

原 著

## 乳幼児を育児中の女性における月経周辺期のポジティブ変化・ネガティブ変化と月経イメージとの関連

馬庭真萌\*<sup>1</sup> 杉浦絹子\*<sup>2</sup>

### 要 約

本研究は、乳幼児を育児中の女性が月経周辺期（月経前および月経時）にどのようなポジティブおよびネガティブな心身の変化を経験しているのか、また、それらは月経イメージとどのように関連しているのかを明らかにすることを目的に、月経周辺期のポジティブ変化尺度（Menstrual Joy Questionnaire, 以下 MJQ と記す）、月経周辺期のネガティブ変化尺度、月経イメージ尺度を用いた無記名自記式質問紙調査を実施し、293人の回答を分析した。月経周辺期の MJQ は因子分析の結果、「活動ポジティブ因子」と「気力ポジティブ因子」の2因子構造となり、1項目あたりの平均得点は、「活動ポジティブ因子」が「気力ポジティブ因子」より有意に高かった。特に「性的欲求が増す」「気分が高揚する」「活動性が高まる」の得点が高かった。ネガティブ変化尺度の項目の平均得点は、「いらいらする」が最も高かった。また月経を「女性の証拠」「母親になれる」「必要なもの」等と肯定的に受け入れている反面、育児をしている中で月経を「わずらわしい」「無いほうがよい」と捉える場面もみられた。今後は月経に対する否定的イメージを低減させること、また乳幼児を育児中の女性の月経周辺期に夫や家族がサポートできるよう、育児中の女性や家族への月経に関する情報提供を行っていくことが必要である。

### 1. 緒言

原始社会において生涯50回程度であった月経は、現代社会においては初経年齢の早期化、ライフスタイルの変化によって400~500回と劇的に増加し、女性の一生の中で概ね6年半以上が月経血がみられる期間といわれている<sup>1,2)</sup>。この月経とその随伴症状を生理的・健康であると肯定的に捉えるか、病的なもの・わずらわしいものと否定的に捉えるかで、生涯の過ごし方や、女性の quality of life（以下 QOL と記す）は大きく変わるといえる。

月経と育児の関連では、乳幼児を育児中の女性172名への調査によると、周経期症候群の傾向にある者は30.8%で、周経期症候群でない女性に比して健康状態が良好であるとする者の割合が低く、月経時は子どもへの対応力が低下していた<sup>3)</sup>。また月経随伴症状が軽微な女性と比較して、夫からの育児サポートが十分ではないと認識し、生活の満足度も低

いことが明らかになっている<sup>3)</sup>。さらに、経産婦は未産婦に比べ月経随伴症状の精神症状と社会的症状が有意に強いことも示されている<sup>4)</sup>。

これまでの研究結果を見ると、女性全体では月経を肯定的に捉えていない者が依然多いが、乳幼児を育児中の女性は、子どもを授かり育てる過程にあり月経を肯定的に捉える側面を併せ持っているものと思われる。月経を肯定的に捉え、セルフケアを行うことは、家事育児仕事等あらゆる場面での QOL の向上につながると考えられる。そこで本研究では、乳幼児を子育て中の女性が月経周辺期にどのようなポジティブおよびネガティブな心身の変化を経験しているのか、またそれらの変化は月経イメージと関連しているのかを明らかにすることを目的に、月経周辺期のポジティブ変化尺度（Menstrual Joy Questionnaire）、月経周辺期のネガティブ変化尺度、月経イメージ尺度を用いた質問紙調査を実施した。

\*1 川崎医療福祉大学大学院 保健看護学専攻 助産学コース第4期修了生

\*2 名古屋女子大学 健康科学部 看護学科

（連絡先）杉浦絹子 〒467-8610 名古屋市瑞穂区汐路町3-40

E-mail : ksugiura@nagoya-wu.ac.jp

## 2. 研究方法

### 2.1 調査方法

2013年5月～9月に中国四国地方にある保育所7施設、幼稚園1施設、子育て支援センター2施設の計10施設に通所、通園している乳幼児を育児中の女性を対象に無記名自記式質問紙調査を実施した。配布は口頭にて調査票の受け取りの意思を示した乳幼児を育児中の女性に直接手渡しし、回収は個別の添付した返信用封筒にて返送してもらった。調査票の返送をもって研究協力への同意が得られたものとした。

### 2.2 用語の操作的定義

Woods et al.<sup>5)</sup>の定義を参考に、「月経周辺期」は、「月経前および月経時」とした。

### 2.3 倫理的配慮

研究協力依頼書に研究の趣旨・目的、研究協力の任意性、匿名性の保証配慮、データの厳重な管理、協力の如何で何ら不利益は生じないことを明記した。なお、本研究で使用したネガティブ変化尺度および月経イメージ尺度の使用については、作成者に書面にて使用の許諾を得た。研究実施前に川崎医療福祉大学の倫理委員会の承認を得た（承認番号382）。

### 2.4 調査内容

#### 2.4.1 用いた尺度

ポジティブな変化は Delaney et al.<sup>6)</sup>の Menstrual Joy Questionnaire（以下 MJQ と記す）の10項目を翻訳し、「あてはまる」6点から「あてはまらない」1点までの6段階評点、合計点の範囲は10点から60点で、得点が高いほどポジティブな変化を強く感じていることを示す。

ネガティブ変化尺度は Moos<sup>7)</sup>の Menstrual Distress Questionnaire (MDQ) の8因子で構成される47項目のうち、伊藤と杉浦<sup>8)</sup>が用いた45項目からポジティブな変化と考えられる4項目を除いた41項目で構成した。それぞれ、「痛み因子」6項目、「集中力因子」8項目、「行動の変化因子」5項目、「自律神経反応因子」4項目、「水分貯留因子」4項目、「負の感情因子」8項目、「コントロール因子」6項目とした。評価は「あてはまる」6点から「あてはまらない」1点までの6段階評点、合計点の範囲は41点から246点で、得点が高いほどネガティブな変化を強く感じていることを示す。

月経イメージ尺度は先行研究<sup>9)</sup>にならって、「肯定的イメージ因子」5項目、「否定的イメージ因子」5項目の10項目で構成した。「そう思う」5点から「そう思わない」1点までの5段階のリッカートスケールである。

#### 2.4.2 調査項目

属性・背景、MJQ、ネガティブ変化尺度、月経イメージ尺度、自覚するストレス度、ストレス要因で構成した。

自覚するストレス度は数値的評価スケール(Numerical Rating Scale : NRS) を基に0 (ストレスを全く感じない) ～10の整数で11段階としストレスの程度をみた。ストレス要因については、選択肢から該当するものを選択してもらった。

### 2.5 分析方法

尺度の信頼性・妥当性を確認するために、最尤法・プロマックス回転による因子分析、信頼性を確認するために下位尺度合計得点及び尺度全体の得点との Pearson の積率相関係数 ( $r$ )、信頼性の内的整合性の検証のため、尺度全体及び下位尺度の Cronbach の  $\alpha$  係数の分析を行った。また、背景要因と尺度得点の関連および尺度得点間の関連をみるために Pearson の積率相関係数 ( $r$ ) を求めた。因子間の得点差をみるために因子を構成する項目の合計得点を項目数で除した平均値を求め、1項目あたりの平均得点とした。1項目あたりの平均得点を用いて背景要因と尺度間の関連を検討するために  $t$  検定、また尺度間および下位尺度間の得点比較のために対応のある  $t$  検定を行った。有意水準は5%とした。分析には統計解析ソフト SPSS Statistics 22.0 for windows を使用した。

## 3. 結果

### 3.1 対象者の属性と背景

807部配布し、375部が回収され (46.4%)、そのうち妊娠中等で現在月経のない女性を除く293部を分析対象とした。対象者の属性と背景を表1に示す。

### 3.2 月経周辺期の MJQ の構造、得点の比較

因子固有値と解釈の可能性から2因子構造を採用した。第1因子【気力ポジティブ】は「優しい気持ちになる」、「自信にあふれる」、「幸せを感じる」、「創造性が高まる」、「力がわいてくる」の5項目、第2因子【活動ポジティブ】は「集中力が高まる」、「気分が高揚する」、「性的欲求が増す」、「活動性が高まる」、「熱意があふれる」の5項目で構成された。「気力ポジティブ因子」と「活動ポジティブ因子」間には、有意な強い正の相関がみられた ( $r = .663, p < .001$ )。また、1項目あたりの平均得点は、「活動ポジティブ因子」( $1.78 \pm 0.84$ ) が「気力ポジティブ因子」( $1.52 \pm 0.72$ ) より有意に高く ( $t = 6.97, p < .001$ )、特に「性的欲求が増す」「気分が高揚する」「活動性が高まる」の得点が高かった (表2)。

表1 対象の属性・背景

項目		内容	n	%	
			Mean ± SD	(range)	
初経年齢	覚えている		278	94.9	
	覚えていない		15	5.1	
平均初経年齢 (歳)			12.1 ± 1.3	(9 - 16)	
月経周期 (日)	規則的		215	73.4	
	不規則		67	22.9	
	3ヵ月以上月経がない		3	1.0	
	その他		8 (ピル服用者含む)	2.7	
平均月経周期日数 (日)			29.2 ± 3.5	(20 - 50)	
平均月経持続日数 (日)			6.0 ± 1.4	(2.5 - 10.0)	
平均日々のストレス度 (10段階中)			6.0 ± 2.3	(0 - 10)	
ストレスの要因	家庭環境 (家事や家族との関係など)		87	29.7	
	子育て・子どもの教育		60	20.5	
	仕事		46	15.7	
	経済面		44	15.0	
	周囲 (家族以外) との人間関係		39	13.3	
	自分の健康		6	2.0	
	家族の健康		1	.3	
	介護 (両親・祖父母など)		2	.7	
	冠婚葬祭などの行事		1	.3	
	その他		7	2.4	
	平均年齢 (歳)			34.5 ± 4.8	(21 - 46)
	平均身長 (cm)			158.5 ± 5.2	(143.0 - 172.0)
平均体重 (kg)			53.8 ± 8.5	(38.0 - 98.0)	
平均BMI			21.4 ± 3.1	(16.4 - 38.3)	
職業の有無	正職員		104	35.5	
	パート		84	28.7	
	無職		105	35.8	
	職業の種類	自営業		13	7.0
		営業職		1	0.5
		販売・サービス職		29	15.4
		事務職		44	23.4
		保健医療従事職		38	20.2
		教員		9	4.8
		スポーツインストラクター		0	0.0
		専門職 (保健医療従事職・教員・スポーツインストラクター以外の)		31	16.5
		経営・管理職		0	0.0
		一般作業職		7	3.7
		技能・熟練職		2	1.1
	その他		14	7.4	
平均家族人数 (人)			4.4 ± 1.3	(2 - 9)	
平均児人数 (人)			2.0 ± 0.8	(1 - 6)	
第1子平均年齢 (歳)			5.7 ± 3.7	(0 - 21)	
第2子平均年齢 (歳)			3.8 ± 2.9	(0 - 17)	
第3子平均年齢 (歳)			3.4 ± 2.6	(0 - 15)	
第4子平均年齢 (歳)			2.2 ± 1.9	(0 - 5)	
第5子平均年齢 (歳)			2.0 ± 0.0	(2)	
第6子平均年齢 (歳)			1.0 ± 0.0	(1)	
末子の平均年齢 (歳)			2.5 ± 1.7	(0 - 6)	

表2 月経周期のMJQの構造

パターン行列	I	II	共通性	Mean ± SD	1項目あたりのMean ± SD
$\alpha = .796$	気力ポジティブ		活動性ポジティブ		1.65 ± 0.71
第I因子: 気力ポジティブ 5項目 $\alpha = .927$					
優しい気持ちになる	.639	.145	.561	1.61 ± 0.89	
自信にあふれる	.954	-.032	.872	1.44 ± 0.72	
幸せを感じる	.850	-.048	.667	1.53 ± 0.84	1.52 ± 0.72
創造性が高まる	.964	-.173	.723	1.49 ± 0.81	
力がわいてくる	.969	-.110	.798	1.48 ± 0.80	
第II因子: 活動ポジティブ 5項目 $\alpha = .866$					
集中力が高まる	.463	.464	.733	1.54 ± 0.80	
気分が高揚する	.053	.617	.429	1.81 ± 1.16	
性的欲求が増す	-.083	.609	.290	2.21 ± 1.54	1.78 ± 0.84
活動性が高まる	.004	.874	.757	1.72 ± 0.97	
熱意があふれる	.303	.662	.826	1.60 ± 0.87	
回転後の負荷量平方和	5.415	4.787			

因子抽出法: 最尤法 回転法: Kaiserの正規化を伴うプロマックス法  
 回転前の2因子で10項目の全分散を説明する割合は66.57%

\*p < .001

### 3.3 月経周辺期のネガティブ変化尺度得点、対象者の背景との関連

ネガティブ変化尺度の項目の平均得点は、高いものから「いらいらする」、「下腹部が痛い」、「腰が痛い」、「疲れやすい」、「肌が荒れて吹き出物が出たりする」他の順であった。

ネガティブ変化尺度得点と対象者の年齢間では有意な弱い負の相関 ( $r = -.163$ ,  $p = .004$ ), ネガティブ変化尺度得点とストレス度間では有意な弱い正の相関がみられた ( $r = .225$ ,  $p < .001$ ).

また各項目の仕事をしている群と仕事をしていない群間の比較では、「肩や首がこったり筋肉が痛い」( $t = 2.31$ ,  $p = .022$ ), 「乳房が痛い」( $t = 2.30$ ,  $p = .022$ ), 「むくみがある(腹部・乳房・足など)」( $t = 2.04$ ,  $p = .042$ )の3項目は仕事をしている群が仕事をしていない群より有意に高く、「物忘れしやすい」( $t = -2.10$ ,  $p = .037$ ), 「判断力がにぶる」( $t =$

$-1.99$ ,  $p = .047$ ), 「めまいがしたりボーとなったりする」( $t = -2.07$ ,  $p = .039$ )の3項目では仕事をしていない群の方が有意に高かった。他の35項目中、負の感情因子の全8項目、集中力因子の残る6項目、コントロール因子の全6項目、行動の変化因子の全5項目、自律神経反応因子の残る3項目、痛み因子の2項目、水分貯留因子の1項目の計31項目では有意差は認められなかったものの仕事をしていない群の方が仕事をしている群よりも平均得点が高かった。すなわち、有意差のあった3項目を含む精神神経症状を主とする34項目において、仕事をしていない群の方が仕事をしている群よりも平均得点が高かった(表3)。

### 3.4 月経イメージ尺度と対象者の背景要因

先行研究<sup>8)</sup>にならって構成した下位尺度ごとのCronbachの $\alpha$ は「肯定的イメージ」0.715, 「否定的イメージ」0.638であり許容範囲の内的整合性が

表3 月経周辺期のネガティブ変化尺度得点

因子名	項目	1因子あたりの Mean ± SD	背景要因			p値
			各項目の Mean ± SD	仕事をしている Mean ± SD	仕事をしていない Mean ± SD	
			1項目あたり 2.68 ± 0.92	1項目あたり 2.63 ± 0.89	1項目あたり 2.77 ± 0.97	
痛み	肩や首がこったり筋肉が痛い	3.63 ± 1.14	2.79 ± 1.82	2.97 ± 1.85	2.47 ± 1.73	.022
	頭が痛い		3.25 ± 1.88	3.35 ± 1.87	3.06 ± 1.90	n.s.
	下腹部が痛い		4.60 ± 1.52	4.59 ± 1.57	4.62 ± 1.44	n.s.
	腰が痛い		4.42 ± 1.65	4.45 ± 1.64	4.36 ± 1.68	n.s.
	疲れやすい		4.42 ± 1.53	4.37 ± 1.57	4.51 ± 1.46	n.s.
	身体のあちこちが痛い		2.32 ± 1.40	2.34 ± 1.41	2.28 ± 1.38	n.s.
集中力	眠れない	2.34 ± 1.15	1.81 ± 1.17	1.78 ± 1.17	1.87 ± 1.19	n.s.
	物忘れしやすい		1.92 ± 1.22	1.80 ± 1.10	2.13 ± 1.39	.037
	頭の中が混乱する		2.04 ± 1.38	1.95 ± 1.31	2.21 ± 1.48	n.s.
	判断力がにぶる		2.40 ± 1.54	2.27 ± 1.51	2.64 ± 1.58	.047
	集中力が低下する		2.80 ± 1.65	2.69 ± 1.63	2.98 ± 1.69	n.s.
	気が散る		2.88 ± 1.67	2.84 ± 1.72	2.96 ± 1.59	n.s.
	失敗が多くなる		2.46 ± 1.46	2.28 ± 1.53	2.93 ± 1.61	n.s.
	動作がごちかなくなる		2.43 ± 1.43	2.34 ± 1.42	2.59 ± 1.45	n.s.
行動の変化	仕事や家事への根気がなくなる	3.09 ± 1.42	3.49 ± 1.63	3.35 ± 1.68	3.74 ± 1.53	n.s.
	居眠りをしたり布団から起き出せなくなる		3.12 ± 1.77	2.98 ± 1.81	3.36 ± 1.69	n.s.
	家に閉じこもりがちになる		2.50 ± 1.61	2.34 ± 1.60	2.80 ± 1.58	n.s.
	外出するのが面倒になる		3.02 ± 1.76	2.85 ± 1.76	3.33 ± 1.72	n.s.
	仕事や家事の効率が低下する		3.31 ± 1.73	3.18 ± 1.74	3.54 ± 1.70	n.s.
自律神経反応	めまいがしたりボーとなったりする	2.13 ± 1.05	3.07 ± 1.76	2.91 ± 1.78	3.35 ± 1.71	.039
	冷汗が出る		1.76 ± 1.17	1.72 ± 1.19	1.84 ± 1.15	n.s.
	吐き気がしたり吐いたりする		1.80 ± 1.32	1.76 ± 1.26	1.87 ± 1.43	n.s.
	顔がほてる		1.89 ± 1.33	1.81 ± 1.30	2.03 ± 1.38	n.s.
水分貯留	体重が増える	3.28 ± 1.26	3.13 ± 1.86	3.12 ± 1.89	3.14 ± 1.81	n.s.
	肌が荒れて吹き出物が出たりする		3.68 ± 1.72	3.69 ± 1.75	3.67 ± 1.68	n.s.
	乳房が痛い		3.12 ± 1.82	3.30 ± 1.81	2.79 ± 1.81	.022
	むくみがある(腹部・乳房・足など)		3.20 ± 1.77	3.36 ± 1.80	2.92 ± 1.70	.042
負の感情	ちょっとしたことで泣いてしまう	2.82 ± 1.28	2.31 ± 1.60	2.21 ± 1.58	2.50 ± 1.64	n.s.
	さびしくなる		2.11 ± 1.46	2.04 ± 1.40	2.28 ± 1.58	n.s.
	不安になる		2.36 ± 1.62	2.22 ± 1.53	2.61 ± 1.75	n.s.
	落ち着かない		2.44 ± 1.52	2.39 ± 1.55	2.52 ± 1.48	n.s.
	いらいらする		4.60 ± 1.64	4.49 ± 1.71	4.80 ± 1.49	n.s.
	気分が変わりやすい		3.50 ± 1.91	3.46 ± 1.93	3.57 ± 1.90	n.s.
	憂うつになる		3.30 ± 1.90	3.16 ± 1.87	3.54 ± 1.95	n.s.
	緊張しやすい		1.94 ± 1.26	1.92 ± 1.27	1.97 ± 1.25	n.s.
コントロール	息苦しい	1.62 ± .90	1.75 ± 1.18	1.74 ± 1.19	1.78 ± 1.18	n.s.
	胸がしめつけられるようになる		1.63 ± 1.09	1.59 ± 1.03	1.70 ± 1.19	n.s.
	耳鳴りがする		1.70 ± 1.26	1.68 ± 1.26	1.73 ± 1.27	n.s.
	動悸がする		1.68 ± 1.20	1.64 ± 1.18	1.73 ± 1.24	n.s.
	手足がしびれる		1.50 ± 1.02	1.48 ± 1.02	1.54 ± 1.02	n.s.
	目がかすむ		1.48 ± 0.91	1.45 ± 0.92	1.53 ± 0.90	n.s.

n. s. = non-significant

表4 月経イメージ尺度の構造

パターン行列	I			II		共通性	Mean	± SD	1項目あたりのMean ± SD
	肯定的イメージ			否定的イメージ					
第I因子：肯定的イメージ 5項目 α = .715									3.24 ± 0.43
女性の証拠	.613	.158	.291	4.31 ± 0.94					
健康のパロメーター	.468	.050	.195	3.90 ± 1.10					
必要なもの	.638	-.074	.466	3.98 ± 1.12	3.71 ± 0.73				
母親になれる	.784	.173	.491	4.08 ± 1.10					
うれしい	.536	-.059	.326	2.29 ± 1.05					
第II因子：否定的イメージ 5項目 α = .638									
恥ずかしい	.181	.316	.068	1.96 ± 1.06					
わずらわしい	-.056	.491	.276	4.08 ± 1.02					
無いほうがよい	-.202	.665	.635	3.31 ± 1.35	2.77 ± 0.77				
損	-.029	.679	.485	2.62 ± 1.31					
男に生まれたい	.166	.454	.148	1.87 ± 1.24					
回転後の負荷量平方和	2.351	2.019							

因子抽出法：最尤法 回転法：Kaiserの正規化を伴うプロマックス法  
 回転前の2因子で10項目の全分散を説明する割合は33.81%  
 \*p < .001

確認された(表4)。

1項目あたりの平均得点は、肯定的イメージ下位尺度(3.71 ± 0.73)が否定的イメージ下位尺度(2.77 ± 0.77)より有意に高かった(t = 13.12, p < .001)。

また、「否定的イメージ因子」合計得点と月経持続日数間には、有意な弱い正の相関がみられた(r = .123, p = .035)。

### 3.5 尺度間の比較

#### 3.5.1 月経周期のMJQとネガティブ変化尺度の比較

1項目あたりの平均得点は、ネガティブ変化尺度(2.68 ± 0.92)がMJQ(1.65 ± 0.71)より有意に高かった(t = 19.81, p < .001)。

#### 3.5.2 月経周期のネガティブ変化尺度と月経イメージ尺度

月経イメージ尺度の「否定的イメージ因子」とネガティブ変化尺度間には有意な弱い正の相関がみられた(r = .230, p < .001)。

## 4. 考察

### 4.1 月経周期のポジティブな変化

MJQの「気力ポジティブ因子」と「活動ポジティブ因子」には強い正の相関がみられた。また、1項目あたりの平均得点は「活動ポジティブ因子」が「気力ポジティブ因子」よりも有意に高かった。「活動ポジティブ因子」5項目のうち「性的欲求が増す」「気分が高揚する」「活動性が高まる」の得点が高いためである。「性的欲求が増す」は他の項目の平均得点が1点台であるのに比し2.21 ± 1.54と特に高く、女子大学生を対象とした先行研究<sup>8)</sup>での平均得点(1.81 ± 1.26)に比較しても、本研究の対象者の得点が高い。これは、対象者が乳幼児を育児中の成

熟期の女性であることから、性的にアクティブであることについて肯定的に捉えていることと表れてであると捉えられる。本研究の対象者は女子大学生よりも月経の経験年数が長い。そのため、あらゆるポジティブな変化をより強く認識しているのではないかと考える。

### 4.2 月経周期のネガティブな変化

対象者のネガティブ変化尺度の項目の平均得点は、高い順に「いらいらする」、「下腹部が痛い」、「腰が痛い」、「疲れやすい」、「肌が荒れて吹き出物が出たりする」であり、女子大学生を対象とした先行研究<sup>8)</sup>では、「下腹部が痛い」、「腰が痛い」、「いらいらする」、「疲れやすい」、「肌が荒れて吹き出物が出たりする」の順であった。どちらにおいてもネガティブ変化尺度の平均得点の高い上位5項目は同様であるが、女子大学生を対象とした研究<sup>8)</sup>では「いらいらする」は3番目に高いが、本研究では1番目であり、しかも得点は顕著に高かった。これは、成熟期女性を対象とした町浦と藤澤<sup>9)</sup>の月経周期の身体的症状では「下腹痛」「腰痛」が上位を占めるという結果、ならびに川瀬ら<sup>4)</sup>の月経随伴症状として未産婦は身体症状が有意に強く、経産婦は「いらいら」等の精神症状と社会的症状が有意に強いという結果と合致する。月経前症候群は排卵周期のみにみられるもので成熟期の女性に多く、月経前症候群の症状はいらいら、不安、うつなどの精神症状が主であり、子どもの虐待の発生要因にもあげられている<sup>10)</sup>。

さらに、ネガティブ変化尺度得点と年齢間に有意な弱い負の相関がみられた。これは、対象者の年齢が低いほど、月経周期にネガティブな変化を強く感じていると解釈できる。本対象者の平均年齢は34.5歳であり、20代・30代の者が特にネガティブな変化を強く感じていると推察される。10代から50代

の女性を対象とした先行研究<sup>11)</sup>で、月経前に決まって起こる愁訴の割合は30代が高く、月経中に決まって起こる「下腹部痛」「腰痛」等の愁訴は20代の愁訴の割合がかなり高かったという結果と合致する。

ネガティブ変化尺度得点とストレス度間にも有意な弱い正の相関がみられた。これは、ストレスを強く感じるほど月経周期のネガティブな変化を強く感じ、逆に月経周期のネガティブな変化が強くなればストレスを感じやすくなると解釈できる。本対象者のストレス要因をみると、「家庭環境（家事や家族との関係など）」が29.7%、「子育て・子どもの教育」が20.5%であり、家庭環境、子育てが月経周期のネガティブな変化と関連していることが推察される。

ネガティブ変化尺度41項目中34項目において仕事をしていない群は何らかの仕事をしている群と比較し平均得点が高かった。これは仕事をしていない専業主婦等の女性の方が、自分の定めた時間や場所で行動することが可能であり、月経周期のネガティブな変化をより認識しやすい環境にあるためと考える。さらには自分の定めた時間や場所で行動することが、月経周期のネガティブな変化をより出現しやすくしているのではないかと推測することができる。ネガティブ変化尺度の項目のうち仕事をしている群の方が有意に平均得点が高かった3項目「肩や首がこったり筋肉が痛い」、「乳房が痛い」、「むくみがある（腹部・乳房・足など）」は、労働による身体的疲労により惹起される身体症状と考えられ、仕事を有している者の方が認識しやすいネガティブな変化であるといえる。一方、何らかの仕事をしている群よりも仕事をしていない群の平均得点が高かった34項目のうち32項目は精神神経症状である。複数の国内の先行研究において、乳幼児を育児中の女性は就業している者より就業していない者の方が自覚するストレスやストレインが高いことが報告されている<sup>12)</sup>。舟越ら<sup>13)</sup>の育児ストレス尺度を用いた調査では「一人きりの子育て・社会的孤立」因子と「子どもの聞き分けのない行動」因子において、就労していない母親の得点が有意に高かった。また、坂間ら<sup>12)</sup>は育児ストレインが高くなるとストレス反応としての蓄積疲労度が高くなることを示している。これらの先行研究の結果は、本研究において仕事をしていない者の方が月経周期のネガティブ変化のうち精神神経症状が強かったことと一致する。就業せずに乳幼児の育児をする女性は、生活に占める育児の割合が高く、育児そのものがストレス要因となり月経周期に精神神経症状を呈しやすいといえる。

#### 4.3 月経イメージ

「否定的イメージ因子」とネガティブ変化尺度間に有意な弱い正の相関がみられた。月経周期のネガティブな変化が強ければ月経イメージは否定的になり、逆に否定的月経イメージをもっていれば月経周期のネガティブな変化が強く認識されると解釈することができる。これは野田<sup>14)</sup>の否定的な月経観は、月経痛を強く認識することにつながるという結果および、女子大学生の結果<sup>8)</sup>と同様であった。しかし、「肯定的イメージ因子」の5項目は女子大学生と比し、全項目において本対象者の得点が高く、特に項目4「母親になれる」は顕著に得点が高い。また、項目1「女性の証拠」は $4.31 \pm 0.94$ と顕著に高得点であった。これは、本研究の対象者が、妊娠・出産・育児における経験を通して月経というものを重要視しているためであると考えられる。「否定的イメージ因子」の項目10「男に生まれたい」が $1.87 \pm 1.24$ と顕著に低かったという結果も、本対象者が女性としての自己を受け入れているためであると考えられる。一方、「否定的イメージ因子」の項目7「わずらわしい」も女子大学生と比し得点が高く、4点台であった。本対象者は、21歳から46歳の女性と年齢が幅広く、今後育児を希望している者または希望していない者も含まれている。そのため、月経を重要視している者がいる反面、月経を不必要と考え「わずらわしい」と捉えている者もいると推察される。

また、対象者の月経持続日数と月経イメージ尺度の「否定的イメージ因子」間の弱い正の相関から月経持続日数が長ければ月経イメージは否定的になると解釈できる。月経を「女性の証拠」「母親になれる」「必要なもの」等と受け入れている反面、月経持続期間が長くなれば、それは「わずらわしい」と感じる要因となっていると考えられる。月経時は「子どもとお風呂に入る時が不便」、「子連れでトイレに行くにくい」等の記述式回答もみられた。このように乳幼児を育児している中では月経を「わずらわしい」「無いほうがよい」と捉える場面もあるといえる。

#### 4.4 今後の乳幼児を育児中の女性への援助のあり方

女性の心身の健康を考える時に、周期的に起こる月経を抜きにはできない。本研究では、乳幼児を育児中の女性は月経周期のポジティブおよびネガティブな変化を認識しやすく、月経周期のネガティブな変化が強ければ月経イメージは否定的になり、逆に否定的月経イメージをもっていればネガティブな変化が強く認識されることが示された。このことから、今後は月経に対する否定的イメージを低減させることが課題であるといえる。乳幼児を育

児中の女性は、月経を「女性の証拠」「母親になれる」「必要なもの」等と肯定的に受け入れている反面、育児をしている中で月経を「わずらわしい」「無いほうがよい」と捉えがちになる場面もある。そのため、乳幼児を育児中の女性の月経周期には、夫や家族からのサポートが重要である。成熟期女性の月経周期は社会的症状を呈しやすいということは、本調査結果でも示された。ネガティブな変化のうち最も平均得点が高かった「いらいら」は明確な解決策がないために、セルフコントロール困難に陥る女性も少なくないだろう。加えて夫や家族からのサポートが十分得られずひとりで育児を抱え込む状況では、ネグレクト等子ども虐待に繋がり兼ねないという危険性を内包するものと考え。実際に母親の月経前症候群が子どもの不登校に繋がった事例も報告されており<sup>15)</sup>、母親による乳幼児への虐待が社会問題となっている今日、月経前症候群への対応は重要な解決すべき課題である。島田ら<sup>3)</sup>は、周経期症候群の傾向がある者は月経期において子どもへの対応能力が低下したり、夫のサポートが十分でない

と認識したりすると述べている。夫から育児におけるサポートを受けていると認識している者は育児ストレスやストレイン、蓄積疲労度が低いことも先行研究で明らかになっており<sup>12)</sup>、乳幼児を育児中の女性の月経周期における精神神経症状の軽減のためにも夫の育児サポートは重要と考える。地域社会の取り組みでは、一部地域で女性健康支援センター等が月経に関する相談窓口を設置しているが、未だ限られており普及しているとはいえない。地域や職場等、病院ではなく気軽に助産師・保健師に相談できる窓口を増設することが必要である。また、南と中川<sup>16)</sup>の調査によると、月経周期に「妻の体調に変化がある」と回答した男性の妻の身体症状に対する対応は「家事を手伝う」「腰をさする」等であったが、精神症状に対しては「逃げる」という答えが多かった。米国では夫のための月経前症候群の公開講座が開催されているが、日本では未だ取り組まれていない。女性に対する月経教育のみでなく、育児中の女性を支える男性向けの月経教育も実施する必要があると考える。

#### 謝 辞

本研究の調査にご協力くださり、ご自身のプライバシーに触れる貴重な回答を頂きました乳幼児を育児中の皆様、また調査票の配布にご協力くださった各施設長の皆様に深く感謝いたします。

#### 注

本研究は川崎医療福祉大学大学院に提出した修士論文の一部を加筆修正したものである。本研究に関する利益相反事項はない。

#### 文 献

- 1) 松本清一：女性のライフサイクルと月経。松本清一監修、月経らくらく講座—もっと上手に付き合い、素敵に生きるために—、文光堂、東京、1-8、2004。
- 2) 北村邦夫：プライマリ・ケア医に知ってほしいOC(経口避妊薬)を取り入れた快適月経ライフ。月刊地域医学, 27(7), 589-594, 2013。
- 3) 島田真理、茅島江子、鈴木美和：乳幼児を育児中の女性の月経随伴症状と子どもへの対応に関する検討。日本助産学会誌, 23(1), 37-47, 2009。
- 4) 川瀬良美、森和代、吉崎晶子、和田充弘、松本清一：本邦における成熟期女性のPMSの実態。日本女性心身医学会雑誌, 9(2), 119-133, 2004。
- 5) Woods NF, Most A and Derg GK: Prevalence of perimenstrual symptoms. *American Journal of Public Health*, 72(11), 1257-1258, 1982。
- 6) Delaney J, Lupton MJ and Toth E: *The curse: A cultural history of menstruation*. Revised, expanded ed, University of Illinois Press, Urbana, 1988。
- 7) Moos RH: The development of a menstrual distress questionnaire. *Psychosomatic Medicine*, 30(6), 853-867, 1968。
- 8) 伊藤綾夏、杉浦絹子：女子大学生の月経周期における心身の変化—ポジティブおよびネガティブな変化と月経イメージとの関連—。母性衛生, 51(1), 189-197, 2010。
- 9) 町浦美智子、藤澤洋子：分娩経験者の月経随伴症状。大阪母性衛生学会雑誌, 23, 5-7, 1987。
- 10) 廣井正彦、小田隆晴：月経前緊張症。日野原重明監修、真木正博編、図説・臨床看護医学 電子書籍版18婦人科、DMP-ヘルスバンク、東京、102, 2016。
- 11) 古田真司、大石和代、斉藤早苗、松岡知子、古田加代子、鈴木ふみえ、流石ゆり子、北島正子、天野敦子：女性の

- 不定愁訴と月経に関する研究（第1報）—年齢と愁訴との関連—。母性衛生, 40(2), 199-207, 1996.
- 12) 坂間伊都美, 山崎比喜古, 川田智恵子: 育児ストレインの規定要因に関する研究。日本公衆衛生雑誌, 46(4), 250-262, 1999.
- 13) 舟越和代, 榮玲子, 小川佳代, 野口純子, 三浦浩美, 松村恵子: 乳幼児期の子どもをもつ母親の育児ストレス（第2報）—対象特性からみた育児ストレス—。香川県立医療短期大学紀要, 5, 17-24, 2003.
- 14) 野田洋子: 女子学生の月経の経験—第2報 月経の経験の関連要因—。日本女性心身医学会雑誌, 8(1), 64-78, 2003.
- 15) 佐藤秋子: 月経についてパートナーと話したことはありますか。松本清一監修, 月経らくらく講座—もっと上手に付き合い, 素敵に生きるために—, 文光堂, 東京, 40-41, 2004.
- 16) 南利子, 中川充子: 月経についてパートナーと話したことはありますか。松本清一監修, 月経らくらく講座—もっと上手に付き合い, 素敵に生きるために—, 文光堂, 東京, 28-29, 2004.

(令和元年12月5日受理)

## Positive and Negative Perimenstrual Changes and Their Relationships to Perception of Menstruation in Women Rearing Infants and Toddlers

Maho MANIWA and Kinuko SUGIURA

(Accepted Dec. 5, 2019)

Key words : perimenstruation, changes, perception, menstruation education

### Abstract

The purposes of this study were to investigate the positive and negative perimenstrual changes that women rearing infants or toddlers undergo, and to examine how those changes related to the women's perception of menstruation. Anonymous self-administered questionnaires including a "Menstrual Joy Questionnaire (MJQ)", a "perimenstrual negative change scale", and a "menstruation image scale" were distributed to the women. The analysis of the responses from 293 subjects provided the following findings: As a result of factor analysis of the MJQ, the scale consisted of two factors: the "Activity factor" and the "Vigor factor". On comparing the average scores of two factors of the MJQ, the mean score was higher for the "Activity factor" than for the "Vigor factor". Of the items composing the "Activity factor", the highest score was for "to get increased sexual desire", followed by "to get feeling or exaltation", and "to become energetic", in that order. Of the items of the "perimenstrual negative change scale", "easily irritated" had the highest mean score. On the one hand, the participants positively accepted their menstruation as "proof of being a woman", "capability of becoming a mother", and "a necessity", but on the other hand, they sometimes considered menstruation as "troublesome" or "want to be released from menstruation".

Correspondence to : Kinuko SUGIURA

Department of Nursing  
Faculty of Health and Science  
Nagoya Women's University  
Nagoya, 467-8610, Japan  
E-mail : [ksugiura@nagoya-wu.ac.jp](mailto:ksugiura@nagoya-wu.ac.jp)

(Kawasaki Medical Welfare Journal Vol.29, No.2, 2020 333-340)