

看護学生の月経障害とストレスに関する研究

鬼村, 和子

山口, 剛

<https://doi.org/10.15017/249>

出版情報 : 九州大学医療技術短期大学部紀要. 23, pp.37-46, 1996-03. Kyushu University School of Health Sciences Fukuoka, Japan

バージョン :

権利関係 :



看護学生の月経障害とストレスに関する研究

鬼村 和子 山口 剛

The Menstrual Disturbance and Stress in Nursing students

Kazuko Onimura and Tsuyoshi Yamaguchi

The authors investigated on the menstrual disturbance and stress in the students of nursing school. The subjects were 242 female students from the first grade to the third. Thirtyfour % of the students had irregular menstrual cycle, which was supposed significantly higher than that of university students. The students in the final grade also had higher frequency of irregular menstruation compared with that in the first and second grade. The students in the final grade also complained of more subjective symptoms than those in the lower grade.

The mood state was measured by a mood scale (POMS) before and during menstruation. The mood was found disturbed remarkably during menstruation than in non-menstrual phase. Similarly, the profile of mood showed abnormal finding in the subjects with menstrual disturbance. In conclusion, the menstrual disturbance correlated with stress, presumably psychological stress in nursing students.

〔はじめに〕

看護学生の教育に永年従事していると、彼女らが月経にまつわる悩みや問題を抱えていることに気づかされることが少なくない。とくに病棟実習に明け暮れる最終学年の3年時においては、実習中に月経痛のために休養を必要とするなど、月経に伴う具体的問題がしばしば生じ、指導者はその対応に苦慮することがある。

ところで、月経は第二次性徴期以降の女性に共通した生理現象であり、それは閉経期に至るまで周期的に繰り返される。また、それは女性にとって生体のリズムのバロメーターの一つであることも事実である。例えば、基礎体温の変動によって排卵の有無や次回月経の到来日を推測するなど、まさに月経とホルモン分泌リズムの相互関係をうまく利用した好例であろう。しかし、月経は生理現象とはいえ、人によっては月経痛をはじめ、しばしば多彩な自覚症状や気分の変動（抑うつ、不安、焦燥等々）を伴い^{3,13)}、このため日常生活や対人関係に支障をきたす者も少なくない。したがっ

て、月経を単に生理現象として捉えるのみならず、心理ストレスや心身の健康状態の反映の場として考えてみることも重要であると考え^{16,17,18,19)}。

著者らはこのような観点に立って、まず看護学生の月経と心身の状態について知るために多面的な実態調査を実施した。この調査によって、看護学生の月経にまつわる問題点の所在を明らかにできるのみならず、月経に付随する症状あるいは障害と心身のストレスとの関連性について何か新しい知見が得られるかもしれないと期待した。

〔研究対象および方法〕

研究対象には、本学看護学科の女子学生1年、2年、3年生の合計242名を選び、彼女らの協力を得て全数調査を行った。被験者には、著者らが作成した独自の月経・自覚症状に関する調査、生活調査および客観的気分尺度 Profile of Mood States (POMS) による調査を行った。

POMSは Mac Nair, Lorr & Droppleman (1971)^{16,18)} によって開発された気分調査表であるが、その内

容は羅列された気分を示す形容詞65について、それぞれ、全くそうでない (0)、ややそうである (1)、だいたいそうである (2)、かなりそうである (3)、全くそのとおり (4) のいずれかに、被験者が解答するようになっている (表1参照)。その結果は6つの領域、すなわちT (緊張)、D (抑うつ)、A (怒り)、V (活力)、F (疲労)、C (混乱) に分類して数値を加算し、それぞれの気分の状態についてプロフィールが見れるようになっている。このPOMSの記入に要する時間はせいぜい5分以内である。また、POMSの結果は標準化された他の心理テスト、例えばSelf-rating Depression Scale (SDS: Zung, 1965)^{16,18)}とも高い相関が得られている。

調査の結果得られた粗データはそれぞれ九州大学の大型コンピューターに入力し、統計解析プログラム、すなわちSAS (statistical analysis system) を用いてクロス分析をはじめ、 χ^2 -検定、t-検定等の推測統計学的検定を行った。

〔研究結果〕

看護学生の日常生活に関する調査結果によれば、彼女らは予想以上に規則的な生活をしており、食行動および睡眠行動に関しても問題が少ない印象を受けた。とくに、朝食を抜く学生は少なく、栄養面にも配慮している学生が多くみられた。一方、彼女らの健康に関する意識を調べてみると、健康である群83.7%、健康でない群16.3%で、以前われわれが行った他群の研究結果と大差はない

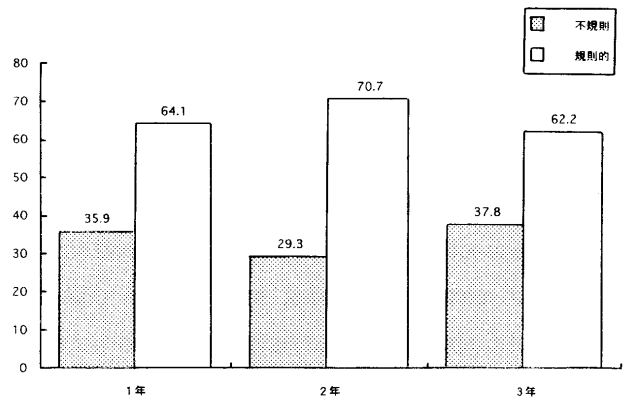


図1 月経周期の学年別比較

表1 : POMS

下に「気分」を形容する単語が列記されています。ひとつひとつを注意深くお読みになって、あなたの今の「気分」を最もよく現していると思う数字を○でかこんで下さい。

数字は次に示す意味をしています。

- 0 全くそうである
- 1 ややそうである
- 2 だいたいそうである
- 3 かなりそうである
- 4 全くそのとおり

答例
かなり「うれしい」気分
うれしい 0 1 2 ③ 4

	全く そうで ない	やや そう である	だいた いそう である	かなり そう である	全く その とおり		全く そうで ない	やや そう である	だいた いそう である	かなり そう である	全く その とおり		全く そうで ない	やや そう である	だいた いそう である	かなり そう である	全く その とおり	
1. いきいきした	0	1	2	3	4	24. ゆかいな	0	1	2	3	4	47. 精神的な	0	1	2	3	4	V
2. 緊張した	0	1	2	3	4	25. 不安な	0	1	2	3	4	48. 気がかりな	0	1	2	3	4	T
3. 不孝な	0	1	2	3	4	26. 無価値な	0	1	2	3	4	49. すてばちの	0	1	2	3	4	D
4. 怒った	0	1	2	3	4	27. しゃくにさわる	0	1	2	3	4	50. 反抗的な	0	1	2	3	4	A
5. なごやかな	0	1	2	3	4	28. 頭がさえて	0	1	2	3	4	51. 気がきく	0	1	2	3	4	
6. 残念に思う	0	1	2	3	4	29. 落胆した	0	1	2	3	4	52. 無力な	0	1	2	3	4	D
7. じらされた	0	1	2	3	4	30. おこりっぽい	0	1	2	3	4	53. だまされた	0	1	2	3	4	A
8. おどおどした	0	1	2	3	4	31. おちつかない	0	1	2	3	4	54. そわそわした	0	1	2	3	4	T
9. 悲しい	0	1	2	3	4	32. 淋しい	0	1	2	3	4	55. つまらない	0	1	2	3	4	D
10. きげんがわるい	0	1	2	3	4	33. なさげようしゃなく	0	1	2	3	4	56. 怒りくるう	0	1	2	3	4	A
11. 疲れはてた	0	1	2	3	4	34. 疲れた	0	1	2	3	4	57. のろのろした	0	1	2	3	4	F
12. 思いやりがある	0	1	2	3	4	35. 人の役にたつ	0	1	2	3	4	58. ほのぼのとした	0	1	2	3	4	A
13. 混乱した	0	1	2	3	4	36. うろたえた	0	1	2	3	4	59. 自信がもてない	0	1	2	3	4	C
14. びくびくした	0	1	2	3	4	37. 神経過敏な	0	1	2	3	4	60. いらだった	0	1	2	3	4	T
15. ゆううつな	0	1	2	3	4	38. みじめな	0	1	2	3	4	61. 怖い	0	1	2	3	4	D
16. 意地悪い	0	1	2	3	4	39. 頭にきた	0	1	2	3	4	62. かんしゃく気味	0	1	2	3	4	A
17. ぼんやりした	0	1	2	3	4	40. へとへととなった	0	1	2	3	4	63. がっかりした	0	1	2	3	4	F
18. 絶望的な	0	1	2	3	4	41. ふさぎこんだ	0	1	2	3	4	64. うしろめたい	0	1	2	3	4	D
19. きびきびした	0	1	2	3	4	42. 活気にみちた	0	1	2	3	4	65. てきばきした	0	1	2	3	4	V
20. 集中できない	0	1	2	3	4	43. 恥じた	0	1	2	3	4							C
21. 活発な	0	1	2	3	4	44. 元氣いっぱい	0	1	2	3	4							V
22. 当惑した	0	1	2	3	4	45. 忘れっぽい	0	1	2	3	4							C
23. 人を疑わない	0	1	2	3	4	46. のんきな	0	1	2	3	4							

年齢 () 才 テスト実施日 年 月 日

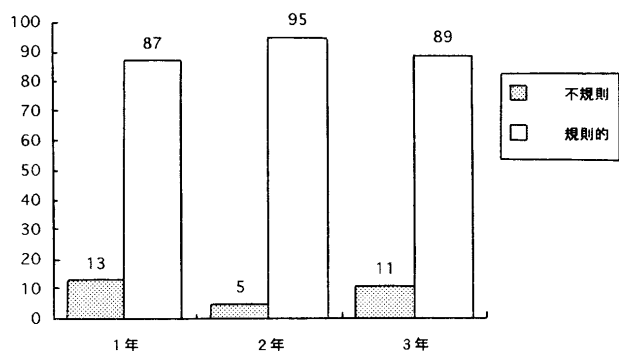


図2 月経期間の学年別比較

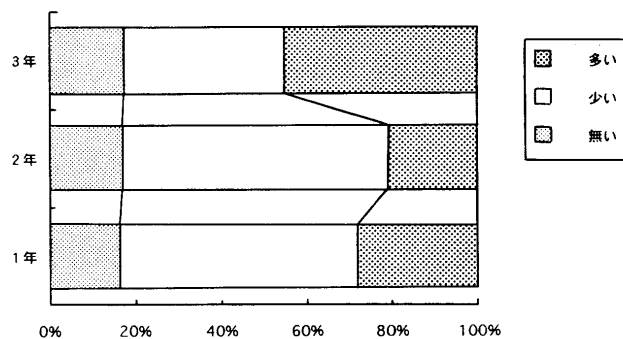


図3 月経痛の学年別比較

表2 月経前、中、後の自覚症状調査一覧

番号	自覚症状	番号	自覚症状
1	だるい	21	便秘
2	疲れやすい	22	下痢
3	行動が緩慢になる	23	乳房が張る
4	汗が出やすい	24	乳汁分泌
5	冷汗をかく	25	首や肩のこり
6	むくみ	26	背中痛み
7	頭痛	27	腰痛
8	発熱(微熱)	28	関節の痛み
9	めまい	29	手足の痛み
10	貧血	30	不眠
11	ふきでもの	31	眠気
12	唇や肌のあれ	32	いらいら
13	口内炎	33	怒りっぽい
14	味がしない	34	憂うつ
15	甘いものがほしい	35	悲観的
16	食欲不振	36	陽気
17	過食	37	気分の変化が激しい
18	吐き気	38	意欲減退
19	腹部が張る	39	集中力低下
20	腹痛	40	落ち着きがない

と思われる。しかし、健康でないと考えている一群は、後で述べるように、月経リズム、自覚症状、ストレスの関与のいずれにおいても問題が大きいたことがクロス分析の結果明らかになった。

月経リズムに関する分析の結果、全体では規則的な者66%、不規則者34%で、不規則者の比率が他の同世代の女性に比しかなり高いことが判明し、関心を引いた。しかも、学年別比較において不規則者は3年、1年、2年の順に減少する傾向が見られた(χ^2 検定でN.S.) (図1)。月経期間は1年、3年、2年の順になったが、2年生の出現頻度が低いという点では一致した($\chi^2=3.29$, D.F.=2, N.S.)

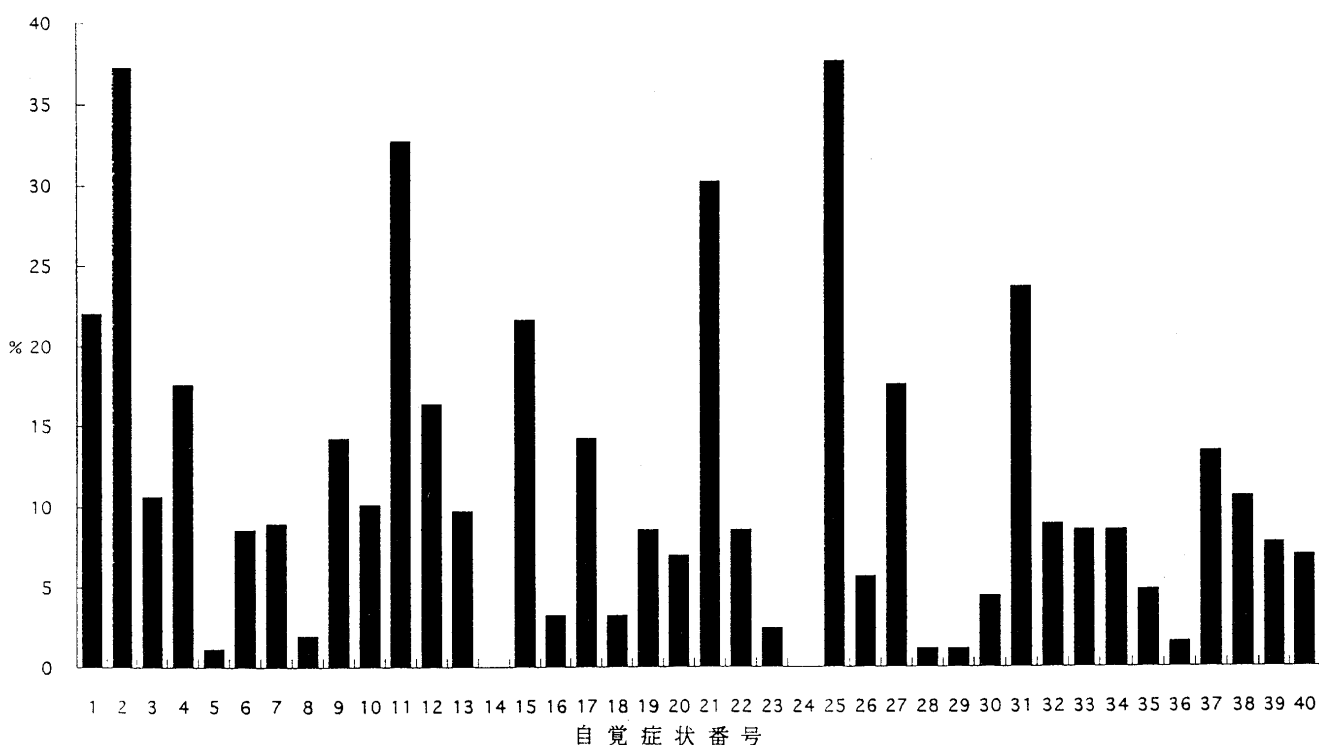


図4 自覚症状プロフィール; 平常時 (全体)
横軸は自覚症状の項目番号を示す (症状内容は表2参照)

(図2)。一方、月経痛に悩まされる学生は全体で36%強認められた。学年別比較において、強い月経痛を訴える者は3年生が最も多く、次いで1年、2年の順に減少した。しかも、これら3群間には明らかな有意差が認められた ($\chi^2=12.985, D. F. = 4, P<0.01$) (図3)。これは月経の不規則者の傾向と同様のパターンである。さらに、この中で月経時に寝込むことがある者は22%、月経痛による薬物服用者は37%であった。後者の学年別比較では、2年生は3年、1年生に比し有意に少なかった ($\chi^2=5.376, D.F.=2, P<0.05$)。しかも、これは月経不規則、月経痛のパターンにすこぶる類似していた。

次に、看護学生の平常時に見られる自覚症状のうち、頻度の高いものは「疲れやすい」(63%)、「緊張傾向」(59.8%)、「気候の変化によって体の調子が変わる」(40.9%)、「朝なかなか起きれない」(40%)、「乗り物酔い」(39.1%)、「無気力になりやすい」(31.2%)の他、やや頻度は低いが皮膚症状や動悸、胸部圧迫感といった循環器症状、胃痛などの消化器症状が見られた(表2, 図4参照)。これらは、換言すれば第二次急増期(青年前期に相当)に頻発するいわゆる起立性調節障害(OD)、すなわち自律神経失調症状によく類似している。さ

らに、これを月経周期の規則性の有無によって比較すると、不規則者は規則的な者に比し易疲労が突出して多いほか、無気力になりやすい、朝起き不良、乗り物酔い、気候の影響を受けやすい、動悸がし易い等に差が見られた。要するに、月経不順者は平常時においても自覚症状の出現頻度が高いと考えられる。

次に、月経中に出現する自覚症状について分析した。ただし、この点に関しては、従来成人女性について数多くの研究結果があり、一応の統一的な見解に達していると思われる。したがって、今回は看護学生の傾向を探るに止めた。その結果、だるい、疲れやすい、腹痛、腰痛等の愁訴が高率に認められた(図5)。また、イライラ、ゆううつ、集中力低下、意欲減退等の精神症状が少なからず認められた。しかも、これらは月経前の期間に比し、明らかに高い比率を示した(図6)。また、月経不順者は月経中の愁訴の出現頻度が高いだけでなく、その程度も強いことがわかった(図6)。さらに、愁訴の全体的傾向を調べるために、便宜上40項目の症状について解答したものを単純加算してその平均値をとり、比較検討に資した。その結果、被験者全体では愁訴の平均値は大きい順に月

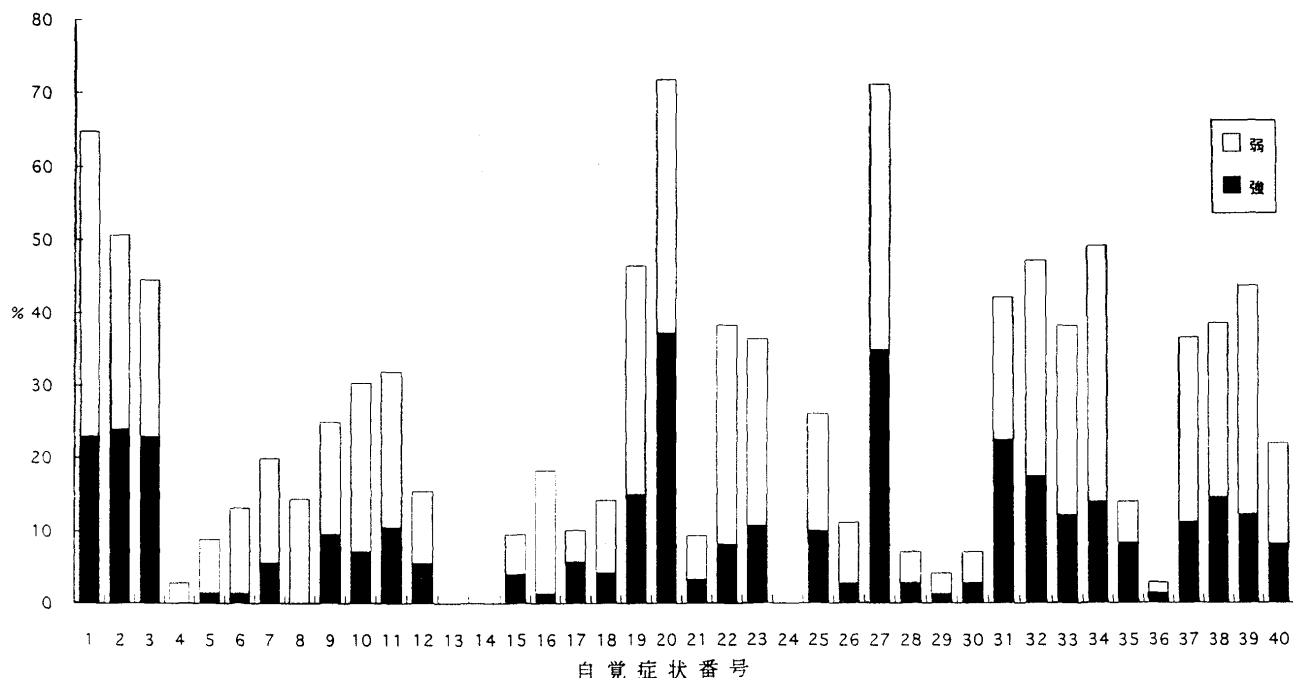


図5 自覚症状プロフィール(月経中);月経周期不規則群
 図中の□印は自覚症状が弱いを、■印は強いを示す

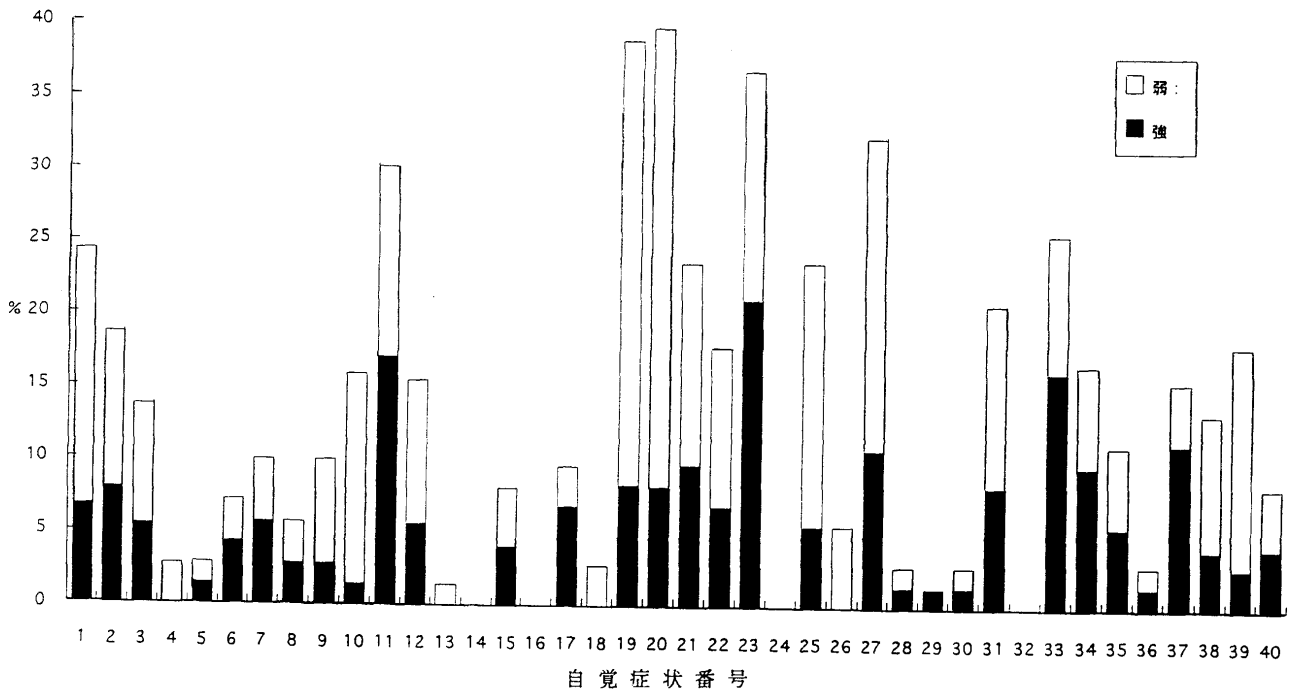


図6 自覚症状プロフィール（月経前）；月経周期不規則群
 図中の□印は自覚症状が弱いを、■印は強いを示す

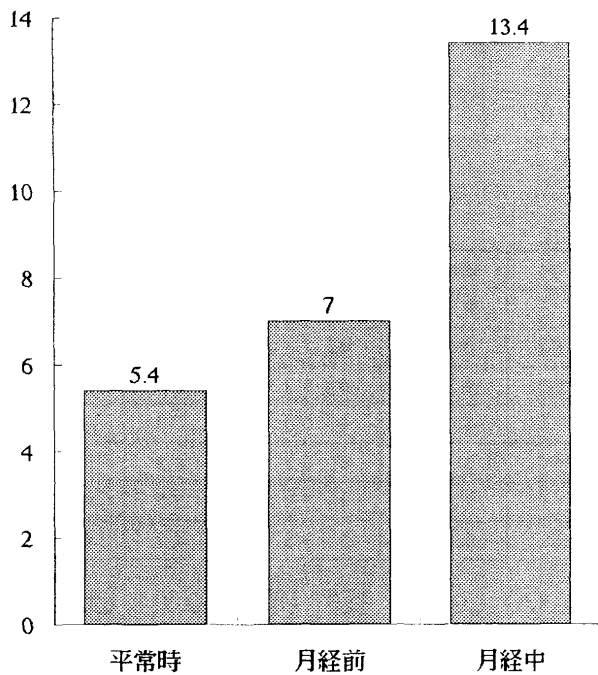


図7 月経と自律神経症状の平均的動向
 縦軸は平均値を示す

経中，月経前，平常時の順になり，とくに月経中の増加が目立った（図7）。t-検定の結果，月経中と月経前，月経中と平常時の群間では明らかに有意差が認められた（前者； $t=7.581$ ， $p<0.001$ ，後者； $t=10.910$ ， $p<0.001$ ）。同様に，愁訴の平均値を学年別に見ると，いずれの学年でも，月経中と月経前および平常時との間に有意差が確認された。す

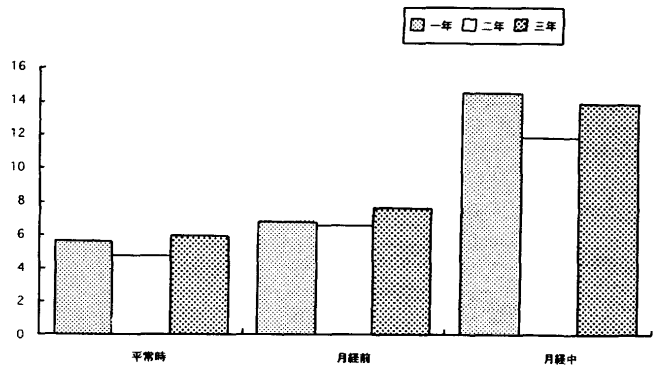


図8 月経と自律神経症状の学年別比較
 縦軸は平均値を示す

なわち愁訴は月経中，月経前，平常時の順に減少した（ $p<0.001$ ）。一方，月経中および平常時では，3年生と1年生の愁訴の平均値が2年生に比し相対的に高値を示したが，t-検定上，前者では1年生と2年生間，後者では2年生と3年生間の傾向差に止まった（ $t=1.698$ ， 1.789 ， $p<0.1$ ）（図8）。

以上のごとく，愁訴の平均的動向から見ても，特に月経中は心身の問題が派生しやすいことが推察された。

一方，月経障害の原因として学生自身の解答結果を頻度の高い順に列挙すると，学生生活における大きな変化，具体的には入学，課題提出，試験，実習等および睡眠時間の減少とその時間帯の変化，食習慣の乱れ，余暇時間の減少，アルバイト

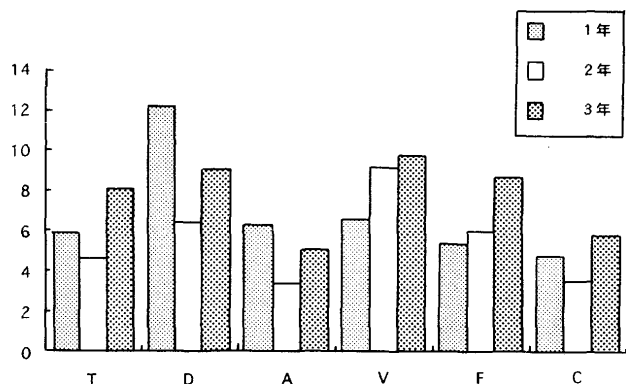


図9 POMSの学年別比較

表3 POMSの平均的プロフィール (n=242)

	平均値	標準偏差
緊張 (T)	5.96	5.24
抑鬱 (D)	8.53	9.65
怒り (A)	4.45	6.09
活力 (V)	10.02	6.17
疲労 (F)	7.31	4.81
混乱 (C)	4.78	4.12

表4 POMSの学年別比較

	1年		2年		3年	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
緊張 (T)	5.58	5.93	4.55	3.88	8.15	5.29
抑鬱 (D)	10.40	12.16	6.39	6.94	9.11	9.18
怒り (A)	4.99	6.31	3.40	5.36	5.08	6.71
活力 (V)	11.00	6.67	9.17	5.42	9.81	6.27
疲労 (F)	7.24	5.40	6.01	3.95	8.68	4.78
混乱 (C)	5.34	4.78	3.48	3.07	5.78	4.16

表5 月経中とPOMS (平均値)

	月経中	月経中でない
緊張 (T)	6.3	5.5
抑鬱 (D)	9.5	7.5
怒り (A)	5.1	3.6
活力 (V)	9.4	10.1
疲労 (F)	8.2	6.6
混乱 (C)	5.6	4.6

表6 月経周期とPOMS

	規則的 (n=154)		不規則 (n=79)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
緊張 (T)	5.64	4.74	6.75	6.21
抑鬱 (D)	8.23	9.23	9.35	10.84
怒り (A)	4.37	6.00	4.68	6.55
活力 (V)	10.42	6.51	9.23	5.38
疲労 (F)	7.06	4.77	7.72	5.03
混乱 (C)	4.49	3.75	5.47	4.86

などとなった。これらは換言すれば、看護学生のストレス要因と考えられる。

次に、POMSによる気分調査結果についてみる。全被験者のPOMSプロフィールの平均値を表3に示した。すなわち、全体として抑うつ、易疲労の値が緊張、怒り、混乱等に比し相対的に高く、活力値も高かった。一般に患者集団では、V項目、すなわち活力値がこれ以外の項目と逆相関することが多い¹⁰⁾が、健康者集団のせいか、異なった所見が得られた。POMSの学年別比較の結果を表4、および図9に示した。すなわち、緊張 (T) ($p < 0.01$),

怒り (A) ($p < 0.1$), 疲労 (F) ($p < 0.01$), 混乱 (C) ($p < 0.01$) は3年生が最も高く、抑うつ (D) ($p < 0.05$), 活力 (V) ($p < 0.1$) は1年生が高値を示した (上記のp値はt検定の結果を示す)。しかし全体としては気分プロフィールの数値は3年が最も高く、1年、2年の順に減少していると推察された。換言すれば、気分障害があるとすれば、その大きさはこの順序ではないと思われる。

次に、POMSを月経中か否かで比較した。その結果は表5、および図10に示すごとく、月経中は活力 (V) 以外はいずれのカテゴリーでも高値、す

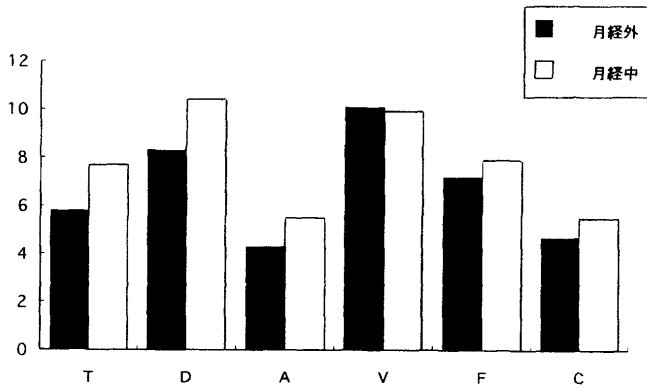


図10 POMSと月経中・月経以外との比較

なわち気分障害の方向を示した。これは被験者群の経験的事実とよく符合していると思われる。さらに、月経周期の規則、不規則別に比較した場合も、表6、および図11に示すごとく、不規則群は規則群に比しT, D, A, F, Cの数値が相対的に高く、V, すなわち活力は逆に低く、気分障害の方向にあると考えられた (p: N.S.)。また、月経の持続期間の乱れの有無で比較した場合も類似の結果が得られたが、有意差は見られなかった (表7)。

以上の点を踏まえて、月経に問題が生じた時の看護学生の対処の仕方について検討した。その結果、「とくに何もしない」(48%)が大勢を占め、薬を飲む(14%)、睡眠を十分にとる(14%)、栄養をとる(13%)、安静にする(12%)、規則正しい生活を心がける(10%)などが見られた。さらに、日常生活における積極的なストレス解消法についての質問(複数解答)に対しては、頻度の高い順にみると、信頼できる人に相談する、気分転換をする、趣味、娯楽、スポーツ等を楽しむ、原因を見極め解決に向けて行動する、お喋り、買物をして発散する、アルコールを飲んだりしてうさ晴らし、友人と思いきり騒ぐなど、積極的にストレス解消への実践を心がけている学生も少なくないことが推察された。

〔考 察〕

看護学生の月経や月経障害に関する実態調査あるいは実験的研究は、最近の文献にも予想以上に数多く見受けられる(文献9, 12, 15, 17, 19参照)。このことは、換言すれば、それだけ未解決の問題が山積みしていると考えられよう。しかも、

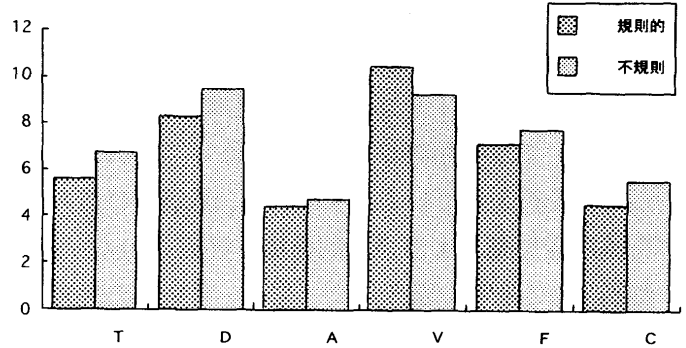


図11 POMSと月経の規則的・不規則との比較

表7 月経期間とPOMS

	規則的 (n=210)		不規則 (n=22)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
緊張(T)	5.80	4.98	7.68	7.49
抑鬱(D)	8.28	9.16	10.36	13.03
怒り(A)	4.32	6.19	5.45	5.42
活力(V)	10.07	6.27	9.86	4.97
疲労(F)	7.19	4.70	7.91	6.09
混乱(C)	4.73	4.06	5.55	5.26

これらの研究報告に共通する点は、看護学生において月経周期の乱れ、月経痛、月経障害、月経前および月経中の自覚症状等がかなりの頻度で出現し、学生自身少なからずその対処に困惑あるいは苦慮しているというものであり、われわれの今回の調査結果と大同小異である。例えば、丸山ら¹²⁾(1994)の月経随伴症状が「つらい・非常につらい」者が41.1%、月経前緊張症がある者81.9%、嶋松¹⁵⁾(1994)の月経不順者45.7%等である。前者は北海道の看護学生を対象に行ったものであるが、われわれの九州の値とほとんど地域差が見られない点が興味深い。しかも、3年次生のデータによる症状の増加は地域と無関係であることが納得できる。しかし、残念ながら、われわれが施行したような学生間比較は見当らなかった。これまで、多くの研究者が月経異常とストレスとの関連性に着目し、その実証を試みているが、看護学生に関する研究もその線上にあるといえる。そのさい、月経異常の発生機序として、大脳新皮質—大脳辺縁系—間脳・視床下部—脳下垂体—末梢卵巣系が想定される^{1,13)}。おそらく、この一連の流れがストレスの影響によって何らかの機能障害を起こし、ホルモン分泌の異常となって月経障害を誘発すると考えられよう。特に心理的ストレスの関与は重要

であると思われる。しかも、ストレスの質および量は勿論、個々人の感受性も問題になる。茅島ら⁹⁾(1995)は情動ストレス負荷の性周期に及ぼす影響について精神生理学的研究を行い、示唆に富んだ結果を報告している。すなわち、月経時は痛み、自律神経失調および否定的情緒の愁訴得点が、卵胞期よりも有意に高かった。また、月経時に痛み、集中力の低下および否定的情緒の愁訴が強い場合は情動ストレス負荷によるストレス誘発作用が強い傾向が見られ、しかも情動負荷後に覚醒レベルの低下が見られた。要するに、これらの結果は月経時の愁訴頻度の高さや自律神経失調症状の多さを説明しうるだけでなく、愁訴が強い者ほどストレス反応も起こりやすい可能性を示していると思われる。一方、われわれの調査結果でも、自己報告方式ではあるが、健康でないと思っている者ほど愁訴や月経障害の頻度が高かった。これらの結果は上記の説明要因として参考になるかもしれない。また、藤林ら²⁾(1991)は月経中におけるコルチゾールのサーカディアンリズムの動態から、月経そのものがストレスになるようだとの見解を示している点も参考になる。何故なら、著者らの推測では、慢性的に月経障害に悩む者はおそらく予期不安も強く、身体もストレスに反応しやすくなっているのではないかと考えられるからである。

一方、月経と気分障害については以前から多くの研究が行われている。¹⁸⁾われわれが気分尺度、POMSを使って調べた結果では、月経期に気分障害が起こりやすいだけでなく、抑うつ、疲労、怒りなどのプロフィールが際立っていた。同様に、月経周期の不規則者は規則的な者に比し、相対的に高い数値が得られた。また、既に述べたごとく、ストレスが蓄まりやすい3年次生において気分障害を示す高い数値が得られたことは、他の分析結果を考えるさいにも説得力があると思われる。しかし、POMSが客観的に尺度とはいえ、あくまでも主観的自己評価であることや、測定時刻および他の要因、たとえばテストや実習などの影響を受けやすいこと等を充分考慮する必要があるだろう。ともかく、月経期における気分の変調は主としてホルモンの分泌リズムに由来するものと考えられる

が、月経を体験しているという不快感や嫌悪感等の意識の影響も無視できないであろう。卵胞期、黄体期の気分変動を含めて、今後さらに綿密な検討を進めて行きたい。ところで、われわれの実態調査で判明した、看護学生の学年間比較の結果について考察する。前にも述べたごとく、この観点からの報告は他に見当たらないが、月経障害や愁訴の学生が学年によって明らかに異なるということは個々人の体質よりも、むしろ外部要因の影響を考える上で重要であると思われる。3年次の学生において特に月経障害や愁訴が目立つのは、おそらく多忙で精神的緊張を要求される臨床実習や国家試験の準備などが少なからず心理的ストレス要因になっているものと思われる。換言すれば、月経障害を誘発するほどこの時期のストレスは強烈であると言えるかもしれない。これは、一般大学の女子学生との比較調査で、看護学生が有意に高い数値を示すことから支持出来ると思われる。また、著者らが受験期の進学校女子高生に同様の調査を行ったさいも極めてこれに類似したパターンが得られたことも参考になろう。なお、この点に関しては、今後さらにストレス感受性の強い者とそうでない者について月経障害や愁訴の発生に差があるかどうかなどに関して検討を重ねる予定である。

最後に、看護学生の保健行動やストレス対処行動について触れておきたい。先ず、月経障害とストレスの関連性については認識していても、その予防や早期対処が必ずしも適切であるとは言えないようである。このことは、今後教育の余地が残されていると考えられる。また、近い将来医療職に就く者が多いだけに、教育サイドでも、丸山¹²⁾らのごとく、日頃から基礎体温測定や自覚症状調査等の実践を通して問題点の正しい認識や理解を促し、ひいては対処法を合理的に体得出来るように配慮したいものである。

〔まとめ〕

看護学生の月経障害とストレスとの関連性を中心に分析結果を述べた。今回の実態調査によって、これまで生理現象として当然のことと見なさ

れてきた月経の問題は、予想以上に看護学生の心身の健康状態に大きな影響を及ぼしていることが推測された。特に月経中においては、気分障害を始め、心身の自覚症状が頻発しやすく、月経障害を有する者はその程度が明らかに強いことも判明した。さらに、学年別比較の結果、3年時が最も月経障害並びに自覚症状が多く、次いで、1年時、2年時の順に数値の減少が見られた。一方、同世代の他の比較群と検討した結果、看護学生は明らかに月経障害および心身の自覚症状が多いこともわかった。これは恐らく、他の実態調査結果とのクロス分析や看護学生の日常行動を通して見るかぎり、ストレス、特に心理的ストレスの関与が大きいのではないかと結論に達した。したがって、特に月経障害や自覚症状が強い学生に対しては、この点を充分加味した対応が必要であろう。換言すれば、看護学生の教育・指導に携わる者は月経を単にホルモン上の問題として片付けることなく、むしろ心身のストレスの反映の場として捉えることによって、その背景要因や原因に目を向け対処する姿勢や弾力的視点が求められるといえよう。

〔参考文献〕

- 1) 有馬隆博, 宇都宮隆史, 和気徳夫, 中野仁雄: 正常月経婦人における身体的ストレスのゴナドトロピン分泌に及ぼす影響, 臨床と研究, 66(12), 3893 - 3994, 1989
- 2) 藤林しむ, 新野直明, 中村健一: 月経時におけるストレス—唾液中コルチゾールのサーカディアンリズムの動態から—, 母性衛生, 32(3), 299 - 303, 1991
- 3) 福嶋峰子: ストレスと月経異常, 臨床婦人科産科, 45(4), 426 - 428, 1991
- 4) 郷久鉞二編: 月経前症候群と月経痛, 女性の心身医学, 73 - 80, 南山堂, 1994
- 5) 細谷憲政: 更年期の健康と食事, からだの科学, No.107, 105 - 111, 1982
- 6) Ito-M, Kohsaka-M, Fukuda-N, Honma-S, Katsuno-Y, Kawai-I, Honma-H, Morita-N, Miyamoto-T, et-al;

Changes in biological rhythm and sleep structure during the menstrual cycle in healthy women, *Seishin-Shinkeigaku-Zasshi*.97(3): 155 - 164, 1995

- 7) Jern-C, Manhem-K, Eriksson-E, Tengborn-L, Risberg-B, Jern-S;
Hemostatic responses to mental stress during the menstrual cycle, *Thromb-Haemost.* 66(5): 614 - 618, 1991
- 8) 茅島江子, 前原澄子, 江守陽子, 桑名佳代子: 性周期と情動ストレス負荷による精神生理学的反応, 母性衛生, 36(1), 103 - 114, 1995
- 9) 久納智子, 鈴木奈美恵, 水谷恵子他: 女性の体格指数(BMI)と月経周期に関する考察, 母性衛生, 35(3), 99, 1994
- 10) Manhem-K, Jern-C, Pilhall-M, Hansson-L, Jern-S;
Cardiovascular responses to stress in young hypertensive women, *J-Hypertens.* 10(8): 861 - 867, 1992
- 11) Manhem-K, Jern-C, Pilhall-M, Shannka-G, Jern-S;
Haemodynamic responses to psychosocial stress during the menstrual cycle, *Clin-Sci-Colch.* 81(1): 17 - 22, 1991
- 12) 丸山知子, 稲葉佳江, 杉山厚子: 看護学生の月経前緊張症状と生活習慣に関する検討, 母性衛生, 35(3), 98, 1994
- 13) 岡村 靖: 更年期障害の不定愁訴と psychoneuro-endocrinology (精神・神経・内分泌), 産婦人科の進歩, 35(3), 247 - 252, 1983
- 14) 鬼村和子, 山口剛: 看護学生の月経リズム, 心身の自覚症状およびストレス要因との関連性について, 第四回日本精神保健看護学会抄録集, 43 - 44, 1994
- 15) 嶋松陽子: 看護学生の月経に関する認識と行動, 母性衛生, 35(3), 98, 1994
- 16) 新名理恵: 心理的ストレス反応の測定, (佐藤昭夫編; ストレスの仕組みと積極的対応), 73 - 79, 藤田企画出版, 1991

- 17) 鈴木幸子, 吉沢豊予子, 蘇武由美子他: 月経を中心とした健康管理の基礎研究 (第4報) - 月経血の色調を健康指標とする試み -, 母性衛生, 35(3), 99, 1994
- 18) 山口剛: 心理測定・医学的心理診断, (河野友信, 末松弘行, 新里里春編; 心身医学のため
の心理テスト), 31 - 39, 朝倉書店, 1990
- 19) 吉沢豊予子, 鈴木幸子, 蘇武由美子他: 月経を中心とした健康管理の基礎研究 (第5報) - 月経血診断項目の作成 -, 母性衛生, 35(3), 100, 1994