

## 月経随伴症状に対する心理教育プログラムの開発

### —首尾一貫感覚向上を目指した介入—

Development of psycho education program for the prevention of menstruation-related symptoms  
: Intervention for improvement of Sence of Coherence

樋田 琴乃

Kotono Toyuda

大妻女子大学大学院 人間文化研究科 臨床心理学専攻 修士課程

キーワード：月経随伴症状，首尾一貫感覚，予防

Key words : Menstruation-related symptoms, Sence of Coherence, Prevention

#### 1. 研究目的

月経とは、「周期的に繰り返され、かつ限られた日数で自然に終わる子宮からの出血」と定義され（松本，2004），女性の健康のバロメーターとなるなど，重要な役割を果たす生理現象である。その一方で，月経に伴う下腹部痛・腰痛をはじめ，頭痛，吐き気，憂うつ，情緒不安定感などの随伴症状があり（日本産婦人科学会・日本産婦人科医会，2011），こうした月経随伴症状は身体的精神的ストレスとなり，抑うつなどの精神的健康に影響を及ぼすことが報告されている（服部ら，1998）。Tanakaら（2013）によると，21,477人の女性を対象にインターネット上で実施された大規模な調査の結果から，月経随伴症状による通院費用，市販薬の費用，労働損失を合計すると，社会経済的な損失は年間6,828億円にもなると想定されている。このことから，月経随伴症状の影響は女性だけでなく，社会全体の重大な問題であり，月経随伴症状の適切で有効な治療，対処について検討することは急務である。

このような月経随伴症状による不調により，日常生活に支障をきたす場合や身体的・精神的健康が脅かされる場合，月経困難症 *dysmenorrhea* と判断される（小児思春期婦人科学，1992）。16歳～50歳未満の女性1,906名を対象にした実態調査によれば，約1/4以上の女性が強い月経痛と日常生活への影響を訴えており，更に年代別にみると，特に25歳未満の若年層で，月経困難症と診断される頻度が高いことが明らかとされた（女性労働協会，2004）。

月経困難症とは，原因によって2つに分けられ，器質的疾患に起因するものは「器質性（続発性）月経困難症」，器質的原因が認められないものは「機能性（原発性）月経困難症」と呼ばれる。これらのうち25歳未満の若年層，つまり思春期・青年期女性においては，およそ95%が器質的疾患の認められない「機能性（原発性）月経困難症」であることが指摘されている（小児思春期婦人科学，1992）。「機能性（原発性）月経困難症」は，子宮内膜で産生されるプロスタグランジン *prostaglandin* (PG) によって，子宮筋の過度の収縮とそれに伴う血管攣縮，子宮筋の虚血などを引き起こすことにより，疼痛，吐き気，嘔吐等が生じると考えられている。その他，若年層の思春期・青年期女性では，月経に対する不安感，恐怖，嫌悪，緊張感などの心理的要因が大きな比重を占めることが明らかとなっている（松本，2004）。

月経随伴症状に対する主な治療法として，PG合成を阻害する非ステロイド性抗炎症剤（NSAIDs）が月経困難症全般に広く有効とされる他，鎮痛剤や経口避妊薬（ピル）などの薬物療法が幅広く使われているが（相良，2009），一方で薬物療法の副作用に不安を抱く人が多いということも分かっている（服部ら，2001）。以上から，月経随伴症状の治療及び対処として，薬物療法が有効とされる半面，副作用やコストなど問題点も上げられ，月経随伴症状と心理的状态との関連性について指摘されていることから，薬物療法と併せた心理的介入が必要である。

こうした中，思春期・青年期の月経随伴症状と

心理的要因との関連については、服部ら (2001) が女子学生を対象として月経随伴症状とセルフエフィカシーとの関連を検討した研究や、渡邊ら (2007) の月経随伴症状とセルフエフィカシーの変化の関連について検討した研究などがあり、これらの先行研究の結果からセルフエフィカシーと月経随伴症状との関連は認められなかったものの、セルフエフィカシーが高い者は症状に対して何らかの対処行動をとっていることが明らかとなった。また、青年期の月経随伴症状とストレスとの関連もこれまでに多く検討されており、松本ら (2004) が定期健康診断を受診した大学1年女子1,180名を対象とした調査では、月経痛の強度が重くなるに従って、自覚するストレスが大きいことが示唆された他、中元ら (2009) による看護学生を対象に行った研究では、身体的なストレス及び学業領域に関するストレスが高い者は、月経随伴症状が重い傾向が認められるなど、ストレスと月経随伴症状との関連性がこれまでの研究で明らかになっている。

一方、小澤ら (2006) が女子学生を対象とした月経前不快気分障害 *Premenstrual dysphoric disorder* (PMDD) と抑うつ感の関連を検討した研究では、PMDD症状の有無よりも、症状が社会生活に影響を及ぼすと認知しているかどうかで抑うつ感に違いが見られたことを指摘している。更に、月経随伴症状の軽減に対する看護介入を行った渡邊ら (2007) による研究では、セルフケア行動の促進、月経に対する肯定的イメージの促進、ストレスの軽減、ソーシャルサポート増加の4要素から構成される月経随伴症状に対する看護介入を行ったところ、月経に対する肯定的イメージの効果が認められ、さらに月経随伴症状の軽減及びストレスの軽減が認められた。これらの研究から、月経への認知やイメージが月経随伴症状に影響を及ぼす可能性が推測され、有効な月経随伴症状への介入研究には月経への認知やイメージの変容も含めた検討が必要であると考えられる。

このような物事に対する認知やストレスを評価する際に関わる能力のひとつに、首尾一貫感覚 *Sence of Coherence* (SOC) がある (Antonovsky, 1987)。SOCとは、把握可能感 (状況の認知的理解)・処理可能感 (内外の資源を使い有効に対処できる確信)・有意味感 (解決することに意味があるという動機づけ) の3つの感覚から構成される概

念で、先行研究ではSOCが高い者は、高いストレス対処能力と健康保持力を持つとされており、SOC向上がストレス対処能力の向上に寄与するものと考えられる。従って、このSOCの向上が月経への認知変容やセルフケアへの動機づけに影響し、月経随伴症状の軽減に奏功すると考えられる。

以上から、本研究では、研究Iで月経を経験している青年期の女子学生を対象に、月経随伴症状とセルフエフィカシー、精神的健康尺度及びSOCとの関連を検討し、月経随伴症状の強化・維持要因を明らかにし、研究IIで、研究Iの結果に基づき、集団に実施可能なセルフエフィカシー及びSOC向上を目指した心理教育プログラムを開発することを目的とする。

## 2. 研究実施内容

### 研究I

- ・対象者：月経を経験している女子学生
- ・調査方法：自記式無記名質問紙調査
- ・調査項目：質問紙は属性 (年齢・学年学部学科専攻)、月経に関する項目 (月経随伴症状の有無、月経痛による支障の有無、月経に対するイメージ)、以下の5尺度で構成される。

- 1) 月経随伴症状尺度
- 2) 自己効力感尺度
- 3) 日本版SOC短縮版尺度
- 4) 精神的健康尺度

### ・データ分析手順および方法

月経に関する項目から月経随伴症状有・無群に分け、各尺度との関連性をt検定にて分析し、更に各尺度間の相関関係や多変量解析を行う。

### 研究II

- ・対象者：研究Iにて調査対象となった女子学生
- ・介入方法：研究Iに基づき作成したレジュメを用いた講義形式の指導。
- ・調査項目：研究Iと同様の調査項目を用いる。

### ・データ分析手順および方法

介入群と統制群に分け、介入群ではさらにpre-postで介入の効果を量的分析から測定する。

## 3. まとめと今後の課題

本研究テーマの予備的研究となる卒業研究を健康心理学会にて発表をし、また本研究テーマに沿った情報を得て、知見を深めることができた。予備調査の準備を整え、その結果を3月の

修論構想発表会にて報告することができた。今後は調査の倫理的配慮をより十分に考慮し質問紙調査内容の精緻化が課題となる。

## 付記

本研究は、大妻女子大学人間生活文化研究所平成30年度大学院生研究助成(B)(課題番号:DB3020)「自発的筆記が首尾一貫感覚及びストレス評価に与える影響に関する研究」より研究助成を受け行った。

## 主要参考文献

服部律子・堀内寛子・藤迫奈々重(2007). 女子大生のセルフエフィカシーと月経時の対処行動 母性衛生 42(4) 615-620

松本可愛・戸田寛子・肥後綾子・齋藤圭美・田中由紀子・辻岡三南子・齊藤郁夫 (2004). 女子大生の月経痛とライフスタイル・対処能力に関する調査 慶応保健研究, 22(1), 99-104  
小澤夏紀・富家直明・坂野雄二・福士審(2006). 若年女性における月経前不快気分障害と抑うつおよび過食傾向との関連 心身医, 46(2) 127-136

## 4. この助成による発表論文等

### ②学会発表

[1]日本健康心理学会 第31回大会 樋田・田中・山蔦 (2018). 自発的筆記における首尾一貫感覚と就職活動ストレスとの関連性