

## 首尾一貫感覚と月経随伴症状との関連性の検討

### —月経困難症の予防を目指して—

Examination of the relationship between Sense of Coherence and menstruation-related symptoms  
—Toward Realization of the prevention of dysmenorrhea—

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

キーワード：月経随伴症状，首尾一貫感覚，予防

Key words : Menstruation-related symptoms, Sense 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一方，月経に伴う下腹部痛や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）。

月経随伴症状は，日常生活に支障をきたし，身体的・精神的健康が脅かされる場合，月経困難症と判断される（小児思春期婦人科学，1992）。月経困難症は，器質的疾患に起因する「器質性月経困難症」，器質的原因が認められない「機能性月経困難症」に分けられる。このうち25歳未満の若年層の女性においては，およそ95%が「機能性月経困難症」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（PG）によって，疼痛や嘔吐等が生じるとされるほか，若年層の女性においては，月経に対する不安感，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）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），薬物療法の副作用に不安を抱く人が多いということも報告されている（服部ら，2001）。以上から，月経随伴症状の支援・

対処として，薬物療法と併せた心理的介入が必要であると考えられる。

こうした中，先行研究では，月経に対する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指摘されている（小澤ら，2006）。また，月経に対する知識を十分に理解することや，月経に対するコントロール感を高めることが月経随伴症状に対する認知に変容をもたらすという報告もある（福山，2016）。

このような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 Sense of Coherence (SOC) がある (Antonovsky, 1987)。SOC 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 向上が月経に対する認知の変容やセルフケアへの動機づけに奏功し，月経随伴症状を軽減させる可能性が推測される。しかし，SOC は一般性の高い概念であることから，月経随伴症状に関する SOC を取り上げた研究を行う必要があると考えられる。

以上から，本研究では，女子学生の月経随伴症状に対する SOC 尺度を開発し，信頼性・妥当性を検討することを目的とする (研究I)。また，研究Iの結果に基づき，月経随伴症状に対する SOC とセルフケアおよび月経随伴症状との関連を明らかにすることを目的とする (研究II)。新たな月経随伴症状に対する SOC 尺度を開発することは，月経随

伴症状に関する SOC を測定可能にし、他の心理的要因との関連を検討できる点で臨床的意義があるといえる。また、月経随伴症状の心理的メカニズムを解明することは、予防的観点からも重要な知見が示されることが期待できる。

## 2. 研究実施内容

### 研究I

調査期間：2019年9月20日～2019年10月25日

対象者：成人の女子学生 161名 (20.72±0.84歳)、有効回答数 147票 (93.37%)

調査方法：自記式無記名質問紙調査

調査項目：属性、月経歴に関する項目、以下の尺度で構成された。

- 1) 日本版 SOC 短縮版尺度 (山崎, 1999)
- 2) 月経随伴症状日本語版 (MDQ) (秋山ら, 1979)
- 3) 月経随伴症状に対する SOC を測定する項目

### 研究II

調査期間：2019年11月1日～2019年11月20日

対象者：成人の女子学生 122名 (21.12±1.10歳)、有効回答数 113票 (93.38%)

調査方法：自記式無記名質問紙調査

調査項目：属性、月経歴に関する項目、以下の尺度で構成された。

- 1) 月経 SOC 尺度
- 2) 月経随伴症状日本語版 (MDQ) (秋山ら, 1979)
- 3) 月経時の対処行動尺度 (諏訪部, 2017)

倫理的配慮：本研究は令和元年度大妻女子大学生命科学研究倫理審査委員会の承認を得て実施された (承認番号：2019-020-1)。また、調査対象者に対して、調査に関する説明を十分にを行い、同意を得た上で実施された。

## 3. まとめと今後の課題

### 月経随伴症状に対する SOC を測定する項目の因子分析と妥当性の検討 (研究I)

因子分析 (最尤法・プロマックス回転) の結果、「処理可能感」( $\alpha=.83$ ) 「把握可能感」( $\alpha=.80$ ) 「有意味感」( $\alpha=.65$ ) の3因子12項目が抽出された。これらを月経 SOC と命名した。

### 妥当性の検討 (研究I)

日本版 SOC 短縮版尺度と月経 SOC の Pearson の積率相関係数を算出した結果、「処理可能感」間で1%水準の正の相関 ( $r=.36$ )、「有意味感」間で1%水準の正の相関 ( $r=.26$ ) が認められた。また、各尺度の合計間では、1%水準の正の相関 ( $r=.39$ )

が認められた。したがって、月経随伴症状に対する SOC を測定する項目の尺度として妥当であると判断された。

### 月経 SOC がセルフケアおよび月経随伴症状に及ぼす影響 (研究II)

月経 SOC がセルフケアを介して月経随伴症状に及ぼす影響を検討するため、MDQ 得点の高・低群別に共分散構造分析による多母集団同時分析を行った。その結果、MDQ 高群では、「把握可能感」は「消極的対処行動」へ正の影響を与えていた

( $\beta=.49, p<.05$ )。更に、「消極的対処行動」は「自律神経失調」へ正の影響を与えていた ( $\beta=.48, p<.05$ )。これらから、「把握可能感」は「消極的対処行動」を介して間接的に「自律神経失調」に正の影響を与えていることが認められた ( $\beta=.24$ )。

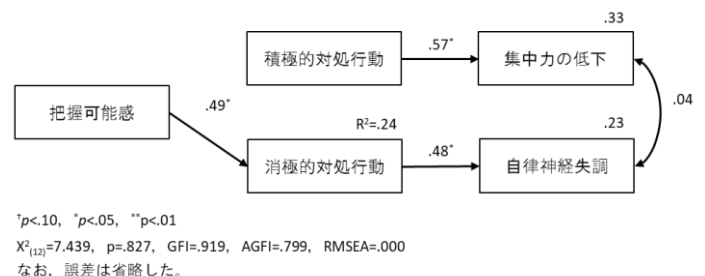


図1. MDQ 高群のパス・ダイアグラム

本研究における研究Iの検討により、「処理可能感」「把握可能感」「有意味感」が含まれた3因子12項目7件法の信頼性・妥当性が認められる月経 SOC 尺度が開発された。

また、研究IIにより、月経随伴症状が重い場合、「把握可能感」がセルフケアを介在し、月経随伴症状に影響を与えるというモデルが示された。

このことから、「把握可能感」に介入し、セルフケアの動機づけを高めることにより、月経随伴症状が軽減することが期待できる。今後、「把握可能感」向上およびセルフケアを促す動機づけを目的とした心理教育プログラムの開発が望まれる。

### 主要参考文献

- [1] 服部律子・任 和子 (1998). 看護学生月経時の不定愁訴と抑うつ度 思春期学 16 (4) 524-530.
- [2] 松本清一 (2004). 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— 光文社

## 付記

本研究は、大妻女子大学人間生活文化研究所  
2019年度大学院生研究助成(B)(課題番号:DB1916)  
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—より研究助  
成を受け行った。

## 学会発表

[1]日本健康心理学会ヤングヘルスサイコロジスト  
の会プレセミナー 若手健康心理学者からみる健  
康心理学における社会連携の可能性—第6回ヤン  
グヘルスサイコロジストの会シンポジウム— 樋  
田琴乃「月経随伴症状に対する連携支援の現状と  
課題」 2019年9月27日 帝京科学大学 千住  
キャンパス