

## 短期大学学生の月経に関する調査

— 地方都市における短大間の比較検討 —

### The Study of College Students' Menstruation

— Comparison Between Two Rural Colleges and Its Analysis —

満田タツ江 古川ツネ子\* 今村 朋代

Tatsue MITSUDA Tsuneko FURUKAWA Tomoyo IMAMURA

キーワード：初経，月経問題，月経の受け止め方，保健室，養護教諭

#### I はじめに

月経は，女性の健康のバロメーターと言われるが，18歳以上の女子学生が，保健室や保健管理センターを訪れる最も多い理由が月経に関する悩みである。

K女子短期大学（以下K短大と称す）でも例にもれず月経痛をはじめ，月経に伴う諸症状の訴えが，毎年保健室利用者の上位を占めている。

大学生の月経痛は，排卵を伴う月経のときにおこる機能性月経痛が多く，これは，月経血中や子宮内膜片のプロスタグランジン（PG）による子宮内の過度収縮が子宮内血液循環を阻害して虚血性疼痛を起こさせることが主な原因と考えられている。18，19歳になると月経周期が確立して成熟年齢に近づくとともに漸次女性としての自己が受けとめられるようになる一方，成熟した排卵周期になることにより月経時の機能性月経困難症の発生が増加する（松本1995，1996，2004）

「健康の証」とはいえ，学生にとって月経が心身に与える影響は大きく，痛み止めなどの薬の服用や保健室での休養，ひいては学校を休んでしまう学生もいる。

このことから，月経問題は学業においても多大な影響を与えている可能性を示唆していることがうかがえる。

先行研究では，月経問題について初経から発達段階に応じた指導が必要としている。

初経時期を肯定的にとらえるか否定的にとらえるかがその後の月経随伴症状の発現に関連し，さらに月経を煩わしいものと否定的にとらえていることが月経痛の誘引になったり症状の憎悪を来す原因となる（松本1990，佐藤1994）。さらに初経時の母親の対応もその後の月経の受け止め方へ心理的影響があることも報告されている（川瀬1992，佐藤1994）。

そこで，本論では，短期大学の学生に初経時と現状についてそのとらえ方など，月経の実態とそ

---

\* 國學院栃木短期大学

それぞれの関連性について、2地域の短大間で調査し、養護教諭の養成教育に携る者としての月経指導の方向性を検討した。

## II 調査の対象と方法

### 1. 調査対象

南九州は、宮崎県（5.5%）を含む鹿児島県（94.5%）のK短大学生145人と関東（30.0%）東北（36.7%）圏内の学生が在学する栃木県（33.3%）のT短期大学（以下T短大と称する）の学生132人計277人が調査対象である。年齢は、18～24歳で平均年齢がK短大19.07歳、T短大18.90歳である。

### 2. 調査の方法

質問紙による一斉配布、一斉回収の調査を2短大同時期（平成18年7月）に実施（回収率100%）調査内容は、初経に関すること6項目、現在の月経の状況9項目、月経の受け止め方1項目の計16項目である。さらに、それぞれの短大の保健室利用状況について調査した。集計解析には、SPSS. Ver13.0を用いた。

## III 結果と考察

### 1. 初経に関すること

#### (1) 初経年齢等について

初経年齢はK短大が平均12.2歳、T短大は12.16歳で、最も早い年齢は9歳がK短大に1人、T短大に2人いた。さらに小学校で初経を迎えた学生は、K短大94人（64.8%）、T短大は85人（64.39%）であった。調査対象者277人全員が15歳（中3）までに初経を迎えている。

以上から両短大の初経発来状況は酷似しており初経の発来に地域的な差はみられないことが推察できる。

これらを先行研究と比較してみると初経年齢については、土居ら（1990）の短大生への同様な調査で、12.4歳という報告とほぼ同じといえるが、その経過年数16年の差で0.2歳の違いは見過ごすことができない所である。最も早い年齢についても湯浅（2000）の報告同様9歳（小3）であった。しかし、小学校での発来率は64.6%であり、53.6%という湯浅（2000）の報告をやや上回っている。このことから子どもの発育、発達の早期化に伴い、初経の早期発来傾向が考えられる。

#### (2) 初経を迎えた時の感想

両短大とも「複雑な気持ち」が高く「うれしかった」という肯定的な受け止め方と「いやだった」という否定的な受け止め方がそれぞれの短大で同率であった。（表1）

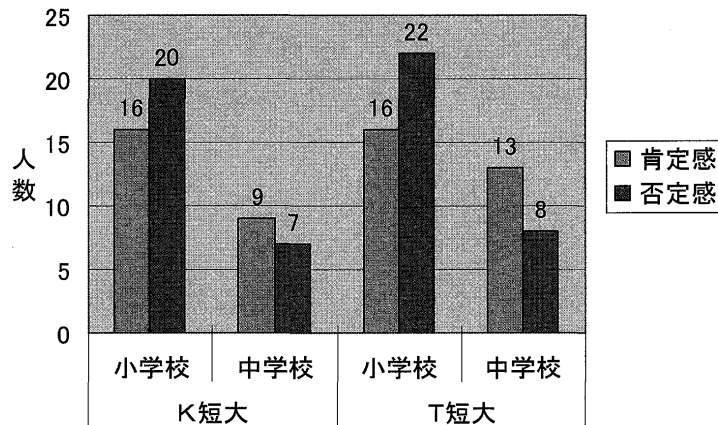
その他についてはびっくりした（K短大4人，T短大3人）よくわからない（K短大2人，T短大1人）忘れた（K短大2人）無回答（K短大3人）である。

さらにこれらの受け止め方を小，中学校別に検討してみると小学校で初経を迎えた者は否定的な受け止め方が多く，中学校では肯定的な受け止め方がやや多く見られた。（図1）

表1 初経を迎えたときの感想 人数 (%)

	うれしい	面倒で嫌だ	複雑な気持ち	その他	
K短大	25(17.2)	27(18.6)	83(57.2)	10(6.0)	n = 145
T短大	29(22.0)	30(22.7)	69(52.3)	4(3.0)	n = 132
合計	54(19.5)	57(20.6)	152(54.9)	14(5.0)	

図1 小，中学校別初経発来の感想



特にその傾向がT短大において顕著である。但し中学校で初経を迎えた者で肯定的な受け止め方をしている者の中には「やっときた（うれしかった）」や「私にもきた」と初経に対する感想というより発来そのものへの安堵感のような感情も含まれている。

(3) 初経時の対応

初経を最初に告げた相手は両短大ともほとんどの者が「母親」と答えており，中でもK短大が有意に高かった。（表2）

表2 初経を最初に告げた相手 人数 (%)

	母親	先生	友人	姉妹	その他	
K短大	132(91.0)	2(1.4)	3(2.1)	6(4.1)	2(1.4)	n = 145
T短大	108(81.8)	2(1.5)	15(11.4)	0(0.0)	7(5.3)	n = 132
合計	240(86.6)	4(1.4)	18(6.5)	6(2.2)	9(3.3)	

(p < 0.005)

その他は，K短大が忘れた2人，T短大は祖母2人，父1人，親戚2人，養護教諭1人，誰にもいわなかった1人である。

初経発来の報告に対する母親の対応は「おめでとう」や「大人の仲間入りだね」等肯定的な

対応をしていた (K短大72.4%, T短大71.0%)。「これから大変ね」という否定的対応は、ごくわずかであった (K短大2.8%, T短大3.1%)。しかし「何も言われなかった」とする肯定でもなく否定でもない対応がK短大16.3%, T短大18.3%いた。

また具体的にお祝い (品物やご馳走) をしてもらったものがK短大60.4%に対し、T短大は46.6%である。両短大に有意差は認められなかったが、T短大では「おめでとう」とは言われたがお祝いはなかったという回答がK短大より12.4%多かった。

お祝いの中身については、両短大とも従来からよく行われている赤飯やご馳走類であり地域的な特徴はみられなかった。

これらのことから80~90%の者が初経発来を最初に母親に告げていることは、初経時の母親の対応が大きな意味を持つものと考えられる。

川瀬 (1992) は初経の初来を告げた時の母親の対応について、しっかり応答し祝福を与えることが「ああ、これが月経かとわかった」という気持ちに、「早かった」という対応は「いやだなあ」という気持ちに関連を持つことや、母性の強調が否定的感情と結びつき、月経周期に伴う愁訴の発現と関連すると報じている。

#### (4) 初経の学習について

松本 (1996) は、初経教育は子どもが出血と不快感を伴う衝撃的な驚くべき出来事として初経を経験する前に行われる事が望ましいとしている。

本調査で、初経を経験した時初経について知っていた者は、K短大72.4%, T短大85.6%で、ほとんどの者が学習した上で初経を迎えている。知らなかった者は、K短大9.0%, T短大6.8%で、残りの者はうすうす感じていたと回答している。また、「誰から聞いたか」については、学校の先生がK短大79.4%, T短大89.4%と高率であった。母親からはK短大12.2%に対し、T短大が2.4%で、その他は友達や姉妹からである。

さらに学校の先生については、養護教諭がK短大65.4%, T短大67.3%, 学級担任がK短大21.1%, T短大16.4%と同率で、他は保健体育や家庭科の教諭である。このように初経教育は、学校で行われている現在、学校で学習する前に母親に聞いたとするK短大の回答は月経の受け止め方において評価できる対応ではないかと注目している。

高村・伊野田は (1991) 小学4~6年生での調査から子どもたちは、初経を教えて欲しい相手として77.5%が母親を、73.4%が養護教諭を挙げ、教え方には「こだわらない感じで話して」「笑顔で話して」「グループ学習も取り入れて」「教材をもっと明るくわかりやすく」「学校から家庭にも連絡して」などを希望しているという。

このことは、子どもたちの養護教諭に対するイメージが「学校の母親」的存在であること、母親同様の信頼を寄せていることを示唆しているものと思われる。従って、指導にあたる養護教諭の役割はきわめて重要である。

また、教育の内容については、月経の手当てや生理的メカニズムを教えるだけでなく女性としてのアイデンティティを促進する面からのアプローチが必要であり、それを効果的に進める

には母親に対する適切な予備教育も必要と考えられる。(松本1996)

新学習指導要領(1998)では、子どもの発育・発達の早期化と生活習慣等の問題で、小学3年生から保健の授業を行っている。初経に関することは保健領域の「F保健」で扱い、指導にあたっては自分を大切にすることを育てる観点から、自分の身体の変化や個人による発育の違い等について肯定的に受け止めることが大切であることに気づかせるよう配慮するものとしている。

さらに教育課程の領域には含まれていないが、特別活動等で行われる集団を対象とした保健指導や個別の保健指導においても初経指導は行われている(小学校保健指導の手引き1994)。

確かに、松本の提唱する母親への教育は効果的であると考えられる。特に、月経をポジティブにとらえさせるためには必要なことである。

いずれにせよ、筆者らは養護教諭の養成、教育に携わる者として松本や高村・伊野田の調査、研究結果を重く受け止め、今後の教育上の課題としたい。

## 2. 月経問題について

### (1) 月経痛と月経周期

現在の月経痛や月経不順等の月経に関する問題について、問題があるかどうかの調査では有意差が認められ、T短大において有意に高かった。

表3 月経問題の有無 人数 (%)

	ない	ある	
K短大	55(37.9)	90(62.1)	n = 145
T短大	28(21.2)	104(78.8)	n = 132
合計	83(30.0)	194(70.0)	

( $p < 0.005$ )

月経問題の内容については表4に示す通りである。

表4 月経問題の内容 人数 (%)

	月経痛	月経不順	月経痛と月経不順	
K短大	40(44.5)	37(41.6)	13(14.4)	n = 90
T短大	42(40.4)	24(23.1)	38(36.5)	n = 104
合計	82(42.3)	61(31.4)	51(26.3)	

月経痛や月経不順の両方があると回答したものが、T短大ではやや高い傾向がみられた。さらに月経痛については、痛み止めを服用している者がK短大54.9%、T短大47.5%で、学校を休む者がK短大7.8%に対し、T短大は15.0%である。村上(1997)は、月経困難と学校を休んだりすることとの関係について、月経痛が強いほどよく休むという結果をだしている。このことからT短大の学生は月経痛の強い者がK短大よりやや多いことが推察される。その他は両短大とも「軽い痛み」で「がまんしている」であった。

月経不順については、「月経周期が定まらない」とする回答がK短大83.3%、T短大77.4%と

両短大とも多く、他は周期が短い（K短大12.5%，T短大9.7%）、月経量の問題（K短大4.5%，T短大12.9%）である。

川瀬（2004）は、日本産婦人科学会用語委員会（1990）では正常月経周期とは25～38日の間と定義しているが、多くの女性はこのことを知らない。そのために4週間28日毎に規則的に繰り返されないことで、月経周期が不規則であると悩んでいると報告している。従って25日周期の者は1ヶ月に2回月経をみることもあり、38日周期の者は月経をみない月があるが、両方とも正常周期の範囲である。

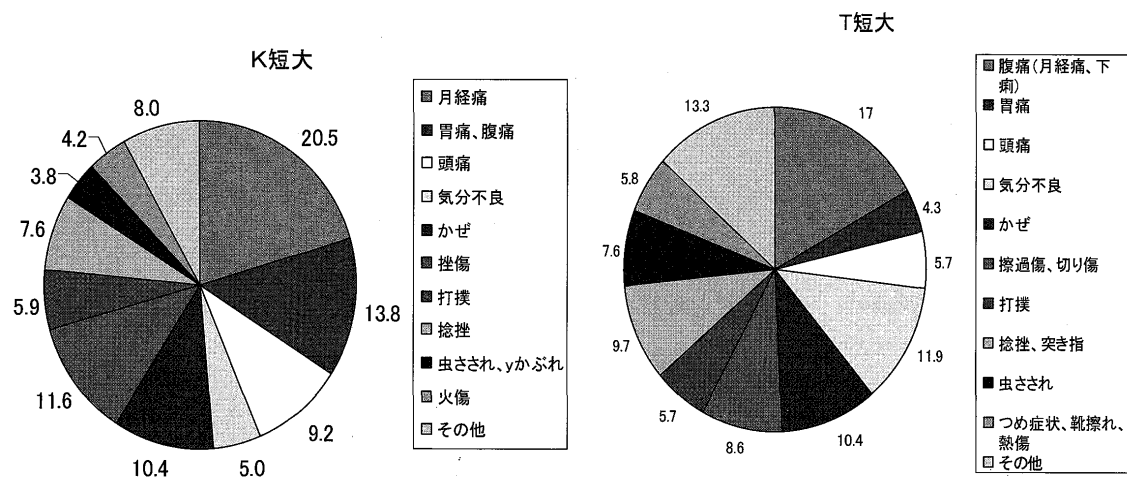
本調査でも月経不順のうち、K短大64.6%，T短大54.5%の者が1，2ヶ月月経が止まったことがあると回答していた。さらに思い当たる原因については、「わからない」をK短大50.0%，T短大45.5%あげている。このことから1～2ヶ月月経をみないことや1ヶ月に2回月経をみても心配のない範囲であることを裏付けているものと推察されるが、そのことを知る学生は少ない。

2番目に多い原因は、ストレス（K短大44.0%，T短大36.4%）であった。月経が心理状況、とりわけストレスや環境の変化に影響を受けやすいことはよく知られていることである。中でも月経周期について川瀬（2004）は、大学生活の様々な要因、例えば試験、実習、合宿、教員・友人とのトラブルなどの影響によって容易に変動するとしている。

## (2) 保健室利用状況にみる月経問題

これら月経問題を保健室利用状況から検討してみると、両短大とも平成17年度は全利用者の中で月経痛による利用が1位を占めている（K短大20.5%，T短大17.0%）（図2）。

図2 症状別保健室利用状況



有村ら（2005）の短大生を対象にした調査でも同様な結果が報告されている。

村上（1997）の調査で、保健室利用は痛みが強いほどよく利用しているという結果から、K短大の場合、学校を休むほどではないが強い痛みのため保健室を利用していると考えられる。しかし、月経周期の問題では入学時の保健調査や検診時の調査では「不規則」もしくは「不順」

の記入があるが、その後の保健室利用（相談）には至っていない。このことは過去の体験から相談の必要がないと判断したか、調査後問題が解消されたものと思われる。

高村ら（1996）の調査では、月経と女性性の同一化の間に高い相関関係が認められ、月経が女性性に同一化するには19歳という年齢と周期の正順化が促進的に働くと報じている。従って、前述した川瀬による心理的要因や病的要因がない限り、入学後の月経周期は正順化していくため、周期に関する相談はなくなってくる。一方、冒頭に示した松本（1996）の報告から大学生の月経問題は機能性の問題を発症しやすいため機能性月経痛が増加し、そのため月経痛による保健室利用も高くなっているものと思われる。

### 3. 月経の受け止め方（とらえ方）

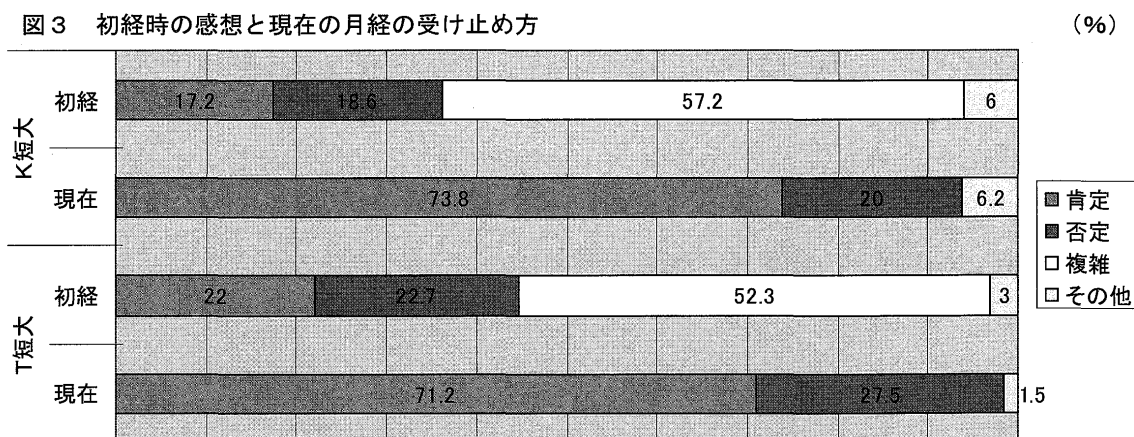
月経をどのように受け止めているかについては表5の通りである。

表5 月経の受け止め方 人数 (%)

	当たり前, 子どもが産める	面倒, 女に生まれて損	その他	
K短大	107(73.8)	29(20.0)	9(6.2)	n=145
T短大	94(71.2)	36(27.3)	2(1.5)	n=132
合計	201(72.6)	65(23.4)	11(4.0)	

両短大とも同率に肯定的な受け止め方が高くなっている。否定的な受け止め方はややT短大が高めだが有意差は認められない。その他については、「考えたことがない」「何とも思わない」「特になし」「無関心」などである。

図3は初経時の感想と現在の月経の受け止め方を比較したものである。



初経から平均7年の経過の後両短大とも、月経について肯定的な受け止め方が高くなっている一方で「面倒、憂うつ」という否定的な面もやや増加している。鈴木ら（2002）は、初経時の影響は、月経観の形成に影響はあるが、毎月繰り返される月経に対して肯定的な受け止め方ができるきっかけにはならないとしている。

従ってできるだけ毎月の月経をも肯定的に受け止め、それを維持させるためには、発達段階に応じた月経教育が必要となろう。

月経のとらえ方について松本 (1996) は、月経を明るく、ポジティブにとらえさせることが、女性性の確立、また、さらに母性の発達にとって基本的に重要なことが明らかである、ともしている。

本調査の肯定群では、「女性として当たり前」という女性性の同一化でとらえた者が、K短大58.6%、T短大49.2%、子どもを産むための「大切な生理現象」と母性意識でとらえた者が、K短大15.2%、T短大22.0%であった。

否定群では、「面倒で煩わしい」ととらえた者が、K短大16.6%、T短大25.8%「女に生まれて損」と女性としての自己を否定的にとらえた者が、K短大3.4%、T短大1.5%である。

この結果から推測すると、初経時は両短大とも「複雑」が50%以上で11～12歳前後の子どもの経血をみた時の衝撃ととまどいを感じられる。しかし、その後の発達段階の中で、性成熟に伴う異性への関心、自分を取り巻く社会状況の中で女性であるがための肯定経験や家族、友人、他の人間関係での体験、学習を通して、女性としての自己肯定感が高まり、母性意識の向上と肯定的な月経観へとつながっていったのではないかと考えられる。

また、有意差はないが否定群においてK短大とT短大では初経時、現在ともにT短大がより否定傾向が高く、月経問題に有意差が認められた。このことで冒頭 (はじめに) に示した松本 (1990) 佐藤 (1994) の報告にみる初経や月経の受け止め方と月経随伴症状との関連性が確認できた。

#### IV まとめ

本研究は短期大学の学生を対象とした月経の実態について、初経時と現状を比較しながら月経の受け止め方と月経問題との関連性を離れた地域の2短大比較で検討したものである。

結果は次のようにまとめることができる。

- (1) 2短大比較では、母親に初経を告げた者がK短大において有意に高く、月経問題はT短大が有意に高かった。

他の項目に有意差はなかったが、傾向としては次のようなことがあげられる。

- ① K短大は、月経問題がT短大より少なく、初経指導や初経報告及び祝福行動等で母親が積極的に関わる面が見られ、月経をポジティブにとらえられる要素がある。
- ② T短大は、初経について、否定的な受け止め方の部分でK短大よりやや高く、月経問題では、月経痛と月経不順の両方を訴える者がみられ、学校を休む等、月経痛が強い。
- ③ 初経時および月経問題においては、地域差や地域の特徴等はみられなかった。

以上から、初経について、子どもは母親の考えや態度の影響を受け、さらに月経をどのように受け止めるかは月経問題との関連性があることを確認した。

- (2) 調査全体の中でみえてきたこととしてはつぎのようなことである。

- ① 初経年齢の平均は12.2歳で、小学校で初経を迎えた者は初経について否定的な受け止め方が多く、中学校、特に高学年で初経を迎えた者は肯定的な受け止め方をしていた。



- ② 初経についての学習は発来前に学校で、60%以上の者が養護教諭から学習している。その後の月経問題をより少なくするためには、月経を肯定的に受け止めさせるような指導が大切である。
- ③ 現在の月経に対する受け止め方は「女性だからあたりまえ」という気持ちに変化し、70%以上の者が肯定的に受け止めていた。
- ④ 保健室利用で月経痛が多いのは、この時期（短大生）は機能性月経痛が増加する上、月経は心理変化の影響を受けやすいからである。
- (2) 今後の課題としては、初経教育の方法や発達段階に応じた月経教育が重要であり、その内容は次の通りである。
- ① 初経教育は初経時の母親の対応が初経の受け止め方とその後の月経問題に影響するため、よりポジティブにとらえさせるために、母親への事前指導が効果的と考えられる。
- ② 月経教育においては、正しい知識を与えることで悩みを軽減することができる。特に以下の点で重要である。
- ・ 月経と心理の関係
  - ・ 正常月経周期について
  - ・ 機能性月経痛について
- ③ 月経をよりポジティブにとらえ、女性としてのアイデンティティを高めさせることができるような月経教育の工夫も必要と考える。そのためには、まず指導者（養護教諭）が月経を明るく、ポジティブに受け止めることが大切である。

2 短大の比較では、結果的に先行研究の検証となってしまったが、しかし、進める中で今後の月経指導の方向性として得られたものは大きい。特に月経周期の問題について、正周期の範囲を正しく知っていれば、周期についての問題があるという回答がもっと減っていたと思う。

また、月経痛による保健室利用についても、「成熟した排卵周期になった」とポジティブにとらえさせることで、月経痛への意識が変わってくる。

発育、発達の早期化に伴い、ますます初経発来が低年齢化していくと思われる中で、女性の「健康の証し」と言われる月経についての教育は、自身の健康管理の上で大変重要な健康教育と言える。

## 参考、引用文献

- 松本清一 1995 ケアの基本から実際まで 思春期婦人科外来診療 文光堂 pp83～98
- 松本清一 1996 豊かなセクシュアリティの育成と月経教育 産婦人科の世界 48 pp915～924
- 松本清一 2004 月経らくらく講座 文光堂 pp11～16
- 松本清一他 1990 月経に関する意識と行動の実態調査 自治医科大学看護短期大学 MSG 研究会 栃木県
- 佐藤秋子 1994 初経時の心理的反応とその後の受けとめ方の心理的影響について  
國學院大学栃木短期大学紀要28号 pp 1～14
- 川瀬良美 1992 思春期の月経 22 日本家族計画協会
- 川瀬良美 2004 女子学生の月経問題と教育プログラム 慈恵大学社会学部研究紀要38 pp171～187
- 土居久子他 1990 当短大生の月経に関する調査 順天堂医療短期大学紀要1 pp31～38
- 湯浅弘子 2000 小学校における初経発来の傾向 学校保健研究 VOL42 No 2 pp151～162

- 高村寿子・伊野田法子 1991 初経教育ハンドブック 日本家族計画協会
- 村上和恵 1997 女子学生の月経に関する検討 —第1報・アンケート調査から—  
看護展望 VOL22 No7 pp102~107
- 有村信子他 2005 女子短期大学生の月経痛と彼らのソーシャルサポート  
鹿児島純心女子短期大学研究紀要第35号 pp43~52
- 高村寿子他 1996 思春期女性の自己確立に関する研究 思春期学14 pp121~132
- 松本清一 2005 月経をポジティブにとらえるために伝えたいこと SEXUALITY No023 pp006~015
- 鈴木雅子・松田芳子 2002 女子高校生の月経に対する意識調査  
日本養護教諭教育学会第10回学術集会 pp92~93
- 日本産婦人科学会用語委員会 1990 月経に関する定義 日本産婦人科学会誌 42 (7) pp6~7
- 小学校学習指導要領 1998, 2005一部改正 文部科学省
- 小学校保健指導の手引き 1994 文部科学省

(2006年12月5日 受理)