマネジメントの一環として月経教育を取り入れることの必要性を見出すことができた。

キーワード：ストレスマネジメント、月経、月経随伴症状、PMS、月経教育、バランスボール

1. はじめに

現代社会においてストレスは常日頃から身近にあるものである。

大学生という青年期は、アイデンティティを確立する段階として心身ともに少しずつ大人に向かい、社会に出る準備をする重要な段階である。人間関係や学業、アルバイトなど様々な不安やストレスを感じながら日々生活をしている。青年期においてストレスに対して何らかの対処法を理解しておくことは、大学生活や今後の人生における彼らの心身の健康に対して、より良い変化をもたらすのではないかと考える。

一方で、月経は生涯を通じた女性の健康支援や生活の質（QOL）を考えると、切り離しては考えられない女性の身体的特性である。女子大学生の月経についての調査では98%が自身へのネガティブな影響を感じており、90%が痛みを自覚していることが分かっている¹。

また、月経前症候群（以下、PMS）は、複合的な原因が多元的に関与しており、心理・社会的要因も看過できないと考えられている²。ストレスとも強い関連があるといわれている^{3,4}。特に、日常生活のストレス、月経随伴症状のストレス、サポートの有無は相互的な作用をしている⁵。PMSの発生率はストレスによって3.7倍にも高まるため、ストレスはPMSの最も強い予測因子となっている⁶。このように、PMSや月経随伴症状とストレスとの関連性は過去の研究により指摘されており、個人がストレスを十分にマネジメントすることによって、これらの症状の緩和につなげることが可能と考えられる。

2. 目的

2年制の短期大学において『ストレスマネジメント』の講義を2021年度より担当した。2022年度の履修を完了した学生は全て女生徒であったため、ストレスマネジメントの効果測定の尺度として、月経随伴症状に着目し、その効果を検討する。

3. 対象と方法

①対象

対象は2022年度『ストレスマネジメント』の講義の履修を完了した学生のうち、研究の同意を得られ、データを回収できた15名を対象とした。

②講義の内容

『ストレスマネジメント』では、日常で感じるカラダ・ココロ・社会におけるストレスを、一般社団法人人体力メンテナンス協会のメソッドを元に紐解き、原因や対処法について説明する。自分でストレスを発見し、解決する方法を以下の内容で講義する。講義の内容の詳細を表1に示す。

・座学

マインドマップを使用した思考整理術

ちょっとしたカラダの不調を自分で整えるためのセルフケア方法

コミュニケーションスキル

月経やPMSについての知識、PMSや月経痛への対処法・セルフケア法

・実技

バランスボールを使用したエクササイズ方法

座った状態で音楽に合わせて弾み手足を動かす有酸素運動、筋力トレーニングやストレッチ（図1）



図1：バランスボールを用いた実技の様子（左：筋力トレーニング、右：有酸素運動）

③ストレス尺度の調査

月経随伴症状に関する調査票である修正MDQスコア⁷を用いて、生理前・中・後のストレス尺度を調査した。質問は54項目あり、それぞれ1～4の4段階で評価した。受講前後で同様の調査を施行し、比較を行った。（表2）

表1：ストレスマネジメントの講義概要

回	概要
1	ストレスマネジメント概論 マインドマップの使い方
2	体力メンテナンスとは？ ストレスと体力メンテナンス
3	カラダ① 姿勢・体幹（インナーマッスル） カラダとストレスについて
4	カラダ② 自律神経、ホルモンについて
5	カラダ③ 体力メンテナンスを体感しましょう バランスボールエクササイズ①
6	カラダ④ 肩こりの原因とセルフケア バランスボールエクササイズ②
7	カラダ⑤ 腰痛の原因とセルフケア バランスボールエクササイズ③
8	カラダ⑥ 男のカラダ、女のカラダについて（月経とPMS） バランスボールエクササイズ④
9	ココロ① 自分を知る、コミュニケーションスキル
10	ココロ② コミュニケーションスキルを実践しよう バランスボールエクササイズ⑤
11	カラダとココロのつながり バランスボールエクササイズ⑥
12	ココロ③ 人生におけるストレス、人生年表、人生の分岐点
13	ココロ④ 目標を設定しよう バランスボールエクササイズ⑦
14	まとめ 目標を宣言しよう バランスボールエクササイズ⑧
15	まとめ② 最終発表

表2：修正MDQスコア調査票

【調査票】月経随伴症状について

月経の前、月経中、月経後の状態についてお尋ねします。
月経の前^③、月経中、月経後に下記のようなことがありますか。

※月経前とは、月経の始まる1週間前から月経の前日までをいいます。

	月経前				月経中				月経後			
	なし	よわい	中くらい	強い	なし	よわい	中くらい	強い	なし	よわい	中くらい	強い
体重が増えてくる	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
眠れない	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
泣きたくなる	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
勉強や仕事への意欲がなくなる	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
肩や首がこる	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
物忘れしやすい	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
考えがまとまらない	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
眼をこしたり、ベッドに入ったりする	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
頭が痛い	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
肌が荒れる	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
悲しくなる	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
悲しい	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
優しい気分になる	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
素直になる	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
出不精になる	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
下腹部が痛い	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
めまいがする	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
興奮しやすい	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
胸が締め付けられる感じ	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
人との付き合いを避けたい	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
不安になる	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
腰が痛い	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
冷や汗が出る	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
吐き気がする	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
落ち着かない	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
顔がほてる	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
集中力が低下する	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
乳房に痛みを感じる	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

該当する数字に○をつけてください

(例)	月経前				月経中				月経後			
	なし	よわい	中くらい	強い	なし	よわい	中くらい	強い	なし	よわい	中くらい	強い
体重が増えてくる	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
判断力がよくなる	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
疲れやすい	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
腹部膨満感がある	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
食欲に変化がある	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
死にたくなる	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
楽な気分になる	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
耳がうるさくなる	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
気が散る	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
むくみがある(腹部・乳房・足など)	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
指を切ったり、お皿を割ったり失敗することが多い	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
怒りっぽい	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
体が痛い	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
気分が動揺する	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
動悸がする	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
憂鬱になる	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
仕事や勉強の効率が低下する	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
動作がぎこちなくなる	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
手足がしびれる	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
食べ物の好みが変わる	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
緊張しやすくなる	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
ぼやけて見えたり、見えないところがあったりする	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
衝動的になる	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
いらいら、頼む人との喧嘩、子供をきつづけることがある	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
自身がなくなる、自分を責める	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
会社(学校)をやさむ	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
よく涙が出る	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

④月経についての意識調査

第8回の講義を開始するにあたり、個々の学生の月経に関する知識や悩みを把握するために、事前に月経に関する意識調査を行った。(表3)

⑤講義終了後の総合調査

ストレスマネジメントの講義で多岐に渡ってストレスへの対処を学び、全15回の講義の最終回である15回目に講義の総合調査を実施した。

表3：月経に関する意識調査

※あなたの生理について教えてください。

・生理周期は安定していますか？ はい・いいえ・わからない
 “はい”の人⇒周期はどれくらいですか？[]日くらい

・生理周期の数え方を知っていますか？ はい・いいえ・わからない
 ・それはどこで学びましたか？[]

・生理痛はありますか？
 毎回ある・時々ある・あまりない・まったくない・わからない
 ・ある人は、いつ、どこに、どんな痛みがありますか？
 []

・PMS(生理前症候群)という言葉を知っていますか？はい・いいえ
 ・知っている人⇒PMSはありますか？ ある・ない・わからない
 ・ある人⇒いつどんな症状がありますか？
 []

※生理についての悩みはありますか？

ある・ない・わからない

※生理についてわからなくて不安なこと、知りたいことはありますか？

4. 結果

参加した15名全てが女生徒で、平均年齢は18.3歳であった。

① 修正MDQスコア

修正MDQスコアの調査票は14名から回収された。総合スコアは、月経中が最も高く、次いで月経前であり、月経後が最も低い結果となった。講義前後で比べると、講義後で得点が低かったものの、有意な差は得られなかった。(図2)

詳細な項目では、月経前は「勉強や仕事への覇気がなくなる」「居眠りをしたり、ベッドに入ったたりする」「肌が荒れる」「不安になる」「腰が痛い」「疲れやすい」が上位を占めていた。月経中は「下腹部が痛い」「勉強や仕事への覇気がなくなる」「不安になる」「疲れやすい」「居眠りをしたり、ベッドに入ったたりする」「憂鬱になる」「集中力が低下する」が上位を占めていた。

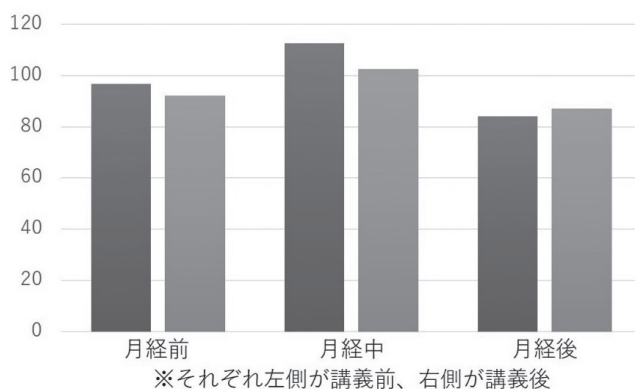


図2：講義前後における修正MDQスコア

② 月経についての意識調査

月経についての調査では、66.7%の学生が自分の月経周期について理解しておらず、月経周期の数え方すら知らなかった。月経周期について

て理解していた5名の学生のうち、3名は母親から学び、2名は学校から学んでいた。また、月経痛は93.3%の学生が自覚しており、そのうち26.7%が悩みとして感じていた。PMSは73.3%が知っていたものの、63.3%が自分のPMS症状について自覚していなかった。

③ 講義の総合調査

自由記載の調査の中から、月経に関連する回答率を示す。(表4)『もっと早い時期に知りたかった情報はありましたか?』に対しては7人(46.7%)が、『今知って良かった情報はありましたか?』に対しては4人(26.7%)が、『ストレスマネジメントを学んだ中で一番印象に残っている言葉・内容は何ですか?』という質問に対しては3人(20.0%)が、月経に関連する回答を行った。

表4：月経に関連する回答について

質問	回答数 (人)	回答率 (%)
もっと早い時期に知りたかった情報はありましたか?	7	46.7
今知って良かった情報はありましたか?	4	26.7
ストレスマネジメントを学んだ中で一番印象に残っている言葉・内容は何ですか?	3	20.0

5. 考察

ストレスが心身の健康に大きな影響を与えることは誰もが知っていることである。例えば、ストレスは心臓病や糖尿病などの生活習慣病の危険因子の1つであり、うつ病や不安障害などの精神疾患の発生や維持にも深く関与している。

『ストレスマネジメント』は、ストレスの原因に対処するために利用される様々な技法の総称として使用されてきたものである。ストレスの原因を受けてしまうこと自体を阻止するのではなく、ストレスの原因を受けてからストレス反応が生起するまでの一連のプロセスに対して個人が日常的に介入を行うことで、ストレスの成立を阻止し、健康の維持、適応の促進につながるものである。そして、ストレスマネジメント教育とは、「ストレスに対する自己コントロール能力を育成するための教育援助の理論と実践」であり、その内容は①ストレスの概念を知る、②自分のストレスに気付く、③ストレス対処法を習得する、④ストレス対処法を活用するという4段階からなる⁸。

そこで、今回の『ストレスマネジメント』の講義では、①ストレスの概念を知る、②自分のストレスに気付く部分は主に座学にて、③ストレス対処法を習得する、④ストレス対処法を活用する部分はバランスボールを用いた実技で施行した。今後も対処法の習得ができていくか、継続して活用できているか調査していく必要があると考える。

一方で、女性の身体的特性である月経は、将来妊娠し子供を産むための大切な仕組みであり、閉経までの約40年間繰り返し起こる現象である。月経周期の変化・月経痛は誰にでも起こりうるものであるが、その種類・程度、要因は多様であり、医療的処置・薬物を用いなくとも代替医療、セルフケアで症状を改善できることが多いことが特徴である。

特に性周期と関連して発現する身体と気分の変動は月経前症候群（premenstrual syndrome：PMS）と呼ばれ、多くの女性が少なからず経験するものである。PMSは、月経開始前に繰り返し出現する多彩な身体・精神症状を示す。下腹部痛、乳房痛、いらいら、憂うつといった身体・精神症状から、集中力、意欲の低下や作業能率の低下といった社会行動上の変化に至るまで幅広い症状が認められている。

PMSは1931年にFrankが「月経前緊張症」として提唱し、独立した疾患として考えられるようになった⁹。その後、1953年にGreeneら¹⁰が「精神症状のみならず、月経前に心身共に周期的に起こる症状」を一括して「月経前症候群」と定義した以降広まっていった疾患である。PMSは、複合的な原因が多面的に関与しており、心理・社会的要因も看過できないと考えられている²。症状に伴った本人への苦痛だけではなく、その女性の社会生活や人間関係にまで影響することが多く、複雑な問題を含んでいる。しかし、多くの女性が少なからず経験するものであるにも関わらず、日常生活で支障をきたしているような重症のものであっても月経開始とともに自然軽快してしまうため、一般社会ではなかなか疾患として認知されにくい。

また、PMSはストレスとも強い関連があるといわれている³⁴。特に、日常生活のストレス、月経随伴症状のストレス、サポートの有無は相互的な作用をしている⁵。PMSの発症率はストレスによって3.7倍にも高まるため、ストレスはPMSの最も強い予測因子となっている⁶。このように、PMSや月経随伴症状とストレスとの関連性は過去の研究により指摘されており、個人がストレスを十分にマネジメントすることによって、これらの症状の緩和につなげることが可能と考えられる。

PMSの頻度に関しては、様々な結果が得られ一定していない。原因として、判定基準が確立していないことや、研究の対象が一定していないことが影響している。女子大学生の月経についての調査では98%が自身へのネガティブな影響を感じており、90%が痛みを自覚していることが分かっている¹。月経の自身への変化を詳細に調査する方法として修正MDQスコアが用いられることがある。小田川らは、15歳から20歳の若年女性に対し、修正MDQスコアを用いて月経時の変化を調査し、からだの症状では「下腹部・腰痛」など痛み症状、「胸の張り・むくみ」などの水分貯留症状、「疲れやすい」、「肌荒れ」などの症状が上位に続いた。こころの症状では「いらいら」「憂うつ」「感情の不安定」などが上位を占め、日常のトラブルとしては「怒りっぽい」「食欲変化」「居眠り・不眠」「仕事などやる気の低下」の平均点が高かった、という結果がある⁷。

本研究の結果では、月経前は「勉強や仕事への覇気がなくなる」「居眠りをしたり、ベッドに入ったりする」「肌が荒れる」「不安になる」「腰が痛い」「疲れやすい」が、月経中は「下腹部が痛い」「勉強や仕事への覇気がなくなる」「不安になる」「疲れやすい」「居眠りをしたり、ベッドに入ったりする」「憂鬱になる」「集中力が低下する」が上位を占め、以前の報告と類似した結果であると考えられた。

教育的側面を見ると、小学校中学年で初経教育を受けた後、中学校、高校では月経教育を受けることは少なく、十分な月経教育がなされているとは言い難い状況である。特に、大学生にとっては月経問題が学生生活に多大な影響を与えており、月経に対する知識や情報を得る機会が不足していることが、解決できない悩みや疑問へとつながっている。月経に対しては否定的な感情を持つことが多いため、月経による不快症状への予防や対処する方法を伝え、初経時から肯定的に受け止められるような教育の開発が必要である^{11,12}。

従来の月経教育は月経の意義やメカニズムといった知識の提供と月経時の手当法や随伴症状への対処法を中心とした教育であった。しかし、女性の生き方が多様化している現代においては、従来の教育では不足している部分も多い。若年期より妊孕性を含めた教育を行い、女性の月経周期とライフサイクルを踏まえたセルフケア教育の機会とすることで、不妊症予防や女性特有の疾患などリプロダクティブ・ヘルスの

実現に向けた行動をとることが期待できる¹²。例えば、月経に関する問題について、自らが考え対処する課題との認識をもち、問題解決のための知識とスキルを獲得させるようなプログラムでは、月経随伴症状を軽減し、月経に対するイメージの肯定的変容も得られている¹³。

本研究においては講義の総合調査の結果で、『今知って良かった情報はありましたか?』という問いに対して26.7%、『もっと早い時期に知りたかった情報はありましたか?』という問いに対して46.7%の学生が、月経に関連する回答をしていた。この結果は大学生の多くが月経随伴症状を感じているにも関わらず、これまでその詳細や対処法を学ぶ機会が少なかったという月経教育の現状を表している。

大学生のうちにストレスマネジメントの一環として、月経についての理解を深めておくことや、月経痛やPMSの対処法を知ることで、ストレスを個人がマネジメントできるようになると同時に、月経随伴症状の緩和を図っていくことができるものとする。

6. 結論

今回、『ストレスマネジメント』の効果測定として、修正MDQスコアを用いて、月経随伴症状に関する調査を行った。月経随伴症状に関しては大きな差は認められなかったが、学生の月経随伴症状についての現状を少しばかりではあるが知ることができた。さらに、講義の総合調査にて、ストレスマネジメントの一環として月経教育を取り入れることの必要性を見出すことができた。

今後は月経についての評価のみではなく、ストレスの指標などを用いて多方面から調査を進めていく。

7. 参考文献

- 1) 野田洋子 (2003). 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. 8 (1). 53-63.
- 2) 川瀬良美 (2006). 月経の研究. 川島書店.
- 3) Futterman LA, Jones JE (1998) . The PMS & Perimenopause Sourcebook. Lowell House. [池上千鶴子: 監. 松島聖子: 訳 (1999). 心の揺れ, 知性の波 PMSと更年期—ホルモンをめぐる物語. はまの出版]
- 4) 武者稚枝子, 太田博明 (2005). 月経前症候群の診断—不定愁訴の捉え方と検査法. 臨婦産. 59. 962-967.
- 5) 赤松恵美, 四宮美佐恵, 吉本恵子 (2005). 女子大学生のストレスおよび生活習慣と月経随伴症状の関連性. インターナショナルNursing Care Research. 4. 19-27.
- 6) Deuster PA, Adera T, South-Paul J (1999) . Biological, social, and behavioral factors associated with premenstrual syndrome. *Arch Fam Med*. 8. 122-128.
- 7) 小田川寛子, 白土なほ子, 長塚正晃, 千葉博, 木村武彦, 岡井崇 (2008). MDQスコアによる思春期女子の月経随伴症状に関する検討. 昭和医会誌. 68 (3). 155-161.
- 8) 大野太郎 (2007). 第1章ストレスマネジメント教育とは [大野太郎・高元伊智郎・山田富美雄編代]. ストレスマネジメント・テキスト. 東山書房. 10-42
- 9) Frank RT (1931) . The hormonal causes of premenstrual tension. *Arch Neurol Psychiatry*. 26. 1053-1057.
- 10) Greene R, Dalton K (1953) . The premenstrual syndrome. *Br Med J*. 1. 1007-1014.
- 11) 高橋佳子 (2013). 思春期女子への月経教育の今後の課題. 青森中央短期大学研究紀要. 26. 59-65.
- 12) 原直美, 富岡美佳 (2021). 我が国の若年女子の月経教育に関する文献検討. 姫路大学看護学部紀要.

13. 11-17.

- 13) 川瀬良美 (2004). 女子学生の月経問題と教育プログラム. 淑徳大学社会学部研究紀要. 38. 171-187.

伊藤恵子 国文学科非常勤講師

