

月経周期管理アプリ使用と月経随伴症状の関連

Relationship Between Menstrual Cycle Management Application Use and Menstrual Accompanying Symptoms

梶朱里 木村沙耶
担当教員 時田純子

東京純心大学 看護学部 看護学科 間中ゼミナール

キーワード：月経周期管理アプリ,月経随伴症状,ライフスタイル

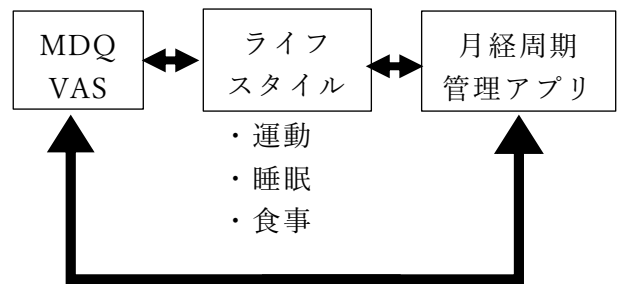
1. 緒言

月経随伴症状とは月経周期に伴い、乳房痛や下腹部痛などの身体症状や、怒りやすくなる、うつ状態になるなどの精神症状があらわれることである¹⁾。月経随伴症状は、その時期によって月経開始前にみられる月経前症候群と、月経中にみられる月経困難症に分けられる。2000年以降の10代後半から20代前半の女性における月経随伴症状の有病率は、月経前症候群が73.9～87.7%、月経困難症が79.0～98.5%であり、日常生活へ支障を来す者は27.1～35.3%と報告している²⁾。

月経中は月経痛を中心とした不快症状が女子学生の学習などの学生生活に影響をおよぼしていることが報告されている³⁾。これらの月経随伴症状を軽減するものとして、運動や食事、睡眠などライフスタイルの見直しが効果をあげている⁴⁾。そこで、ライフスタイルを記録することのできる月経周期管理アプリ（以下アプリとする）を用いることで、月経管理だけでなく、月経に関する自己のライフスタイルを見直すことが期待でき、月経随伴症状の軽減にも繋がる可能性があると考えた。また、アプリの継続的な活用により、生活習慣においても、心の準備や計画的行動がとれるようになると考えられる。しかし、アプリの利用による月経随伴症状への影響を検証している調査はない。月経随伴症状の軽減に繋がることが明らかになれば、月経随伴症状に悩む女性への支援の示唆となる。

2. 研究目的

看護女子学生の月経中のアプリの使用と、月経随伴症状、月経痛が影響しているライフスタイルとの関連を明らかにする。



3. 研究方法

- 1) 研究デザイン：無記名式自記式質問紙を用いた横断的量的記述研究
- 2) 研究対象：看護大学の4年生に在籍する女子学生500名
- 3) データ収集方法：留め置き回収とする。協力の同意は、質問紙の回収をもって同意とする。
- 4) 調査内容
 - ①対象者の属性：年齢、BMI、居住状況、アルバイト
 - ②月経状況：月経痛の有無と程度、月経周期、持続日数、月経に伴う日常生活への支障、鎮痛薬使用の有無、月経周期管理アプリ使用の有無、使用期間・目的
 - ③月経随伴症状：修正版MDQ得点VAS

④ライフスタイル：運動、睡眠、食事、ストレス、嗜好（喫煙、飲酒）の5領域。

5) 用語の定義

①月経随伴症状日本語版（MDQ）

痛み・集中力低下・行動の変化・自律神経失調・水分貯留・否定的情緒の6領域35項目を、症状なし・弱い・中等度・強い の4件法で判定するものである。

②VAS(Visual Analogue Scale)

視覚的なスケールであり、長さ10cmで痛みを評価する。左端が日常生活に支障がない、右端が耐え難い痛みとして、自分で矢印を記載する。

②ライフスタイル

本論文では、食事、運動、睡眠をライフスタイルと定義する。

③月経周期管理アプリ

生理日子予測や排卵日子予測、妊娠しやすい時期などを把握することができるアプリである。月経開始日、月経終了日、基礎体温、体重管理、体調、気分、生理痛、胸の張り、排卵痛、経血量、睡眠時間、眠気、喫煙、疲労、服薬、サプリメント等を記録することができる。コラムでは、月経前症候群（PMS）などの基礎知識を提供している。

6) 研究期間

東京純心大学倫理審査委員会承認後～2024年2月

7) 分析方法

統計ソフト SPSS Ver28.Windows を用いる。各項目の基本統計を算出する。アプリ使用の有無と月経痛、月経随伴症状の差を Welch の t 検定で、アプリ使用の有無と、生活習慣の各項目の関連について χ^2 検定を行う。

4. 倫理的配慮

- 1) 調査協力依頼の用紙を配布し、研究者が研究内容を口頭で説明した後に研究参加への依頼をする。
- 2) 調査への協力は自由意思であり、不参加でも不利益にはならないこと、いったん

研究参加を承諾した後でも途中で辞退が可能であることを説明する。

- 3) 質問紙は無記名式自記式質問紙であり、個人情報に含まないこと、表紙をつけて配布する。
- 4) 調査で得た情報は研究にのみ使用し、成績など他の目的では使用しないこと、統計的に処理し、個人を特定しないことを研究協力依頼書に明記し、口頭で説明する。
- 5) 研究協力への同意は、質問紙の提出をもって研究参加の同意が得られたと判断することを書面・口頭で説明する。
- 6) アンケート回答時には、研究者は退席し、回答を強制しない。また、アンケート回収箱の設置は、教室の外とし、提出を強制しない。
- 7) 研究データの保管に関しては、鍵のかかるボックスに厳重に保管し、データの保存期間（10年間）終了後にシュレッダーによって破棄することを、口頭・および書面で説明する。
- 8) 研究結果は、論文としてまとめ、論文発表会で公表することで、利益還元を確保する。

文献

- 1) 医学書院：系統看護学講座 専門分野II 母性看護学概論 母性看護学①, p112, 2021年度
- 2) 甲斐村美智子・上田公代：文献的考察による若年女性の月経周辺期症状に関連する要因と今後の課題, 熊本大学医学部保健学科紀要, 8巻, p11-21, 2012年
- 3) 岩崎和代, 串谷由香里:看護系大学生の月経と対処行動や学業との関連, 東都医療大学紀要, 第9巻, 1号, p41-50, 2018
- 4) 緒方妙子・大塔美咲子:大学生の月経前症候群(PMS)と日常生活習慣及びセルフケア実態, 九州看護福祉大学紀要, 13巻, 1号, p57-65, 2013.