

## 看護学生における月経随伴症状の対処行動と 低用量ピル内服に対する意識に関する実態調査

伊田 萌香<sup>1)</sup>, 妹尾 未妃<sup>2)</sup>

キーワード：月経随伴症状、低用量ピル、産婦人科、受診行動、看護学生

### I. 緒言

現在、日本人女性の約8割に月経前症候群 (premenstrual syndrome; 以下PMS) や月経痛を認める (福山, 2010; 高橋・渡邊・倉智, 2012) と報告されており、現代の日本人女性の多くが月経随伴症状を有している。年代では、特に20歳前後の女性に多い (赤松, 2005; 佐藤・吉田・長谷川, 他, 2018) との報告もあることから、大学生に当たる年齢では何らかの月経随伴症状を有していると推測される。

大学生で月経前症状がある者はQOLに何らかの支障が出ている (佐藤・吉田・長谷川, 他, 2018) ことや、月経痛のある大学生では、月経中は平時と同様な勉強ができないとする者が過半数を超え、月経中の欠席も15.9%いる (岩崎・串谷, 2019; 坂間・楠見, 2004) との報告もあり、月経随伴症状は日々の生活や学業へ支障をきたすことが明らかになっている。

現在、月経随伴症状の治療の一つとして低用量ピルが用いられている (井上, 2021)。低用量ピル (Oral Contraceptive; OC) は低用量エストロゲン (E)・プロゲステロン (P) を配合した薬剤で、一般的に経口避妊薬で、自費処方となる薬剤である。また、副効果として月経随伴症状の軽減がある。低用量ピル (OC) は、諸外国では1960年代頃から広く普及したのに対し、日本では1999年に厚労省によって医薬品として認可された。また、2008年には月経困難症や子宮内膜症の治療として低用量エストロゲン (E)・プロゲステロン (P) を配合した薬剤で、保険適用で処方される低用量ピル (Low dose Estrogen Progestin; LEP) が厚労省によって医

薬品として認可されたが、その普及率は2.9%と依然として低いままである (United Nations, 2019)。この背景として、副作用への不安や、低用量ピル (OC・LEP) の処方には医師による診察が必要であること (木戸・林・北川, 他, 2003) などが関連している。また、産婦人科は恥ずかしい、親しみにくいといったイメージがあり、受診の抵抗感に影響している (高屋敷・加藤, 2017) と言われており、これらが低用量ピルの内服に繋がらない要因であると推察される。

月経随伴症状の対処行動では、一般の大学生と比べ看護学生では月経に関する知識が豊富であることから、セルフケアの実施率が高い (小林・安積, 2019) とされているが、約2割の人が月経困難症に対する治療を求めている、受診促進のための情報提供の必要性 (岩崎・串谷, 2019) が報告されている。

長期にわたって実習を行う看護学生にとって、月経随伴症状に対する適切な対処方法や必要な治療を受けることで、自身の月経随伴症状をコントロールすることは重要であると言える。しかし、これまでの研究では、月経随伴症状を有する看護学生を対象に、症状への対処方法および治療方法の選択に影響する思いや、低用量ピルによる治療に対するイメージを明らかにした研究は見当たらない。

そこで、本研究は月経随伴症状を有する看護学生を対象に、月経随伴症状への対処方法や治療方法の選択に影響する思い、低用量ピルによる治療に対してのイメージを明らかにすることを目的とする。

### II. 研究方法

#### 1. 対象者

A大学看護学部の専門科目を既習した3, 4年生の女子看護学生160名に無記名自記式質問紙を配布し、回答のあった128名 (回収率80.0%) のうち、すべての項目において無回答であった1名を除く有効回答127名 (有効

受付日 2023年5月1日

採択日 2023年8月18日

1) IDA Moeka

姫路聖マリア病院 看護部

2) SENOO Miki

関西福祉大学 看護学部 看護学科

回答率79.4%)を有効回答とした。そのうち、月経随伴症状があると回答した100名を分析対象とした。なお、調査期間は令和3年7月～8月である。

## 2. 質問紙

アンケート項目は、先行研究を参考に、月経随伴症状に対する対処法、月経随伴症状での病院受診の有無ときっかけ、低用量ピルについて知っていること、低用量ピル内服による月経随伴症状の治療の有無と内服のきっかけ、低用量ピルの内服継続の意思の有無とその理由、今後の内服希望の有無とその理由、月経随伴症状に対する保険適応の低用量ピルの認知の有無、月経随伴症状の対処法や低用量ピルなどの治療について知りたい情報についての9項目で構成した。月経随伴症状に対する対処法、今後の内服希望の理由、病院受診のきっかけ、低用量ピルについて知っていること、内服のきっかけ、内服継続の理由、については選択肢をあげ複数回答とし、選択肢の中にその他の項目を設けることで自由な回答ができるようにした。月経随伴症状の対処法や低用量ピルなどの治療について知りたい情報の選択肢は設けず自由記述欄のみとした。

## 3. 分析方法

データは単純集計にて分析を行った。

## 4. 倫理的配慮

対象となる学生の科目担当をしていない研究者が、本

研究の趣旨について口頭と文書にて説明し、アンケートへの回答は自由意思であること、参加・不参加により不利益を被らないことを説明した。また、アンケートへの回答後の投函をもって同意を得たとみなし、アンケート投函後は個人の特定ができないため、同意の撤回ができないことについて説明を行った。

なお本研究は、関西福祉大学倫理審査委員会の承認(承認番号：関福大発第3-0722号)を得て実施した。

## Ⅲ. 研究結果

### 1. 月経随伴症状への対処法

96名(96.0%)が対処法をとっていた。その内容は「横になる、寝る」が最も多く、「鎮痛剤(市販)を内服する」、「おなかを温める」などがあった(図1)。

### 2. 月経随伴症状での病院受診の有無と理由

病院を受診したことのある者は19名(19.0%)で、受診理由は「親に勧められた」が最も多く、「学校で月経随伴症状について学んだ」、「インターネット、ソーシャルネットワーキングサービス(Social networking service; 以下SNS)等で知った」などがあった(図2)。病院を受診したことがない理由は、「自分なりの対処方法で対処可能である」が最も多く、「自分が治療の対象であると思わない」、「婦人科の受診に抵抗がある」、その他での理由として「受診する時間が取れない」、「怖い」があった(図3)。

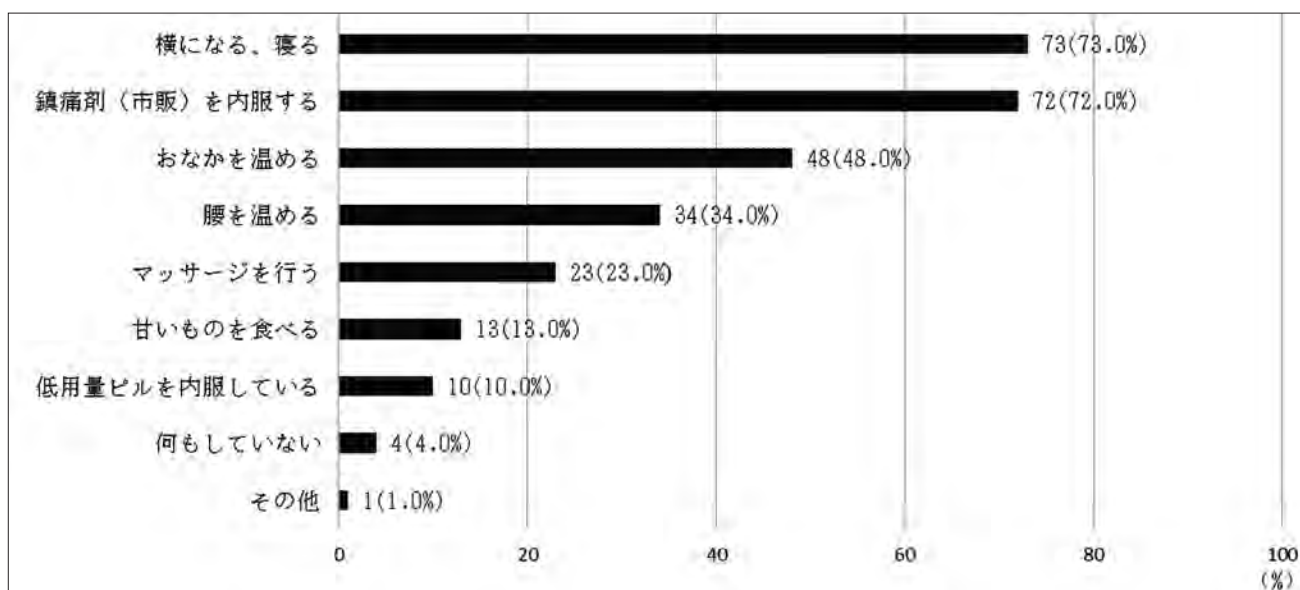


図1 月経随伴症状に対する対処法 ※複数回答(n=100)

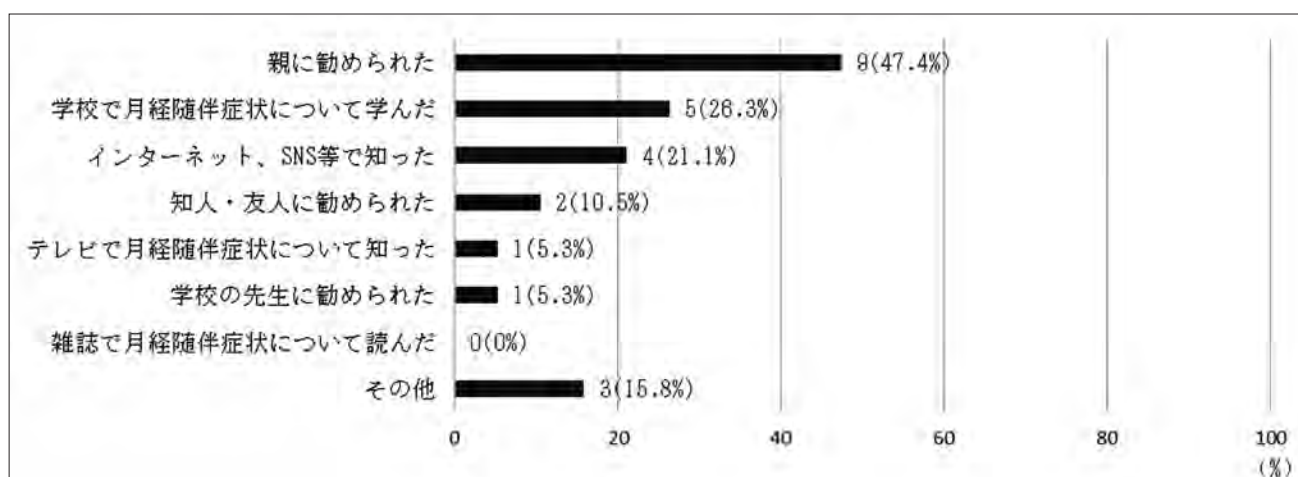


図2 受診理由 ※複数回答 (n=19)

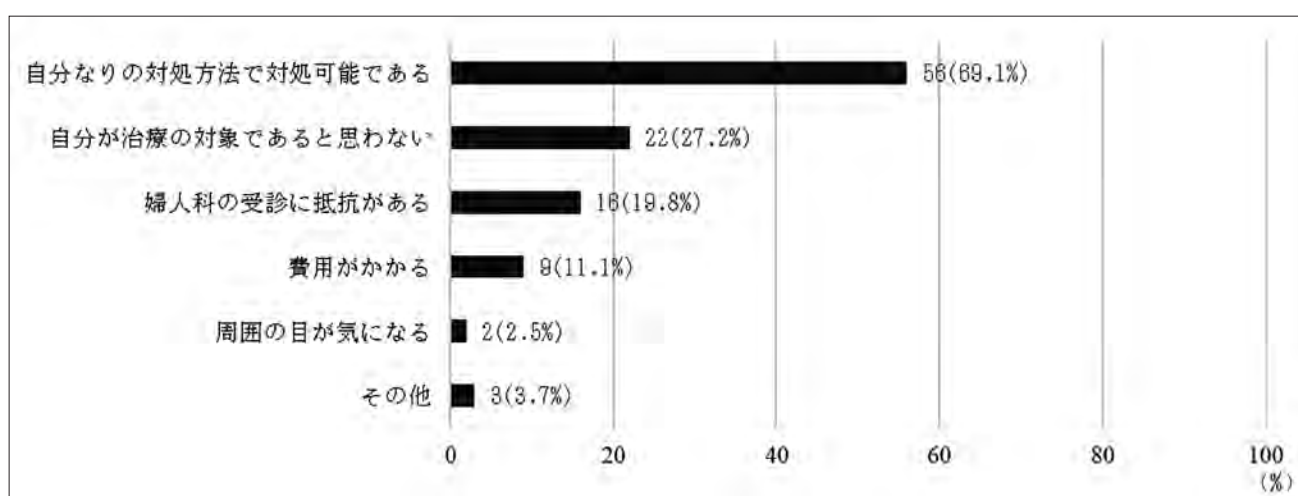


図3 受診をしたことがない理由 ※複数回答 (n=81)

### 3. 低用量ピルについて知っていること

98名(98.0%)が低用量ピルについて知っていることと答え、その内容は「避妊効果がある」が最も多く、「月経周期が安定する」、「月経随伴症状が軽くなる」、「病院で処方してもらう」、「副作用が出ることがある」の順に多かった(図4)。

### 4. 低用量ピル内服の有無と内服継続の希望と理由

#### 1) 低用量ピルを内服している者の内服継続の希望と理由

月経随伴症状の治療として低用量ピルを内服している者は10名(10.0%)であった。内服を始めたきっかけは、「医師に勧められた」、「インターネット、SNS等で知った」、「学校で低用量ピルについて学んだ」、「親に勧められた」であった。そのうち7名が今後も内服を続けたいと回答し、その理由は「月経周期が安定する」、「月経随伴症状が軽くなる」、「避妊効果がある」、「肌の調子が整

う」、「月経日を調節できる」などであった。一方で、内服を続けるか分からないと回答した3名全員が、「毎日内服するのが面倒である」、「費用がかかる」と回答した。

#### 2) 低用量ピルの内服をしていない者の内服希望の有無と理由

低用量ピルの内服をしていない者は90名であった。そのうち、低用量ピルを内服したい者は16名(17.8%)で、内服したい理由は、「月経随伴症状が軽くなる」、「月経周期が安定する」が最も多く、「避妊効果がある」、「肌の調子が整う」と続いた。内服したくない・内服するか分からない理由では、「費用がかかる」が最も多く、「病院を受診するのが面倒である」、「副作用が怖い」、「毎日内服するのが面倒である」の順に多かった。その他、「医師に将来妊娠しにくくなるといわれた」などがあった(表1)。

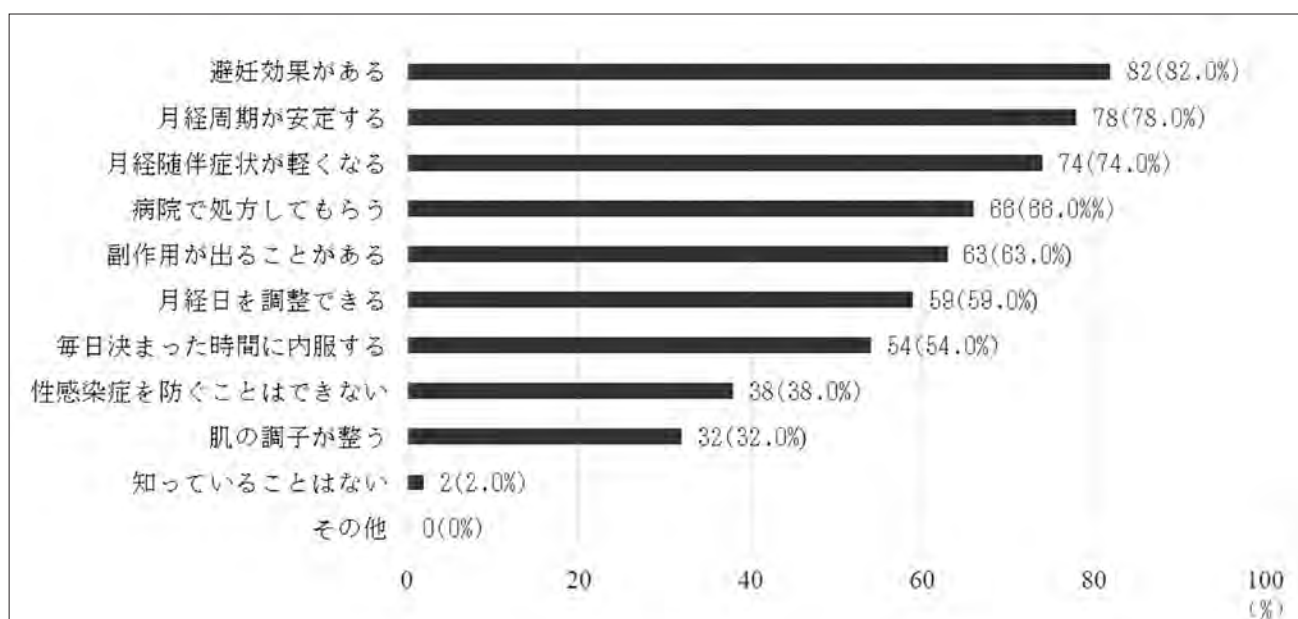


図4 低用量ピルについて知っていること ※複数回答 (n=100)

表1 低用量ピルを内服していない人の内服希望の有無とその理由 ※複数回答

理由	低用量ピルの内服なし(n=90)	
	内服したい (n=16)	内服したくない 内服するか分からない (n=74)
月経周期が安定する	11(68.8)	2(2.7)
月経随伴症状が軽くなる	11(68.8)	1(1.4)
避妊効果がある	5(31.3)	2(2.7)
肌の調子が整う	4(25.0)	0(0)
月経日を調節できる	3(18.8)	1(1.4)
病院を受診するのが面倒である	3(18.8)	26(35.1)
副作用が怖い	3(18.8)	24(32.4)
毎日内服するのが面倒である	2(12.5)	23(31.1)
費用がかかる	1(6.3)	39(52.7)
婦人科の受診に抵抗がある	1(6.3)	15(20.3)
将来妊娠しにくくなりそう	0(0)	10(13.5)
避妊のために飲む薬というイメージがある	0(0)	13(17.6)
よくわからない	0(0)	7(9.5)
その他	0(0)	7(9.5)

単位: 人(%)

## 5. 月経随伴症状に対する保険適応の低用量ピルの認知度

月経随伴症状に対する保険適応の低用量ピルについて知っている者は32名(32.0%)であった。

## 6. 月経随伴症状の対処法や低用量ピルの情報の希望

月経随伴症状の対処法や低用量ピルなどの治療についての情報を得たい者は52名(52.0%)で、低用量ピルについての知識(費用、効果・副効果・副作用、受診・処方について等)、月経随伴症状への対処法、働いてから使える制度について(生理休暇等)などの情報を求めている。



いた。

#### IV. 考察

看護学生では月経随伴症状に対する対処法については96.0%が何らかの対処法をとっており、一般大学生の6割程度（濱田・武・藤田，他，2015）より高率であった。これは、専門科目学習後の看護学生は症状への対処方法についての知識を有しており、「自分なりの対処方法で対処可能である」とあるように、婦人科受診をせずともセルフケア行動がとれていると考える。

月経随伴症状に対する病院受診のきっかけは、学校で学んだこと以外に、「親の勧め」であることが明らかになった。これは、月経随伴症状と受診の必要性についての学習だけではなく、身近な存在である母親など周囲からの働きかけが受診行動に影響していると言える。このことから、専門科目で月経随伴症状について学ぶことで、症状の程度に応じて医療的介入を求めることの必要性を理解できるような教育が重要であるとともに、月経随伴症状に対する周囲の理解も重要であると考ええる。また、「婦人科受診に抵抗」、「費用がかかる」、「怖い」などのイメージをもっており、看護学生にとって医療は身近なものである一方、一般女子学生と同様に婦人科受診に対する抵抗感や経済的な問題が受診行動に繋がらない要因となっていた。学習機会だけでは受診行動へは繋がりにくく、婦人科診療の対象や治療内容、検査方法など具体的な情報が提供されることで、抵抗感を少しでも軽減できるような働きかけが必要であると考ええる。今回の対象者が受診しない理由として、「自分が治療の対象であると思わない」とあった。女子学生では女性に月経痛があるのは当たり前であるという思いを持っている（福山，2018）との報告からも、月経随伴症状は当然あるものであり、治療するものではないという思いをもっていると推察される。講義や実習等で多忙な看護学生では、受診が後回しになっており、受診することの大切さを伝えるとともに、保健室などで気軽に相談できる体制の整備も必要であると考ええる。近年では、直接来院せずオンライン（ビデオ通話）診療や電話診療も増えてきており、これらの受診方法を学生が活用できるよう正しい情報提供が必要であると考ええる。

低用量ピルについて、98.0%の者が何らかの知識を持っており、一般大学生66.3%（亀崎・河本・倉重，2020）に比べ高かった。特に月経随伴症状の軽減や周期の安定といった副効果に対する知識も高率に有しており、これは専門科目での学習機会により知識へ繋がったと考え

られる。低用量ピルの内服率は、一般大学生の内服率2.0%（佐藤・吉田・長谷川，他，2018）と比べて、看護学生では高率であった。内服のきっかけは、「医師の勧め」が最も多く、「学校で学んだ」、「親からの勧め」などの回答が得られ、学習や周囲からの働きかけが重要であると考ええる。また、インターネット、SNS等から情報を得た者も多く、大学生にとって必要な情報を得るためのツールのひとつになっている。インターネットやSNSの普及により、自主的に容易に情報を得るというメリットがある一方で、信頼できる情報はもとより、誤った情報も発信されている（池田，2020）。そのため、インターネットやSNSを活用した専門職者による正しい知識の発信と、女子看護学生が自分自身にとって必要な情報を見極め、正しい知識を選択していく力を養えるような教育の機会も必要であると考ええる。

低用量ピルを内服している者は、月経周期の安定や症状の軽減などの副効果を実感しており、内服継続の意思がみられた。また、今後内服継続を希望する者も副効果を期待していることが明らかになり、効果の実感や理解は内服の継続や内服の契機に繋がると推察される。一方で、低用量ピルを内服していない者の今後も内服を希望しない理由では、費用面や毎日の内服の面倒さをあげていた。内服継続を希望する者の中にも費用面や毎日の服薬、病院受診の面倒さをあげる者も見られたが、これらのデメリット以上に効果の実感や理解をしているために、内服継続に繋がっているものと考ええる。継続して低用量ピルを内服するには、大学生では経済的負担が大きい。実際に、月経随伴症状に対しての内服する場合は保険適応となるが、本研究では月経随伴症状に対する保険適応の低用量ピルについて知っている者は全体の32.0%であった。保険適応の低用量ピルの情報は費用面での不安を軽減することができると考えられ、これらの情報提供が必要である。また、副作用への不安から内服を懸念する声もみられた。低用量ピルは一般的に効果より副作用に注目されている。低用量ピルの副作用は重篤なものでは深部静脈血栓症があるが（有山・佐藤・田中，他，2019）、その絶対的危険度は妊娠中よりも低い（日本産科婦人科学会，2015）。そのため、低用量ピル処方時は副作用の出現のリスクや禁忌も考慮すること、内服中も必要時検査により血栓症を早期発見・治療できることを伝え、副作用への不安を軽減する説明が必要であると考ええる。また、長期に低用量ピルを服薬しても中止後の妊孕性に影響しないとされており、低用量ピルの内服と妊孕性についても正しい情報を伝えていく必要があると考

える。

最後に、月経随伴症状への対処法や低用量ピルについて看護学生が得たい内容は、低用量ピルの効果・副効果・副作用、婦人科受診などがあり、低用量ピル内服に関心があり情報を求めている。看護学生であっても、月経随伴症状について具体的な対処法・治療法について、個別の悩みに寄り添った情報を求めている、月経随伴症状を有する女子看護学生への周囲の理解と、情報発信が必要であると考ええる。

本研究の対象者はA大学の3,4年生に限定されており、看護学生全体の実態は明らかにできていないことが本研究の限界である。今後は対象者数を増やし、さらなる検討の必要があると考える。また、看護学生のみならず、月経随伴症状を有する大学生の低用量ピルの内服に対する意識の実態と、必要な教育や保健指導の内容について検討することが必要である。

## V. 結語

本研究では、月経随伴症状を持つ看護学生の実態や、婦人科受診や低用量ピル内服への思いが明らかになった。これらのことから、月経随伴症状を有する看護学生が気軽に相談できる場や、専門職者による月経随伴症状についての正しい情報の提供と、必要に応じて医療的介入を求めることの必要性を理解できるような教育が望まれる。また、低用量ピルの副効果や副作用などの情報提供が必要である。今後は、女子看護学生のみならず、月経随伴症状を有する女性の低用量ピル内服に対する意識の実態と、必要な教育や保健指導の内容について検討することが必要である。

## 謝辞

本研究の実施につきましては、お忙しい中、ご協力いただきました学生の皆様、本研究の実施にご理解を賜り、調査実施に当たっての調整等様々な便宜をいただいた教職員の皆様に心より御礼申し上げます。

## 利益相反

本研究に関し、開示すべき利益相反は存在しない。

## 引用文献

赤松達也 (2005): 症例プライマリーケア (救急) 月経困難症, 日本産科婦人科学会雑誌, 57(12), 509-514.  
有山智博, 佐藤萌李, 田中博之, 他 (2019): 我が国における低用量エストロゲン・プロゲステロン製剤による有害

事象報告と医薬品副作用被害救済制度給付決定情報の調査解析, 医療雑誌, 45(2), 115-124.

福山智子 (2010): MDQを用いた成熟期女性の年代別月経随伴症状の検討, 日本母性学会論文集 母性看護, 2010, 41, 130-133.

福山智子 (2017): 月経痛を有する女子大学生の月経痛と対処の実態およびセルフケア教育の課題, 母性衛生, 58(2), 436-442.

福山智子 (2018): 女子学生の月経および月経随伴症状に関する教育の課題 - 質問紙調査と体験の内容分析を通して -, 母性衛生, 58(4), 608-615.

濱田朋美, 武和子, 藤田佐知恵, 他 (2015): 女子大学生の月経のセルフケアに関する知識・保健行動の実態と健康教育の課題, 聖徳大学研究紀要 聖徳大学・聖徳短期大学部, 26・48, 127-135.

池田佳代 (2020): SNSによる情報信頼と情報行動についての基礎的研究, 環太平洋大学研究紀要, 16, 81-88.

井上真智子 (2021): ライフステージに応じた女性の疾患と薬物治療, 調剤と情報, 27(4), 564-570.

岩崎和代, 串谷由香里 (2019): 看護系大学生の月経と対処方法や学業との関連, 東都医療大学紀要, 9(1), 41-49.

亀崎明子, 河本恵理, 倉重理歩 (2020): 大学生の緊急避妊薬および低用量経口避妊薬に関する知識習得状況ならびに低用量経口避妊薬の使用に関する意識, 母性衛生, 61(1), 87-94.

木戸久美子, 林隆, 北川真理子, 他 (2003): 青年期女性の低用量避妊薬 (OC) のイメージとその普及に関する要因の研究, 母性衛生, 44(1), 74-82.

小林加奈, 安積陽子 (2019): 看護学生の月経知識と月経随伴症状およびセルフケア実施状況の関連, 北海道母性衛生学会誌, 48, 43-47.

日本産科婦人科学会: 産婦人科診療ガイドライン婦人科外来編 2020. 2022-12-28. [https://www.jsog.or.jp/activity/pdf/gl\\_fujinka\\_2020.pdf](https://www.jsog.or.jp/activity/pdf/gl_fujinka_2020.pdf) (検索日 2023-01-17)

佐藤珠江, 吉田茜, 長谷川菜生, 他 (2018): 本学女子大学生における月経前症状の実態と認知度調査, 理学療法化学, 33(5), 801-805.

坂間伊津美, 楠見由里子 (2004): 女子大学生の月経随伴症状とライフスタイルとの関連, 茨城キリスト教大学紀要 II. 社会・自然科学, (38), 193-203.

高橋俊文, 渡邊憲和, 倉智博久 (2012): 月経異常/不妊/不育/避妊 月経症候群, 臨床産婦人科産科, 66(5), 53-56.

高屋敷梨穂, 加藤千恵子 (2017): 女子大学生の産婦人科受

診行動に影響する要因, 北海道母性衛生学会誌, 46, 17-22.

United Nations: Contraceptive Use by Method 2019. 2019-12-31. <https://www.un.org/development/desa/pd/sites/>

[www.un.org/development/desa/pd/files/files/documents/2020/Jan/un\\_2019\\_contraceptiveusebymethod\\_databooklet.pdf](https://www.un.org/development/desa/pd/files/files/documents/2020/Jan/un_2019_contraceptiveusebymethod_databooklet.pdf) (検索日 2021-06-04)