

Title	慶應義塾大学体育会に所属する女子部員の月経状況とセルフケアに関する研究
Sub Title	A Study on menstrual conditions status and self-care of female members of Keio University Athletic Association
Author	奥山, 静代(Okuyama, Shizuyo) 東原, 綾子(Higashihara, Ayako) 清水, 花菜(Shimizu, Kana) 板垣, 悦子(Itagaki, Etsuko) 佐々木, 玲子(Sasaki, Reiko) 小熊, 祐子(Oguma, Yuko)
Publisher	慶應義塾大学体育研究所
Publication year	2024
Jtitle	体育研究所紀要 (Bulletin of the Institute of Physical Education, Keio University). Vol.63, No.1 (2024. ) ,p.13- 21
JaLC DOI	
Abstract	<p>The purpose of this study was to clarify the relationship between menstruation and athletic performance by conducting a “health and lifestyle questionnaire survey” among female members of a university athletic association. The subjects were 121 female members of a university athletic club, and their responses were obtained without their names on a web-based questionnaire. The amount of exercise, menstrual abnormalities, symptoms associated with menstruation, and PMS were investigated. Regarding the status of menstruation, 81% of the students answered that they had normal menstrual cycles, 16% had abnormal menstrual cycles, and 4% had amenorrhea. When asked about the degree of menstrual pain, 30% said “no,” 45% said “a little,” 17% said “need to lie down and rest,” 1% said “sleep more than one day,” and 8% said “not at all,” indicating that 60% had menstrual pain that interfered with their studies and exercise. It was clear that 60% of the respondents had menstrual pain that interfered with their studies and exercise. Regarding PMS awareness, 12% of the respondents answered that they were “not at all aware of PMS,” 60% answered that they were “a little aware of PMS,” and 27% answered that they were “well aware of PMS”. The percentage of respondents who felt that their performance was impaired due to premenstrual symptoms was 37% “never,” 40% “a little,” 17% “yes,” and 6% “very strongly,” indicating that 63% of female students felt that their performance was impaired due to premenstrual symptoms. On the other hand, 29% of the students answered “Yes” to the question “Are you taking any countermeasures?”, indicating that the number of students taking countermeasures is small despite the fact that a certain number of members of the club feel that their athletic performance is impaired by PMS.</p> <p>Therefore, it is necessary to provide more female athletic club members with support to improve their self-care skills related to menstruation, and further analysis will be conducted to support female athletic club members.</p>
Notes	研究資料
Genre	Departmental Bulletin Paper
URL	<a href="https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=AN00135710-00630001-0013">https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=AN00135710-00630001-0013</a>

慶應義塾大学学術情報リポジトリ(KOARA)に掲載されているコンテンツの著作権は、それぞれの著作者、学会または出版社/発行者に帰属し、その権利は著作権法によって保護されています。引用にあたっては、著作権法を遵守してご利用ください。

The copyrights of content available on the Keio Associated Repository of Academic resources (KOARA) belong to the respective authors, academic societies, or publishers/issuers, and these rights are protected by the Japanese Copyright Act. When quoting the content, please follow the Japanese copyright act.

# 慶應義塾大学体育会に所属する女子部員の 月経状況とセルフケアに関する研究

奥山 静代\*      東原 綾子\*      清水 花菜\*  
板垣 悦子\*      佐々木玲子\*      小熊 祐子\*\*, \*\*\*

## A Study on menstrual conditions status and self-care of female members of Keio University Athletic Association

Shizuyo Okuyama<sup>1)</sup>, Ayako Higashihara<sup>1)</sup>, Kana Shimizu<sup>1)</sup>,  
Etsuko Itagaki<sup>1)</sup>, Reiko Sasaki<sup>1)</sup>, Yuko Oguma<sup>2) 3)</sup>

The purpose of this study was to clarify the relationship between menstruation and athletic performance by conducting a “health and lifestyle questionnaire survey” among female members of a university athletic association. The subjects were 121 female members of a university athletic club, and their responses were obtained without their names on a web-based questionnaire. The amount of exercise, menstrual abnormalities, symptoms associated with menstruation, and PMS were investigated. Regarding the status of menstruation, 81% of the students answered that they had normal menstrual cycles, 16% had abnormal menstrual cycles, and 4% had amenorrhea. When asked about the degree of menstrual pain, 30% said “no,” 45% said “a little,” 17% said “need to lie down and rest,” 1% said “sleep more than one day,” and 8% said “not at all,” indicating that 60% had menstrual pain that interfered with their studies and exercise. It was clear that 60% of the respondents had menstrual pain that interfered with their studies and exercise. Regarding PMS awareness, 12% of the respondents answered that they were “not at all aware of PMS,” 60% answered that they were “a little aware of PMS,” and 27% answered that they were “well aware of PMS”. The percentage of respondents who felt that their performance was impaired due to premenstrual symptoms was 37% “never,” 40% “a little,” 17% “yes,” and 6% “very strongly,” indicating that 63% of female students felt that their performance was impaired due to premenstrual symptoms. On the other hand, 29% of the students answered “Yes” to the question “Are you taking any countermeasures?”, indicating that the number of students taking countermeasures is small despite the fact that a certain number of members of the club feel that their athletic performance is impaired by PMS.

Therefore, it is necessary to provide more female athletic club members with support to improve their self-care skills related to menstruation, and further analysis will be conducted to support female athletic club members.

キーワード：月経痛，月経前症候群，月経前不快気分障害

Key words：Menstruation, Premenstrual Syndrome, Premenstrual dysphoric disorder

\* 慶應義塾大学体育研究所

\*\* 慶應義塾大学スポーツ医学研究センター

\*\*\* 慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科

1) Institute of Physical Education, Keio University

2) Sports Medicine Research Center, Keio University

3) Graduate School of Health Management, Keio University

## <目的>

月経随伴症状（月経前や月経中の不快な症状）や、更年期症状（更年期に日常生活に支障を来す状態）が女性の社会生活に与える影響について、日本医療政策機構は全国25歳から59歳までの男女10,000名を対象にインターネットでアンケート調査し、経済的損失を生んでいることや企業規模や雇用形態によって、生理休暇の利活用状況に大きな差があり、広く労働政策まで含めた対策が必要であることを明らかにし<sup>7)</sup>、社会生活に大きな影響を与えることを報告している。また、厚生労働省は2023年9月に月経困難症などの健康問題を把握するため、働く女性約5,000人を対象とした初の実態調査を行い、性差に十分対応していない現行の健康診断の見直しや、企業などに理解を広げ女性が働きやすい職場づくりを目指している。このことから、女性特有の健康問題の対策は医療の分野のみならず、社会全体からも注目度が高い。

一方、月経随伴症状は個人差が大きく、様々な要因により影響を受けることが明らかとなっているが<sup>3)</sup>、月経時の対処行動やセルフケアによって月経随伴症状を調整することが可能であるという報告<sup>1)</sup>もみられる。また青年期女性については、月経に対するセルフケア能力が不足しているという研究がいくつか報告<sup>2), 18)</sup>されており、この時期の女性の健康支援として、月経に対する関わりは意義深いと考えられる。さらに、月経周期とコンディションの関係について、630名のトップアスリートを対象に行った調査によると、月経周期によってコンディションの変化を「感じる」と答えた人は全体の91% (573名) を占めることが報告<sup>6)</sup>されており、多くの女子アスリートにとって月経周期とコンディショニングは密接な関係にあると考えられる。慶應義塾大学体育会に所属する女子部員の数は増加しており、月経前症候群に関わる心身の健康状態を把握し、女子部員の体調管理に活用することは、日常生活の質向上だけでなく、競技パフォーマンス向上の観点からも重要であると考えられる。

そこで本研究は、体育会に所属する女子部員を対象に、月経および月経随伴症状等に関する教育の課題を明らかにするため、月経の実態やセルフケア等の調査を行い検討した。

## <方法>

### 1. 対象者および調査方法

慶應義塾大学体育会に所属する部の主務を介して、本調査の内容を説明し主旨を理解して賛同を得ることができた部に対して、アンケート調査を行った。期間は2022年11月～12月であった。実際に競技を行っている女子部員121名（スタッフ除く）を対象にウェブアンケートを用いた無記名自記式質問調査を実施した。調査の目的や内容については、各部の練習場所あるいは教室等に研究者が出向き、文書および口頭で直接説明、あるいはオンライン形式（zoom）を使用して説明を行った。

### 2. 調査内容

#### (1) 参加者の属性

属性として年齢、身長、体重、所属する部活動、競技歴について回答を得た。

#### (2) 月経に関する質問

##### 1) 月経周期

月経周期は前回の月経がはじまった日から、次の月経開始前日までの日数とし、「月経周期はどれくらいか（最近3回の平均的な周期）」という質問に「正常月経周期（25日～38日）」、「月経周期異常（24日以下あるいは39日以上）」、「無月経（3か月以上月経がない）」の選択肢から回答を得た。

##### 2) 月経痛の程度

月経痛の程度について「勉強・運動・仕事に支障はない」、「勉強・運動・仕事に少し支障がある」、「横になって休憩が必要」、「1日以上寝込む」、「月経痛が全くない」の5つの選択肢より回答を得た。

##### 3) 月経前症候群（Premenstrual Syndrome：PMS）および月経前不快気分障害PMDD（Premenstrual dysphoric disorder：PMDD）の認知度

PMSは月経前3～10日の間に起こる精神的、身体的な症状を指し、PMDDはPMSのうち、精神症状が主で、さらにその症状が強い場合のことである。PMS、PMDDの認知度について、すなわち、両者を知っていたかどうかの質問に対して、について、「全く知らない」、「少し知っている」、「よく知っている」の選択肢から回答を得た。

##### 4) 月経前の症状による競技パフォーマンス障害の有無

月経前の症状によって、試合や練習における競技パフォーマンスに障害を感じたことがあるかどうかの質問に対して、「なかった」、「少しあった」、「あった」、「とても強くあった」の選択肢から回答を求めた。

#### 5) 月経前および月経時の身体の症状

月経前（月経前14日前後）および月経時（経血中）の身体の症状について以下8項目の内容とした。「肩が痛い」、「腰が痛い」、「膝が痛い」、「足が痛い」、「下腹部が痛い」、「むくみがある（腹部・乳

房・足など）」、「体重が増加」、「集中力が低下する」。

回答は「なし」、「弱い」、「中くらい」、「強い」、「わからない」の選択肢から月経前および月経時の身体の症状についての回答を求めた。

#### (3) PMS/PMDDに関する質問

Steiner, et al. のPMS評価尺度（Premenstrual symptoms screening tool : PSST）<sup>11)</sup>を参考に作成された宮岡らのPMDD評価尺度<sup>4)</sup>を一部の表現を運動部の学生向けに変換した谷ら<sup>16)</sup>の尺度を使用した（表1）。症状についての12項目、生活への

表1. 月経前症候群（PMS）/月経前不快気分症候群（PMDD）評価尺度

### PMS/PMDD チェックリスト

A. 下記のような症状が月経の始まる1～2週間前から始まり、しかもその症状は月経が始まると2、3日で消失するということが、この1年間の月経周期のほとんどの期間にありましたか？「なかった」「少しあった」「あった」「とても強くあった」該当する選択肢にチェックをしてください。

**症状の項目**

1. 抑うつ気分になる。または絶望的な気分になる。/2. 不安になる。または緊張する。/3. 涙もろくなる。または突然悲しくなる。/4. 怒りっぽくなる。またはイライラする。または人に当たる。/5. 興味がなくなる。（学校、部活動、趣味など）/6. 集中力が低下する。/7. 疲れやすくなる。または気力がなくなる。/8. 食欲が増す。または特定の食べ物（例：甘いものなど）が欲しくなる。/9. いつもより眠りすぎる。/10. いつもより眠れなくなる。/11. 自分をコントロールできない感じになる。/12. 次の身体症状のどれかが現れる。乳房の痛みや張り、腹部の張る感じ、腹痛、頭痛、筋肉痛、身体がむくんだ感じ、体重増加、便秘

B. 上記に挙げた症状が1つでもあった人（少しあった～とても強くあったにチェックをした人）にお聞きます。その症状が出現している間、下記の日常活動に支障が出たかお答えください。「なかった」「少しあった」「あった」「とても強くあった」該当する選択肢にチェックをしてください。

**日常生活への支障**

1. 仕事の能率に支障が出た。（職場、学校、部活）/2. 家事に支障が出た。/3. 職場の人（バイト等）との関係に支障が出た。（関係に支障が出る例：付き合いを避ける、人に当たる、けんかをするなど）/4. 家族との関係に支障が出た。/5. 友人・知人との関係に支障が出た。

**PMS/PMDDの評価基準**

程度	Aの項目1～4のうち	&	Aの項目1～12のうち	&	Bの項目1～5のうち
PMDD	「とても強くあった」が1つ以上存在		「あった」か「とても強くあった」が少なくとも5つ以上存在する		「とても強くあった」が1つ以上存在
中等症PMS	「あった」か「とても強くあった」が少なくとも1つ以上存在する		「あった」か「とても強くあった」が少なくとも5つ以上存在する		「あった」か「とても強くあった」が少なくとも1つ以上存在する
なし/軽症PMS	PMDDや中等症PMSに当てはまらないもの				

**毎月繰り返されるその症状、一人で悩まず、婦人科で相談してみましょう。**

出典：PMDD評価尺度の開発と妥当性及び信頼性の検討 宮岡佳子（2009）

支障についての5項目に関して「なかった (NO at all)」、「少しあった (Mild)」、「あった (Moderate)」、「とても強くあった (Severe)」の4件法で回答を得た。その後、以下の回答を求めた。

1) 評価基準によるPMS/PMDD

表1のPMS/PMDD評価尺度によって得られた「PMDD」、「中等症PMS」、「なし/軽症PMS」のうち参加者がどれに該当していたかの回答を得た。

2) PMS/PMDDの自覚症状

PMS/PMDDの自覚症状がどのくらいの頻度であるかという質問に対して、「全くない」、「数か月に一回程度ある」、「毎回ある」、「診断されたことがある」、「わからない」の選択肢から回答を得た。

3) PMS/PMDDへの対策の有無

PMS/PMDDの自覚症状が「数か月に一回程度ある」、「毎回ある」と答えた参加者に、PMS/PMDDに対して何かしらの対策を講じているかという質問を行った。回答は「毎回している」、「時々している」、「全くしていない」から得た。

4) PMS/PMDDへの対策内容

PMS/PMDDへの対策を「毎回している」「時々している」と回答した学生を対象に、対策内容について回答を得た。回答は「薬」、「バランスの良い食事」、「瞑想・ヨガ・マインドフルネス」、「サプリメント」、「症状日記」、「認知行動療法」、「その他」から選択し、複数回答可とした。

3. 倫理的配慮

調査への回答は自由意思によるものとし、冒頭にこの調査に承諾するか否かの確認を行い、送信された調査の

提出をもって同意が得られたと判断した。なお本研究の実施に際し、慶應義塾研究倫理委員会の承認を得た(受理番号:22-007)。

<結果>

対象者の年齢(平均±標準偏差)は年齢19.9歳±1.1歳、身長160.8±5.3cm、体重53.1±5.7kg、BMIは20.5±1.8であった。回答者は庭球部10名(8%)サッカー部10名(8%)、バレーボール部8名(7%)、ハンドボール部2名(2%)、ラクロス部41名(34%)、競走部5名(5%)、ゴルフ部15名(12%)、器械体操部3名(2%)、空手部2名(2%)、ヨット部6名(5%)、射撃部4名(3%)、卓球部4名(3%)、端艇部2名(2%)、洋弓部5名(4%)、スケート部、合気道部、自転車競技部、馬術部各1名ずつ(各1%)の合計121名であった。過去の出場大会のレベルは国際大会が6%、全国大会が35%、都道府県大会が17%、地区大会が12%、ブロック大会15%、いずれにも出場なしが7%、その他が8%であった。

図1は月経の状況を示したものである。月経周期が25-38日で正常な者は98名(81%)、月経周期が24日以下あるいは39日以上の月経周期異常の者が19名(16%)、三か月以上月経がないいわゆる無月経と回答した学生は3名(4%)であった。

月経痛の程度について(図2)、勉強・運動・仕事に支障はあるかどうかの質問には「支障はない」と回答した者が36名(30%)、「少し支障がある」が54名(45%)、「横になって休憩する必要がある」20名(17%)、「1日以上寝込む」1名(0.8%)、「月経痛がまったくない」10名(8%)であり、60%以上の女子部員が勉強や運

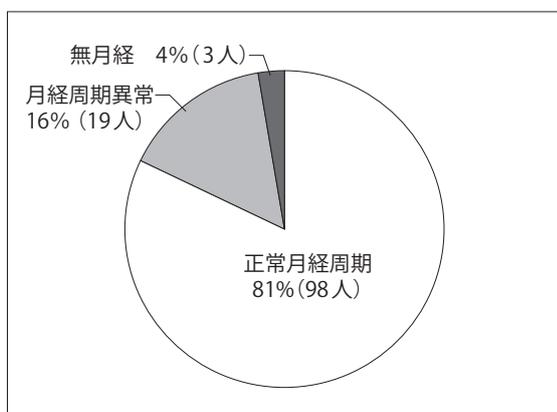


図1. 月経周期について

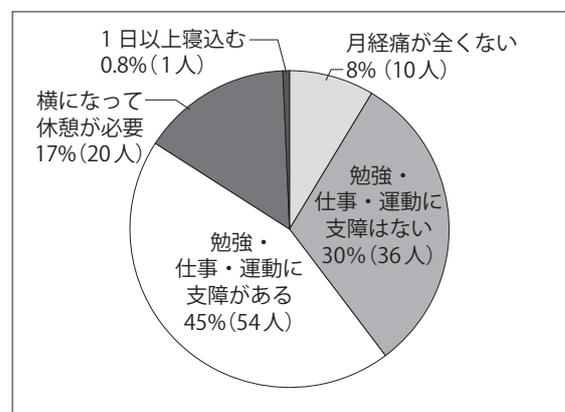


図2. 月経痛の程度について

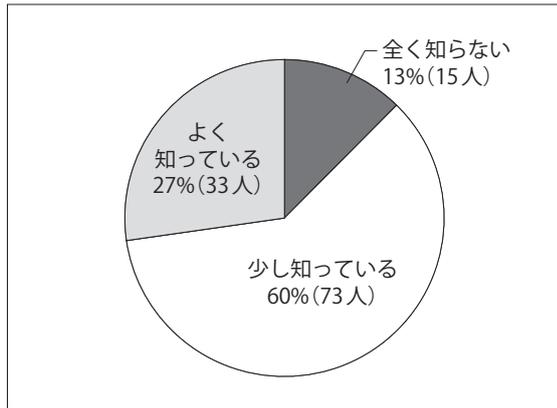


図3. 月経前症候群 (PMS) の認知度

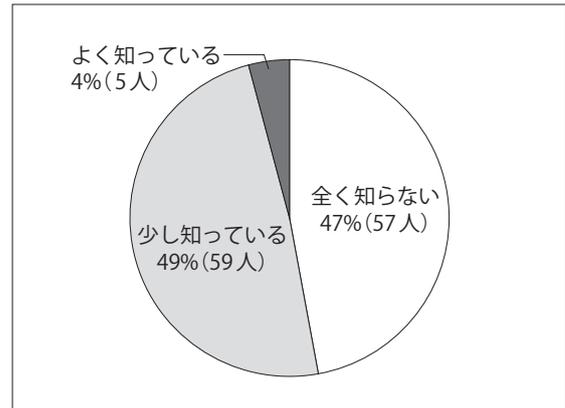


図4. 月経前不快気分障害 (PMDD) の認知度

動に支障のある月経痛を抱えていることが示された。

PMSの認知度については「全く知らない」と回答した者が15名 (12%), 「少し知っている」と回答した者が73名 (60%), 「よく知っている」と回答したものが33名 (27%) であり (図3), 全体の87%はPMSを認知していた。

一方, PMDDの認知度については (図4) 「全く知らない」と回答した者が57名 (47%), 「少し知っている」と回答した者が59名 (49%), 「よく知っている」と回答したものが5名 (4%) であった。

図5は評価基準によるPMS/PMDDの割合を示した。「なし/軽症PMS」であった者は65名 (54%), 「中等症PMS」が38名 (31%), 「PMDD」は18名 (15%) であった。

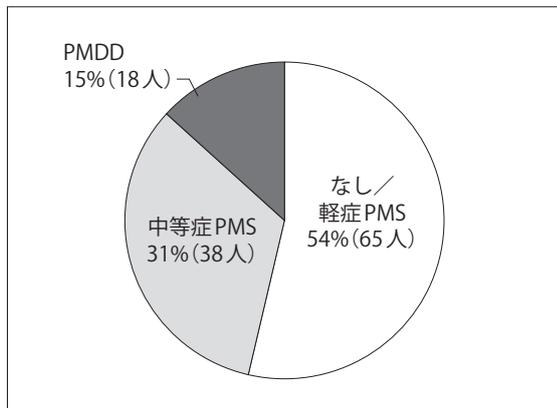


図5. 評価基準によるPMS/PMDD

PMS/PMDDの自覚症状がどのくらいの頻度 (図6) であるかという問いについては、「全くない」33名 (27%), 「数か月に一回程度ある」39名 (32%), 「毎回ある」32名 (27%), 「診断されたことがある」4名 (3%), 「わからない」13名 (11%) であった (図6)。

図7には月経前の症状によって、競技パフォーマンスに障害を感じたことがあるかどうかについて示した。「障害を感じたことがなかった」と回答したものが45名 (37%), 「少しあった」が49名 (40%), 「あった」が20名 (17%), 「とても強くあった」が7名 (6%) であり、

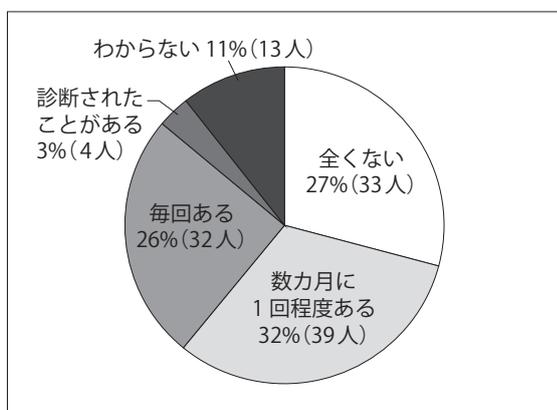


図6. PMS/PMDDの自覚症状の頻度

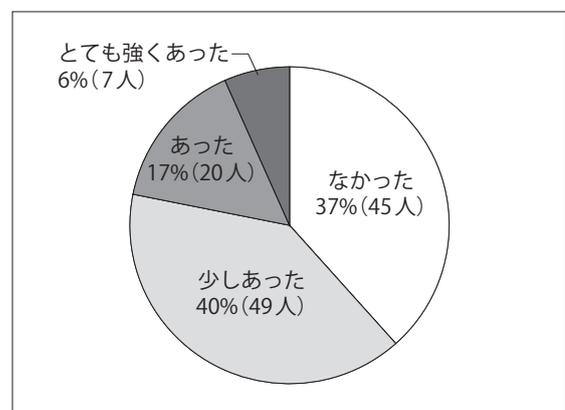


図7. 月経前の症状による競技パフォーマンス障害の有無

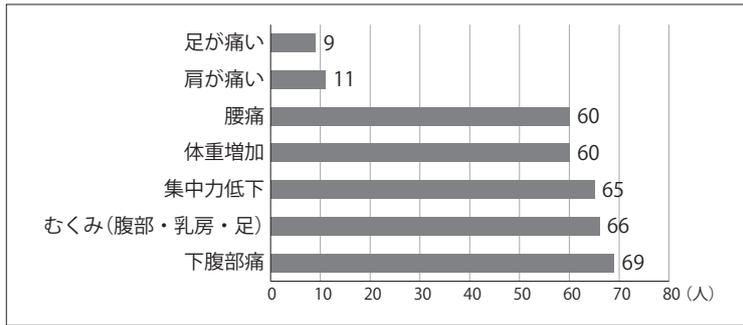


図8. 月経前（月経前14日前後）の身体の症状

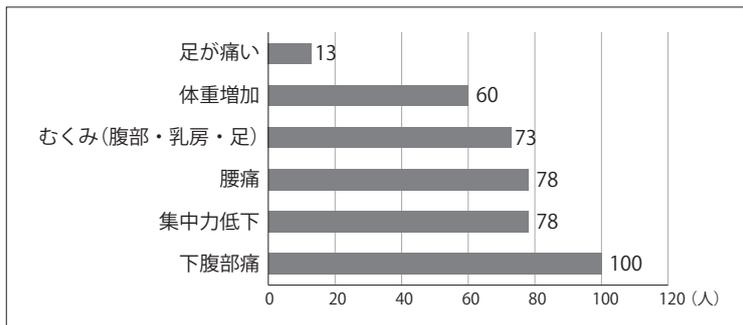


図9. 月経時（経血中）の身体の症状

63%の女子部員が月経前の症状により、競技パフォーマンスに障害を感じていると回答した。

最近3回の月経前（月経前14日前後）の身体の調子については、下腹部痛が最も多く69名（20%）、腹部・乳房・足等のむくみ66名（19%）、集中力の低下65名（19%）、体重の増加60名（18%）、腰痛60名（18%）などであった（図8）。また、最近3回の月経時（経血中）の身体の調子について、下腹部痛が最も多く100名（24%）、次に集中力の低下78名（19%）、腰痛78名（19%）腹部・乳房・足等のむくみ73名（18%）、体重の増加60名（14%）の順であった（図9）。

「PMS/PMDDに対して対策をしているか」の問いに対して、「毎回している」12名（10%）、「時々している」23名（19%）、「全くしていない」と回答した学生は86名（71%）であった（図10）。

また、PMS/PMDDへの対策を「毎回している」「時々している」と回答した者へ対する対策の内容について、「薬の服用」と回答した者が29名（55%）、「バランスの良い食事」が12名（23%）、「瞑想・ヨガ・マインドフルネス」3名（6%）、「サプリメント」3名（6%）、「症状の日記をつける」3名（6%）、「リラックス」1名（2%）、「身体を冷やさない」1名（2%）、「良く寝る」1名（2%）であった（図11）。

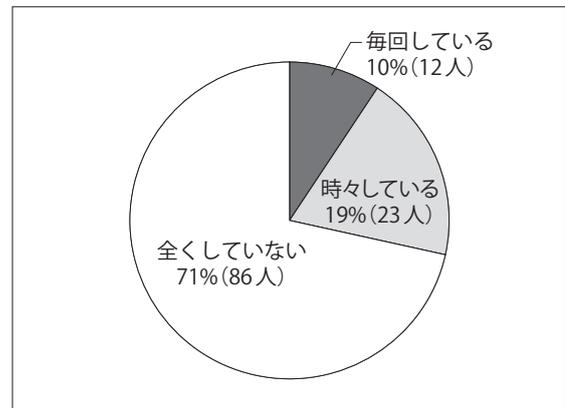


図10. PMS/PMDDへの対策の有無

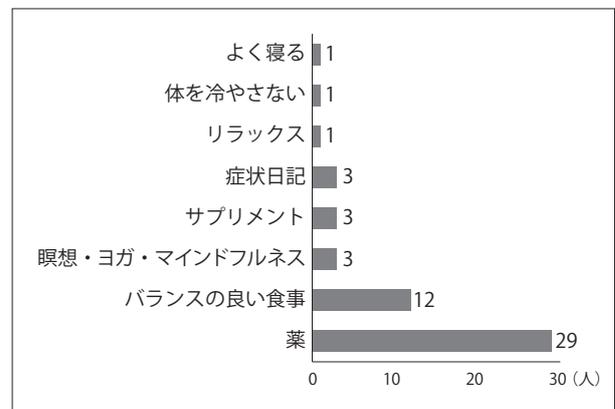


図11. 月経時の対策内容

## <考察>

### ① 月経に関する現状

今回調査を実施した女子部員のうち、月経周期の異常がある者は20%であり、また、月経時の身体の調子については、下腹部痛、むくみ（腹部・乳房・足等）が多く認められた。16～50歳未満の女性を対象にした調査では、約7割の女性が月経に伴う痛みを感じており、年齢別にみると、30歳代以降より20歳代前半の者の方が強く、一般的に若年者には器質的原因が認められない機能性（原発性）月経困難症による場合が多い傾向にあると報告<sup>9)</sup>されている。月経前症候群や月経随伴症状といった月経周期に伴う心身の変化による仕事のパフォーマンスを比較した研究<sup>7)</sup>によると、元気な状態の仕事を10点とした場合、月経前症候群や月経随伴症状により点数が半分以下になると回答した者が約半数となり、多くの人が仕事のパフォーマンスに影響を与えていると感じていることが報告されている。

本研究においても、全体の半数以上の60%が月経痛により日常生活に支障があると回答しており、先行研究と同様の結果を示した。月経は身近な存在になりつつある。例えばアスリートが運動時の月経について発信したり、慶應義塾大学では「女性のからだ支援～Breezeプロジェクト～」(協生環境推進室)を立ち上げ、必要とする学生に生理用品の無償配付を行ったり、生理用ナプキンの無料提供ディスペンサーをすべてのキャンパスに導入している。しかし、月経に関する話しは、まだ周囲に話しづらいという現状にある。さらに、症状も個人差が大きいため周囲に理解されにくく、重い症状を我慢している状況も少なくないと考えられる。

月経に伴う女性の健康問題への対応は、保健・医療の分野のみならず、経済損失につながる社会的な課題であると考えられると同時に、女子部員においては授業やスポーツを行う上でも大きな支障になっていることが本調査で明らかとなった。多くの女子部員が月経周期とパフォーマンスの変化を自覚していることから、自身のコンディション調整目的のために、基礎体温計等により月経周期を把握し、月経周期の何日目にコンディションが良いか把握しておくことも重要であると考えられる。

### ② 月経前症候群 (PMS) と月経前不快気分障害 (PMDD)

思春期においては経血中に起こる月経困難症に注目されがちであるが、重度の月経痛の約25%には臨床的な問

題となりうる月経前症候群 (PMS) / 月経前不快気分障害 (PMDD) が併存していると言われている<sup>15)</sup>。本研究において、月経前症候群の認知度について87%が「知っている」と回答しているのに対して、月経前不快気分障害については「全く知らない」と回答した者が47%であり、約半数が月経前不快気分障害を認知していなかった。PMS/PMDDが成人と同等に思春期女性のQOLを著しく損なうことは先行研究により明らかにされており<sup>14)</sup>、思春期の女性のPMS/PMDDについてアンケート調査をした報告では、中等度から重度のPMSと思われる者が11.8%、PMDDと思われる者が2.6%認められ、高校生のPMS/PMDDの重症度は成人より有意に高い結果であったという報告もある<sup>14)</sup>。

本研究において、評価基準によるPMS/PMDDの割合は「PMDD」が15%であり、約7人に1人が月経前症候群の重症型と言われる月経前不快気分障害であることが明らかとなった。月経前不快気分障害は月経前症候群のうち、「気分の落ち込み」、「不安」、「怒りっぽくなる」など精神症状が主で、さらにその症状が強い場合を指し、社会活動や人間関係に支障をきたすこともある。女子部員の精神が不安定な状況で、日々の勉強やスポーツに取り組んでいることが本研究で明らかとなり、これらの改善に向けて早急に対策を講じる必要があると考えられる。

また、社会生活への障害度をPMS/PMDDと月経痛と比較した場合、「仕事・家事・勉強の能率低下」「対人関係障害」「練習・試合でのパフォーマンス障害」において、PMS/PMDDの方が、月経痛よりも有意に障害度が重症であったと報告されている<sup>13)</sup>。本研究においても、PMS/PMDDの自覚症状がどのくらいの頻度であるかという問いについて全体の61%が自覚症状があると回答していた。大学における運動部の活動は学生生活において大きな比重を占めると考えられ、競技をする上でPMS/PMDDに対する知識の提供や適切な管理の必要性が考えられた。また、重度の症状を持つ者には、医療的な介入が遅れることの無いようにしていくと同時に、体育の教員の立場から、日常生活を整えるような指導や助言、必要な情報の提供が有効であると考えられる。

### ③ セルフケアの現状

「PMS/PMDDに対して何か対策をしているか」の問いに対して、「対策している」と回答した者が29%であるのに対して、「全くしていない」と回答した学生は全体の71%を示した。つまり、PMSにより競技パフォーマ

ンスに障害を感じている部員が全体の約60%いるにもかかわらず、対策を行っている部員の割合が少ないことが明らかとなり、約70%の学生は何も対策をしておらず、我慢していることなどが考えられる。

月経の状況とセルフケアについて、いくつか報告がされている<sup>5), 17)</sup>。渡邊ら<sup>17)</sup>は月経の症状軽減にはストレスマネジメントが有効であり、ストレス軽減のためにも生活習慣を整えるセルフケアが重要であると報告している。高校までの学校教育で月経に関する教育が行われているにも関わらず、必ずしもそのあとの継続した知識やセルフケアにつながっていないということが今回の結果で明らかとなった。今後は勉強やスポーツに支障のある月経痛を抱えている女子部員に対して、積極的にセルフケアに取り組めるような教育的な介入やサポートが必要だと考えられる。例えば、月経症状のストレス軽減の一つには、ヨガのプログラムが月経痛を軽減するという先行研究<sup>8), 12)</sup>もみられる。部のトレーニングプログラムに、月経周期によるコンディショニング調整のためのヨガのプログラムを取り入れることも、対策の一つとして有効であると考えられる。月経随伴症状や月経周期によるコンディショニングの調整、セルフケアについては、女子部員だけでなく所属する部の監督、コーチなども含めた教育・啓蒙活動が特に必要であり、そのための場を提供することが、今後の我々の使命であると考えられる。

#### ④ 支援の在り方

本研究において、月経異常を有する女子部員が約5人に1人ほどの割合で存在し、支援の必要性が示唆される結果が示された。また、PMSにより競技パフォーマンスに障害を感じている部員が全体の60%いるにもかかわらず、対策を行っている部員の割合が少ないことが明らかとなった。

先行研究<sup>7)</sup>において、女性の健康課題に関するヘルスリテラシー（女性が健康を促進し維持するだけでなく、必要な情報にアクセスし、理解し活用していくための能力）を高い群と低い群に分類し、仕事のパフォーマンスを比較したところ、ヘルスリテラシーが高い群の方が、月経前症候群や月経随伴症状時の仕事のパフォーマンスが有意に高かったと報告されている。さらに、月経異常の症状があった時の医療機関の受診や服薬等の対処について、ヘルスリテラシーの高い群では低い群と比較して2.8倍であったと示されている。坂元ら<sup>10)</sup>は性別問わず女性の健康に関する知識を得る機会は非常に限られ

ていると指摘しており、健康格差の固定化や再生産を防ぐために学校教育・職場研修はじめ生涯を通じて学習の機会を提供する必要があることを提言している。

本調査を行い、アンケート結果を得るとともに、女子部員の月経についての知識が浅いことが明らかとなり、また月経に関する問題を抱えていても、相談できる相手がいないと申し出た学生もいた。月経症状による身体の個人差が大きい故、周囲に相談しづらく理解されにくいことから、一人で問題を抱えている状況がみられた。月経周期を伴う体調は、一人一人コンディションが良い時期が異なることを理解し、本人が普段から月経周期のどの時期にコンディションが良いかを把握するよう指導していくことも重要であると感じた。

以上のことから、女性の健康課題に対する教育・啓蒙活動の重要性を強く感じ、さらには、月経症状への対処など、セルフケア能力を高めることが重要であり、教育の必要があると感じた。そしてそれらのことは、体育会に所属する女子部員のみならず、スタッフも含めた教育が一番重要であると感じる。結果として、それらがパフォーマンスを高めることにつながるものと考えられる。今後は、知識を提供する教育的な介入だけにとどまらず、自ら月経に関するセルフケア能力を高める支援をし、多角的に体育会女子部員の支援を行っていききたい。

#### <まとめ>

本研究は、慶應義塾大学体育会に所属する女子部員に対して「健康と生活のアンケート調査」を行い、月経状況とセルフケアについて明らかにすることを目的とした。その結果、月経前の症状により競技パフォーマンスに障害を感じたことがあるかどうかについて、62%の女子学生が月経前の症状により競技パフォーマンスに障害を感じていると回答した。一方で「何か対策をしているか」の問いに「対策をしている」と回答した学生は45%であったことから、PMSにより競技パフォーマンスに障害を感じている部員が一定数いるにもかかわらず、対策を行っている部員の人数が少ないことが明らかとなった。また、女子部員の約7割はPMS/PMDDに対して対策を全くしていなかった。以上のことから、今後女子部員に対して女性の健康課題に関する教育・啓蒙活動の重要性を強く感じるとともに、月経に関するセルフケア能力を高める活動等、多角的に体育会女子部員の支援を行っていききたい。

## <謝辞>

調査にご協力いただいた慶應義塾大学体育会女子部員の皆様に深く感謝いたします。また本研究は、2022年度慶應義塾大学学事振興資金の助成を受けて行った研究の一部である。

## <引用文献>

- 1) 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, 436-442.
- 2) 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, 608-615.
- 3) 甲斐村道子, 上田公代 (2014) 若年女性における月経随伴症状と関連要因がQOLへ及ぼす影響. 女性心身医学. 18, 412-421.
- 4) 宮岡佳子, 秋元世志枝, 上田嘉代子, 加茂登志子 (2009) PMDD 評価尺度の開発と妥当性および信頼性の検討. 女性心身医学, 14, 194-201.
- 5) 宮崎仁美 (2017) 月経随伴症状に関する文献レビュー —日本の看護学研究論文による検討—. 母性衛生. 58, 31-39.
- 6) 能勢さやか, 土肥美智子, 難波聡, 秋守恵子, 目崎登, 小松裕, 赤間高雄, 川原貴 (2014) 女性トップアスリートの低用量ピル使用率とこれからの課題. 日本臨床スポーツ医学会誌. 22, 122-127.
- 7) 大須賀穰, 森崎菜穂, 窪田和巳, 鈴木秀, 今村優子, 小田万里子, 吉田友希子 (2018) 働く女性の健康増進に関する調査2018. 日本医療政策機構調査報告.
- 8) Ponlapat Yonglitthipagon (2017) Effect of yoga on the menstrual pain, physical fitness, and quality of life of young women with primary dysmenorrhea. J Bodyw Mov Ther. 21, 840-846.
- 9) 相良洋子 (2009) 月経随伴症状に対する心身医学的対応. 心身医学. 49, 1163-1170.
- 10) 坂元晴香, 栗田駿一郎, 河田友紀子, 鈴木秀, 本多さやか (2023) 社会経済的要因と女性の健康に関する調査提言. 日本医療政策機構調査報告.
- 11) Steiner, M. Macdougall, M., and Brown, E. (2003) The premenstrual symptoms screening tool (PSST) for clinicians. Arch Women's Mental Health. 6, 203-209.
- 12) Su-Ying Tsai. (2016) Effect of Yoga Exercise on Premenstrual Symptoms among Female Employees in Taiwan. Int J Environ Res Public Health. 13, 721.
- 13) Takeda, T. Imoto, Y. Nagasawa, H. Muroya, M. and Shiina, M. (2015) Premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder in Japanese collegiate athletes. J Pediatr Adolesc Gynecol. 28, 215-218.
- 14) Takeda, T. Tasaka, K. Sakata, M., and Murata, Y. (2006) Prevalence of premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder in Japanese women. Arch Womens Ment Health. 9, 209-212.
- 15) 武田卓 (2017) 月経前症候群 (PMS) / 月経前不快気分障害 (PMDD). 最新女性医療. 4, 63-67.
- 16) 谷麻也夏, 小熊祐子, 齋藤義信, 石田浩之 (2021) 大学女子アリートにおけるストレス反応, コーピングおよび生活習慣と月経前症候群との関連性—構造方程式モデリングによる検討—. 体力科学. 70, 109-116.
- 17) 渡邊香織, 奥村ゆかり, 西海ひとみ. (2011) 女子学生における月経随伴症状と月経サポート機能, およびセルフケアとの関連. 日本女性心身医学会雑誌. 15, 305-311.
- 18) 山本恵理子 (2019) 女子大学生の月経随伴症状に影響する要因. 母性衛生. 59, 853-860.

(受付: 2023年10月10日, 受理: 2024年3月31日)