

課題研究要旨

道北地域に居住する女性の月経随伴症状とセルフケア

—自覚症状と指尖脈波による検証—

加藤千恵子¹⁾* 廣橋容子²⁾ 石川貴彦³⁾ 南山祥子¹⁾ 佐々木俊子¹⁾

¹⁾ 名寄市立大学保健福祉学部看護学科 ²⁾ 松蔭大学看護学科 ³⁾ 名寄市立大学保健福祉学部教養教育部

キーワード：月経随伴症状 指尖脈波 セルフケア 対処行動

1. はじめに

月経前・中(月経2-3日)・後(月経5-6日以降)の状態を指尖脈波で捉えた疲労、不安、抑うつストレス状態を明らかにし、LLE 値(心の元気度)、ANB 値(副交感神経・交感神経のバランス)を捉え、基礎的資料として構築したいと考える。指尖脈波を測定しながら、月経随伴症状や状態を捉えることは、客観的に歪みなく自己理解し適切な対処行動に繋がることを期待できる。夏季・冬季の温度差が60度近い地域で暮らす者の症状と対処行動の実態を捉え、今後の月経教育のあり方を考える。

2. 研究方法

- 1) 研究対象；道北地域に居住する女性54人
- 2) 調査内容；〈質問紙調査内容〉フェイススケール20段階、月経周期、月経持続日数、主観的経血量、月経随伴症状MDQ下位項目49項目(月経前・中・後)「そう思う」「ややそう思う」「やや思わない」「まったく思わない」の4件法で比較、月経対処行動、夏季・冬季の対処行動、〈指尖脈波調査内容〉月経前・中・後の心の元気度(LLE 値)、副交感神経、交感神経のバランス(ANB 値)、疲労・不安・抑うつの状態
- 3) 分析方法；月経随伴症状はMDQ法の8分類とし、各項目をクロス集計、月経前・中・後の疲労・不安・抑うつの自覚スコアと測定結果を比較、月経量と下腹部痛の程度はWilcoxon検定を行った。
- 4) 倫理的配慮；研究の趣旨・任意性・匿名性を説明し、承諾を得、名寄市立大学倫理委員会の承認を得た。

3. 結果および考察

1) 月経随伴症状

- (1) A群；月経中の症状が一番強い山型を示す症状；①痛み因子：首肩こり(p=0.001)、筋肉痛(p=0.003)、下腹部痛(p=0.001)、腰痛(p=0.001)、疲れやすい(p=0.001)で、A群の症状は、痛み因子で、この原因は、月経時に脱落した内膜から遊離する発痛物質の産生が起り痛みが生じたものと考えられる。
- (2) B群；月経前に症状が強く、経過に伴い徐々に症状が軽減する下降型を示す症状；①痛み因子：頭が痛い(p=0.001)、体が痛い(p=0.001)、②集中力因子：考えがまとまらない(p=0.001)、判断力が鈍る(p=0.001)、集中力が低下する(p=0.001)、③自律神経因子：めまいがする(p=0.001)、顔がほてる(p=0.001)、ぼろっとする(p=0.001)、④行動変化因子：布団から起きだせなくなる(p=0.001)、業務能率が低下する(p=0.001)、居眠りをしてしまう(p=0.001)、人との付き合いを避けたい(p=0.001)、⑤水分貯留因子：肌が荒れる(p=0.001)、乳房が張る(p=0.001)、吹き出物が出る(p=0.001)、⑥否定的感情因子：ちょっとしたことで泣きたくなる(p=0.001)、さみしくなる(p=0.001)、不安になる(p=0.001)、憂鬱になる(p=0.001)、落ち着かなくなる(p=0.001)、イライラしたり、怒りっぽくなる(p=0.001)で、これらの症状の原因は、黄

*責任著者 E-mail:chiekok@nayoro.ac.jp

体期における内分泌環境の急激な変化と体液の貯留による脳内伝達物質の変動に、性格・嗜好・社会環境・健康状態が複雑に絡み合って起こると考えられる。

(3) C群；経過に伴い徐々に症状が増強し月経後に高値を示す上昇型の症状；⑦気分高揚因子：活動的になる($p=0.001$)で、C群の症状は、月経に伴ってホルモンバランスが変化していたが、月経後は通常に戻るため月経随伴症状の軽減に伴い、活動的になることが寄与したと考える。

2) 指尖脈波の特徴

- (1) 自覚している疲労と指尖脈波の疲労値；月経前・中・後の疲労スコアでは、疲労が軽減したと自覚し、指尖脈波では有意差を認めず、自覚は症状に左右され、指尖脈波では、疲労度は変化していない。
- (2) 自覚している不安と指尖脈波の不安値；月経前・中・後の不安スコアでは、不安が軽減していると自覚し、指尖脈波では有意差を認めず、自覚症状に左右され、指尖脈波の不安測定の方は症状が重く、月経経過に左右されない対象背景から生じた不安の影響が示唆された。
- (3) 自覚している抑うつと指尖脈波の抑うつ値；月経前・中・後の抑うつスコアでは、軽減していると自覚している。抑うつ測定は8割以上が軽く、月経前・中・後で徐々に増加した。疲労・不安・抑うつ全てのスコアは徐々に軽減したと自覚したが、指尖脈波の測定値では、その特徴は認めなかった。

3) 月経前・中・後のLLE値とANB値

指尖脈波の判断として、4、5、6はバランスが取れている。月経前・中・後のLLE値とANB値の変化は有意差を認めなかった。LLE値の月経前(6.65 ± 1.65)、月経中(6.87 ± 1.71)、月経後(6.36 ± 1.61)でANB値の月経前(5.76 ± 2.15)、月経中(5.50 ± 2.03)、月経後(5.91 ± 2.05)であった。LLE値の平均は、6.4-6.9と高く、ANB値は平均値が5.5-5.9と自律神経のバランスが取れ、月経中の痛み因子の影響があっても良好な精神状態を保っていた。

4) 月経時の対処行動

消極的なもの(ほうっておく、我慢する)が多く、「保健室に行く」「病院受診」は少なかった。

5) 月経時の季節別対処行動

夏季対処行動；漢方や鎮痛剤などの薬を飲む(14)、カイロ・厚着で身体を温める(8)、運動やストレッチをする(4)、頻回にナプキンを交換し清潔を保つことを心掛ける(4)で、夏季対処行動；カイロ、厚着、入浴などで身体・お腹・腰回りを温める(12)、漢方や鎮痛剤などの薬を飲む(4)などで、夏季は、清潔を保つこと、冬季は身体を温めるという特徴があった。

6) 月経中の仕事・実習中の対処行動と月経教育の必要性

仕事・実習中の対処行動は、予防的対処行動として鎮痛剤や生理用品を準備するものが多く、消極的対処行動が多いことから、個人の発達段階や志向に合わせ、段階的に初潮教育から系統的な月経教育とし、具体的な内容と方法を示す必要がある。また、月経教育の知識として「月経前から強く生じる月経随伴症状」があることなどを含めた教育内容の検討が必要である。

4. 今後の課題と発展性

B群の月経前の随伴症状が多く出現し、やがて軽減していくサイクルの中で、疲労や不安等は軽減したという自覚はあるが、指尖脈波、LLE・ANBの測定では変化はない。頭では症状は軽減したと自覚し、消極的な対処行動を取るが、実際の指尖脈波の測定値等を見ると、身体は疲労度や不安は変化していないという、頭と身体のギャップが、随伴症状の根底にあると考える。故に、症状が軽減したという思い込みが、自分が気付かないまま、実は身体にダメージを与えている可能性がある。その状況に対し、積極的な対処行動を啓発し、月経教育を推進することが必要である。まだ、経過途中の分析である。今後、例数を増し、看護師の夜勤の有無での影響など、年代の違いや生活リズムの違いを基礎資料として構築していきたい。