

国際医療福祉大学審査学位論文（博士）

大学院 医療福祉学研究科 博士課程

月経痛がある若年女性のセルフケア尺度 の開発とその関連要因

平成 30 年度

保健医療学専攻・看護学分野・リプロダクティブヘルス看護学領域

氏名：山本 江里子

月経痛がある若年女性のセルフケア尺度の開発とその関連要因

山本 江里子

キーワード：月経痛、若年女性、セルフケア、尺度、関連要因

要旨

I 研究背景と目的

月経痛を訴える者が、30年前より増えたが、セルフケアできていない現状があった。そこで月経痛をセルフケアできる尺度を作成し、関連要因を検討する。

II 方法

質的調査で月経痛のセルフケアに影響する要因を調査し、ペンダーの改訂ヘルスプロモーションモデルから10の構成概念を作成し、予備調査、本調査、関連要因の調査をする。

III 結果

月経痛がある若年女性のセルフケア尺度は、6因子23項目であり、本調査と関連要因調査で妥当性と信頼性を確認できた。

関連要因調査では、月経痛が強い人ほど改善の意志やセルフケアが有意に低かった。ダイエットがセルフケアに関与していることが示唆された。間食が多い人は、月経痛改善までの負担感が高かった。

IV 結論

月経痛がある若年女性のセルフケア尺度は、6因子23項目で、信頼性と妥当性が確認できた。関連要因としては、月経痛の程度、食習慣、睡眠習慣との関連が示唆された。

The development and relevant factors of a self-care scale for young females with dysmenorrhea

Eriko Yamamoto

Key words: dysmenorrhea, young females, self-care, scale, relevant factors

Abstract

I) Background and Objectives

The number of females who complain of dysmenorrhea has increased compared to 30 years ago; however, they are not good at performing self-care. Hence, we attempted to create a self-care scale for dysmenorrhea, and examine related factors.

II) Method

We investigated the factors which affect self-care for dysmenorrhea using qualitative surveys, and created 10 constituent concepts based on a revised Pender's health promotion model. Then, we conducted preliminary and main surveys, and a survey for the related factors.

III) Results

We obtained 23 items in 6 elements for a self-care scale for young females with dysmenorrhea, and confirmed the validity and reliability in the main survey and the survey on its related factors.

In the survey for related factors, people with more serious dysmenorrhea were less willing to try to improve their symptoms and self-care. It became clear that their short weight loss plan was related to self-care. People who often eat many snacks or sweets had they felt it would be more difficult to improve their dysmenorrhea.

IV) Conclusion

We obtained 23 items in 6 elements for a self-care scale for young females with dysmenorrhea, and its reliability and validity were confirmed. As relevant factors, it was implied that the degree of their dysmenorrhea, their eating habits, sleeping habits were all co-related.

目次

第1章 序論	1
I. 研究背景	1
II. 研究全体の目的・意義・研究デザイン	4
第2章 本尺度の新規性・独自性について	8
I. 本尺度の特徴	8
II. 先行研究との比較	9
III. 結論	10
第3章 尺度原案作成のための質的調査(研究1)	11
I. 研究目的	11
II. 研究方法	11
III. 研究結果	12
IV. 考察	17
V. 結論	21
第4章 月経痛がある若年女性のセルフケアの概念から尺度原案作成(研究2)	22
I. 研究目的	22
II. 概念枠組みの作成	22
III. 尺度原案の作成	30
IV. 結論	31
第5章 予備調査(研究2)	33
I. 研究目的	33
II. 研究方法	33
III. 研究結果	34
IV. 考察	38
V. 結論	39
第6章 本調査(研究2)	40
I. 研究目的	40
II. 研究方法	40

III. 研究結果	42
IV. 考察	50
V. 結論	52
第7章 月経痛がある若年女性のセルフケアに影響を及ぼす関連要因の検討(研究3)	53
I. 研究3の概念枠組み	53
II. 研究目的	53
III. 研究方法	54
IV. 研究結果	55
V. 考察	65
VI. 結論	70
第8章 本研究の総括	71
本研究の限界と課題	72
謝辞	74
文献一覧	75
資料一覧	80

第1章 序論

I. 研究背景

1. 女性のライフサイクルの変化と月経

少子化、晩婚化、晩産化が進み、現代女性は初経から出産までの期間が長くなった。

種部¹⁾によると、現在、女性の活躍と妊娠・出産・育児との両立は難しく、初産年齢は上昇を続け、30歳を超えている。戦前の女性は栄養状態が悪く、15歳までに初経が来て20歳頃までに結婚し、多産で40歳頃まで出産していた。そのため月経回数は少なかったと述べている。ところが、植村ら²⁾は現在、平均初経年齢は約12歳であり、小学生の時点で大多数が初経を迎えているという。種部¹⁾は、現代女性の場合、初産年齢（平均30歳）まで18年間月経が繰り返され、出生率も低下し、昔の女性の約10倍に月経回数が増加したことを指摘している。月経回数が増えることで、月経困難症になる女性が増加した。女性労働協会³⁾の調査によれば、月経困難症は年齢が若い女性ほどその発症頻度は高く、25歳未満では43.1%であった。福山⁴⁾の調査でも4割近くが学校生活に影響していた。

白土ら⁵⁾は、月経困難症状とは、月経時あるいは月経直前より強い（痙攣性の激しい）下腹部痛や腰痛が始まり、月経期間中に日常生活を営むことが著しく困難になること、と定義している。いわゆる月経痛のことである。報告により異なるが、思春期女性の30～50%以上に日常生活に支障をきたす程度の月経随伴症状が認められ、月経困難症は思春期外来を訪れる女性の約20～40%を占める。

諸外国について月経困難症の状況を調べてみた。Chiaら⁶⁾は、香港の大学生240名を調査した結果、月経困難症の有病率は80%で、そのうち医療アドバイスを求めたのは6%にとどまり、70%は自己管理であった。Chengら⁷⁾によれば、台湾の若い女性616名を調査したところ、570名は1年以内に月経困難症の経験があり、その中の180名は月経困難症であった。治療には、プロスタグランジン合成阻害剤とハーブ療法が使われ

ていた。De Sanctis ら⁸⁾は、多くのリスク要因は月経困難症の発症年齢範囲の増大、月経周期の延長、月経過多、月経困難症の重症度の増加があり、治療には経口避妊薬とプロスタグランジン阻害剤が使われていると述べている。月経困難症の増加は、日本だけでなく、他国にも見られる現象といえる。

月経期間中に月経に随伴して起こる痛みを月経痛といい、そのうち日常生活に支障があるものを月経困難症という。月経困難症のうち子宮筋腫や子宮内膜症といった原因疾患があるものを「器質性月経困難症」、原因疾患がないものを「機能性月経困難症」という¹⁾。器質性月経困難症は、原因疾患の治療が必要であるため、本研究では機能性月経困難症にある若年女性を対象とする。月経痛は下腹痛だけでなく、頭痛、腰痛、嘔気、下痢などの消化器症状を伴う場合もあり、その多くはプロスタグランジンの作用に起因する。さらにストレスや環境変化などの負荷によりホルモンバランスが崩れ、プロスタグランジン産生が増加すると、症状が増悪する。初経から2～3年は排卵を伴わない月経（無排卵周期）であるため、ホルモンの変動がなく、プロスタグランジンは産生されない¹⁾。従って、初経からの数年間は、プロスタグランジンに起因する機能性月経困難症は起こらない。よって、10代後半から20代前半の高校生、大学生、新社会人の時期に機能性月経困難症になる女性が多い。

2. 若年女性の月経痛とセルフケアの実態

奥川⁹⁾によると、月経の成熟には初経から7年を要するとしている。現在の初経年齢の平均は12～15歳であり、排卵性周期確立まで7年経過すると19～22歳となる。

長友ら¹⁰⁾は、高校生では、排卵周期が確立していく3年生になると月経随伴症状の出現頻度が高くなると述べている。奥川⁹⁾は、大学生では9割の人に月経痛が認められ、毎回月経痛に悩まされている人が5割おり、重度の月経痛に見舞われている人が3割以上いることを明らかにした。

高校生のセルフケアとしては、長津ら¹¹⁾の調査から、「我慢する」45%、「さする」37%、「寝る」33%、「薬を飲む」29%、「温める」23%の順で約半数の学生がこの5項目で対処している。

奥川⁹⁾の調査から大学生のセルフケアは、「鎮痛剤の服用」59%、「睡眠や休養」35.9%、「保温」34.3%、「ナプキン交換」21.6%、「腰・腹部のマッサージ」12.4%であった。

セルフケアとしては、「鎮痛剤の服用」が3~6割で最も高いが、効果的に使用できていない。ほとんどの人が市販薬に頼っており、痛みがかなり出現してから使用している。

種部¹⁾は、鎮痛剤の多くはプロスタグランジン合成阻害薬であり、一旦産生されたプロスタグランジンの作用を打ち消す効果はないため、プロスタグランジンが合成される前、つまり、痛みが強くなる前に服用しなければ十分な効果が得られないにも関わらず、実際は「使用しない方が良い」、「慢性化すると薬が効きにくくなる」、「体に悪い」など迷信を信じている女性も未だに多く、鎮痛剤の使用に消極的な姿勢が使用時期を遅らせ、効果を半減させていると述べている。

また、濱田ら¹²⁾は、薬の常用に対して、依存性、耐性、副作用を心配しながら使用している者が多く存在すること、或いはそのために使用せず、痛みを我慢している者もいること、更には保護者が鎮痛剤の使用に理解が十分でない可能性も報告されていると述べている。

高校生では「我慢する」、「さする」なども多く、積極的セルフケア行動に欠ける。

奥川・濱田ら^{9),12)}によると、大学生は、「鎮痛剤の使用」が6割あるが、市販薬がほとんどであり、受診している者は少ない。濱田ら¹²⁾は、月経のセルフケアおよび異常の早期発見のためには、必要時、婦人科を受診できる環境が整備されることが望ましいとしている。

「休養」や「保温」は、20~30%近い高校生や大学生がしていたが、マンスリービクス

など月経痛に効果的な体操はきわめて少なく、運動効果が認識されていない^{9),12)}と言及している。

3. 月経教育の課題

奥川⁹⁾は、月経教育の中で、月経痛のセルフケアの方法について教育を受けている人は3割弱しかおらず、月経痛に対するセルフケア方法の知識があいまいであると述べている。宮崎¹³⁾は、月経教育の中で一回も習わなかった内容として、「月経中の過ごし方」、「月経記録」、「月経の異常」であったことを特に指摘している。

濱田ら¹²⁾は、高校までの学校教育において月経教育は100%近く行われているが、その後の継続した知識やセルフケアにつながっていないことを指摘している。症状緩和や日常生活上の工夫など実践的セルフケアにつながる情報が少なく、具体的ケアが月経教育で十分行われてこなかった背景があると述べている。奥川⁹⁾は、エビデンスが示されているセルフケアを取り入れている人が少ないことから、月経痛に対する正しい知識の提供が必要であるとしている。

辻本ら¹⁴⁾は、月経教育の受講時期は多くは小学校、中学校の義務教育機関であり、高等学校、大学（短大含む）の高等教育機関では、月経教育を受講する機会は少ないと述べている。女子大学生には従来の受動的な教育ではなく、自身の問題として積極的に取り組めるように動機づけた教育が必要であることが示唆された。しかし、月経教育をすぐに変更することは難しい。

II. 研究全体の目的・意義・及び研究デザイン

1. 本研究の目的

月経痛がある若年女性のセルフケア尺度を作成し、信頼性と妥当性を検証し、関連要因を分析する。

本研究は、3つの研究から構成され、それぞれの目的は以下のとおりである。

研究1：女子大学生の月経随伴症状のセルフケアに影響する要因を質的に分析する。

研究2：月経痛がある若年女性のセルフケアの概念枠組みを作成し、予備調査・本調査を実施し、信頼性と妥当性を検証する。

研究3：開発した月経痛がある若年女性のセルフケア尺度を用いて、月経痛がある若年女性のセルフケアの関連要因を、月経に関する要因、生活習慣に関する要因の2要因において探索する。

2. 本研究の意義

松本¹⁵⁾は、月経をネガティブにとらえる重大な原因となる月経痛をセルフケアできるように仕向けることが、女性の受容、ジェンダー同一性の確立、ひいては自己同一性の確立に役立つとしている。しかし、濱田ら¹²⁾によれば、月経痛のセルフケア教育の実施率は22.3%と低率で、知識の定着や行動に結びつくには不十分である。渡邊ら¹⁶⁾は、症状の緩和や日常生活上の工夫など実践的なセルフケアにつながる情報サポートが少なく、これらはケアの具体的内容等の情報提供がこれまでの月経教育で十分行われてこなかったことが影響していると述べている。

さらに、1983年の芝木¹⁷⁾による高校生と大学生の調査では、月経時に症状を有する者の割合は、約3割であった。ところが甲斐村ら¹⁸⁾の2000年以降の文献調査では、月経時症状79~98.5%、日常生活への支障27.1~35.3%となっており、約30年で、月経時症状を訴える若年女性が増えていることは明らかである。

月経は毎月あり、個別性も高いので、セルフケアできるようになることが重要である。そこで、月経痛のある若い女性が自分のセルフケアを測る尺度があれば、月経痛改善のための自己啓発に役立つことができると考えた。

月経の尺度としては、月経随伴症状をみる尺度(MDQ)(Moos, 1968)が有名であり、

日本でも秋山と茅島¹⁹⁾により翻訳されて広く使用されている。しかし、これは月経時の症状については測定できるが、月経痛のセルフケアを評価できる尺度ではない。

Ching-Hsing ら²⁰⁾によって、ADSCS（思春期月経困難症自己ケアスケール）が開発されたが、対象年齢が13歳～18歳であり、機能性月経困難症が強くなる年代層を扱っていなかった。原文を検索したところ、「月経困難症の青少年のためのセルフケアスケールの開発と心理検査」というタイトルで心理学的アプローチが強いものであった。

Steiner ら²¹⁾によると、PSSST（月経前症状のスクリーニングツール）が開発されていたが、これは重症のPMS（月経前症候群）とPMDD（月経前不快気分障害）を患いかつ治療効果を見込めそうな女性を同定するためのスクリーニングツールであった。

月経痛がある18歳以上の機能性月経困難症を起こしやすい若年女性が、セルフケアを評価できる尺度はなかった。さらなる文献検索により、山内・高間²²⁾の「看護学生の月経時のセルフケア測定尺度」をみつけたが、月経痛がある人のセルフケア尺度ではなかった。対象も看護学生に限られていた。そこで、月経痛がある若年女性が増えているため、看護学生ではなく、一般女性が月経痛をセルフケアできるようにするための尺度が必要であると考えた。

以上を踏まえた本研究の意義は、月経痛がある若年女性に着目した新しいセルフケア尺度を開発し、対処行動促進に向けた啓発を行うことである。

3. 研究デザイン

尺度開発と量的関連探索研究

本研究のデザインを表1に示した。本研究は、研究1で月経随伴症状のセルフケアに影響する要因を質的に分析し、研究2では尺度の構成概念を作成し、予備調査、本調査を実施し、信頼性と妥当性を検証する。研究3で尺度の構成概念を確認し、関連

要因を検討するという研究から成り立っており、以下の 1)～3)を明らかにする。

1)月経随伴症状のセルフケアに影響する要因の質的分析(研究 1)

2)月経痛がある若年女性のセルフケア尺度の開発(研究 2)

3)月経痛がある若年女性のセルフケアの関連要因の探索(研究 3)

(月経に関する要因、生活習慣に関する要因)

*尚、研究 1 で得られた質的分析による内容を、研究 3 の関連要因調査の質問項目として取り入れた。

表 1 本研究のデザイン

研究 1:月経随伴症状のセルフケアに影響する要因の質的分析
研究 2:月経痛がある若年女性のセルフケアの概念枠組みの作成と尺度原案作成 1. 文献検討から用語の操作的定義、理論の検討 2. ペンダーの改訂ヘルスプロモーションモデルを基に構成要素の検討 3. 尺度原案の作成(予備調査⇒本調査)
研究 3:月経痛がある若年女性のセルフケアに影響を及ぼす関連要因の検討 1. 構成概念の確認 2. 関連要因の調査 3. 尺度の信頼性と妥当性の検討 ※研究 3 の関連要因調査の質問項目は、研究 1 で得られた影響要因を引用

第2章 本尺度の新規性・独自性について

I. 本尺度の特徴

2016年の奥川⁹⁾の大学生の調査では、月経痛を自覚しない者は5.3%、月経痛がある者94.7%であった。服薬を必要とする者は59.0%であった。月経痛を訴える若年女性が多数である。しかし、濱田ら¹²⁾によれば、大学入学までに月経のセルフケア教育の実施率は22.3%で、内容も知識の定着、行動に結びつくには不十分であることが示唆されたとある。

そこで、月経痛がある若年女性のセルフケア尺度が必要となってくる。ところが今までに、月経痛がある人のためのセルフケア尺度というものはなかった。

本尺度は、ペンダー²³⁾の改訂ヘルスプロモーションモデルを採用していることが特徴である。ペンダー²³⁾は、ヘルスプロモーションとヘルスプロテクションに理論を分けて考えている。ヘルスプロモーションは、将来にわたる健康に強い影響をもたらす個人のライフスタイルおよび社会的文脈の中での個人の選択に関わる戦略からなり、動機は人間の健康の可能性を実現したいという望みであるとしている。ヘルスプロテクションは、集団の健康を守る環境戦略あるいは規制戦略からなり、動機は積極的に病気を回復し早期発見し、病気という制約のもとで生活機能を維持したいという望みであるとしている。ヘルスプロテクションは集団が対象であり、病気の脅威を動機づけとしている。ヘルスプロモーションは個人を対象とし、より健康な状態を目指すことを動機づけとしている。本研究の対象は、若年女性であり、尺度を評価するのは個人である。若い年齢層で病気の脅威を動機づけにするのは難しい年代である。月経も病気ではなく、月経痛があるからといって、すぐに病気とは結びつかない。そのため、ヘルスプロモーションの理論が本尺度には妥当である。

ペンダー²³⁾によると、改訂ヘルスプロモーションモデルの中には、予測妥当性を支持する証拠がすでに得られている項目がある。それが、自己効力の知覚と行為の負担

の知覚（本尺度の第1因子「自己効力の知覚」、第5因子「月経痛改善までの負担の予期」）である。

月経痛がない人には鎮痛剤は必要ないが、月経痛がある人には必要であるため、第4因子「薬剤を使用したセルフケア」の内容は、月経痛がある本尺度の特徴となる。

本尺度は、月経痛がある若年女性のために作成した尺度であり、この尺度を使用することで、自身のセルフケアの状況を客観的に評価できることに新規性がある。そして、毎月の月経痛のセルフケアの状況をチェックすることで、自分の身体に関心を持ち、セルフケアを実行するための動機づけとなる。

II. 先行研究との比較

山内・高間²²⁾は、「看護学生の月経時のセルフケア測定尺度」を先行文献から6因子（1.月経痛時の適切な手当、2.月経中のモニタリング行動、3.月経時の身体の安静、4.月経時のこころの安静、5.月経時の清潔の保持、6.月経時の自尊感情の保持）を特定している。本尺度は、ペンダー²³⁾の改訂ヘルスプロモーションモデルを改変し、10の概念（1.過去のセルフケア行動の経験、2.月経の状況と月経観、3.月経痛改善の利益と負担の予期、4.自己効力の知覚、5.セルフケア行動に関わる感情、6.周囲の人からの影響、7.インターネットの影響、8.具体的セルフケア方法、9.月経痛改善の意志、10.計画したセルフケア行動の中断・脱線）からなる。本研究と山内・高間の尺度とは文言は違うが重なる部分がある。明らかに相違しているのは、3.月経痛改善の利益と負担の予期、6.周囲の人からの影響、7.インターネットの影響、10.計画したセルフケア行動の中断・脱線の4因子であり、山内・高間²²⁾の尺度にはない概念である。

山内・高間²²⁾の尺度は、月経時のセルフケア測定尺度であり、月経痛がある人の尺度ではない（表2参照）。

月経痛がある人に着目した尺度であるところが、本尺度のこれまでにない独創性で

ある。

表2 山内・高間の「看護学生の月経時セルフケア測定尺度」※

因子名	質問項目
第1因子 月経時のこころの 安静	1. 月経時にはイライラしないように心がけている。
	2. 月経でイライラしているときは、意識して慎重に行動する。
	3. 月経時には張り合う場合があっても穏やかにするように心がける。
	4. 月経時には冷静に物事を考えるようにしている。
	5. 月経時には怒ったり興奮するようなことは控えている。
第2因子 月経時の身体の安静	6. 月経時にはできるだけ外出を控えて静かにしている。
	7. 月経時にはいつもよりアルバイト等を控える。
	8. 月経時にはいつもより運動を控える。
	9. 月経時には張り切ってものごとをしない。
第3因子 月経時の変調に対する 対処行動	10. 月経時には睡眠を十分とる。
	11. 月経周期が乱れている場合は婦人科医師に受診し相談している。
	12. 月経が止まった場合には、受診して医師の指導をうける。
	13. 月経量が多い時は様子観察し適宜必要と判断したら受診する。
	14. 物忘れで他人に迷惑をかけないためにメモを必ずする。
第4因子 月経中の モニタリング 行動	15. 気持ちが落ち着かない時には市販の安定剤を服用する。
	16. 月経時の出血量を観察している。
	17. 月経中の食欲・摂取量・腹部膨満感・便通等を観察している。
	18. 月経中の随伴症状・体調等を特に観察している。
	19. 月経時の月経開始日、月経周期等の観察をしている。
	20. 月経期間中の腹痛、倦怠感、頭痛の程度等について観察している。

※本尺度は、信頼性はクロンバック $\alpha=0.893$ であり、内的整合性を確保している
基準関連妥当性は、「青年期のセルフケア測定尺度」37項目と1%有意水準で相関
を示した。構成概念妥当性は、4因子20項目で、累積寄与率58.360%であった。

III. 結論

1. 本尺度の特徴は、月経痛がある人のためのセルフケア尺度である。
2. ペンダーの改訂ヘルスプロモーションモデルの理論から10の概念を枠組みとして
いる。
3. 月経痛がある人の尺度であるため、薬剤を使用したセルフケアについても、取り入
れている。

第3章 尺度原案作成のための質的調査（研究1）

I. 研究目的

女子大学生の月経随伴症状のセルフケアに影響する要因を質的に分析する。

II. 研究方法

1. 研究対象者

18歳～22歳で、月経痛がある学生を対象とした。

歯科衛生学科と看護学科の短大と看護学部の大学の2校から承諾を得た。

短大は学年担当の教員が、看護学部は母性看護学の教授が、月経随伴症状についての相談とインタビューを希望する学生を募集した。これらの学生の中で本研究の趣旨を理解し、同意が得られた15名を対象とした。

2. 調査方法

平成26年8月～10月において、対象者1名ずつをプライバシーが確保できる個室に案内し、初経年齢、月経の周期と期間、月経時の出血量、月経痛の有無と程度をたずねるフェイスシートに記入を求めた後、半構造化面接を行った。

半構造化面接は、インタビューガイド（1.月経痛持続期間、2.痛みの変化、3.痛み以外の症状、4.痛みを我慢できないとき、5.痛みによる生活への支障、6.学校やアルバイトの出欠状況、7.婦人科受診の経験、8.実際の対処方法、9.今の対処方法による月経痛の軽減の程度、10.他に知りたいこと）（資料1参照）に基づき、1人30～40分実施した。面接内容は本人の許可のもと、ICレコーダーに録音し、逐語録を作成した。

3. 分析方法

月経随伴症状の改善に関わる部分を前後の文脈に留意し抽出した。抽出した内容を

1 文章、1 文節の単位に分け要約し、コード化した。それらのコードについて質的帰納的に分析を進め、抽象度を上げ、サブカテゴリとカテゴリを導き出した。分析過程においては、リプロダクティブヘルス看護学の教授にスーパーバイズを受け、リプロダクティブヘルス看護学の博士課程に属する大学院生 4 名で妥当性の検討を繰り返した。

4. 倫理的配慮

先に対象となる短大・大学の責任者に承諾を頂き、研究対象者には文書と口頭で研究の趣旨を説明した。具体的には、研究の目的・方法、回答の任意性、匿名性の保持、プライバシーの保護、拒否しても不利益を被らないこと、研究目的以外に使用しないこと、研究終了後はすみやかにフェイスシートを裁断し、面接内容は IC レコーダーから消去することを約束した。フェイスシートについては、その提出をもって同意が得られたものとすることを説明した。面接は、同意書の署名を確認してから行った。本研究は、国際医療福祉大学倫理審査委員会の承認（承認番号 14-Io-63）を得てから実施した。

Ⅲ. 研究結果

1. 対象者の概要

フェイスシートの結果を表 3 に示した。月経痛は全員にあり、痛みの程度は、薬を服用しても痛くて寝込む者が 3 名、薬を服用しても痛みが残るがなんとか動ける者が 8 名、痛みはあるが薬を服用すれば日常生活に支障がない者が 3 名、少し痛むが薬を服用するほどではない者が 1 名であった。（表 3 参照）

表3 対象者の概要 n=15

項目	概要	人数(%)
1. 初潮年齢 (平均11.9歳)	10歳	3(20.0)
	11歳	1(6.7)
	12歳	9(60.0)
	14歳	1(6.7)
	15歳	1(6.7)
2. 月経周期	28日間	5(33.3)
	30日間	5(33.3)
	不規則	2(13.3)
	27日間	1(6.7)
	25日間	1(6.7)
	25~30日間	1(6.7)
3. 月経持続期間	7日間	8(53.3)
	6日間	4(26.7)
	4~5日間	1(6.7)
	5~7日間	1(6.7)
	10日間	1(6.7)
4. 出血量	多い	8(53.3)
	普通	7(46.7)
5. 月経痛	あり	15(100.0)
6. 月経痛の程度	強い	3(20.0)
	やや強い	8(53.3)
	やや弱い	3(20.0)
	弱い	1(6.7)
7. 下腹部の痛み	強くある	11(73.3)
	ある	3(20.0)
	少しある	1(6.7)
8. 腰の痛み	強くある	8(53.3)
	ある	6(40.0)
	少しある	1(6.7)
9. 年齢	20歳	5(33.3)
	21歳	9(60.0)
	22歳	1(6.7)

2. 半構造化面接の結果

表 4 女子大学生 15 名の月経痛のセルフケアの内容分析

カテゴリ	サブカテゴリ	コード	
セルフケアの問題	1) 薬の服用	(内服は) 痛くなってから飲む。 昼は持っていくのを忘れて飲まない。 生理前に飲むって発想はなかった。 出かけるまでに飲んで、きれたと思ったら飲む。 ピークの時に飲むようにしている。 あんまり薬に頼りすぎると思っているから。 痛くなる前に飲むと効かなくなるから。 内服が遅れると吐き気とか出てきたりする。 セデスにして、イブにして、ロキソニンに変えて、きれたときにイブを飲んだけど効かなかった。 鎮痛剤はあるものを飲んでます。 あんまり効いてないって親が感じたのかロキソニンを買ってきてくれた。 友達にも聞くと薬には頼らないって言うから。 母親にあまり飲むと効かなくなるから、辛くなってから飲むように言われた。 姉とか薬に頼りたくないとか言って、頭痛のときとかも飲まないですね。 親が看護師で8時間に1回って言われて、薬飲むのが嫌なんですよ。 ロキソニン強いって言いますよね。 鎮痛剤に抵抗ある。 ロキソニン, 今一番強いので飲んでるから, もっと痛くなったときどうしようもないから, 1日3回までは大丈夫と知ってるんだけど不安になる。 ロキソニン, 自分の中で一番痛いのおさえる薬。生理になるとショックや不安が 大きいので布団に入ると安心する。薬飲んで痛みや出血がおさまるわけでは ないから。できれば、ロキソニンも飲みたくない。 薬やだ。高校の時、我慢していたけど、最近飲んじゃってる。 あんまり、飲んじゃいけないのかなと思って。 ピルは副作用が強いつて。ピル飲むと良くなるんですか。 あんまり飲みすぎてもいけないから我慢して「痛い、痛い。」と言ってるときもある。 いつも痛いまま我慢する。飲んだことはないです。 友達が1時間に1回飲んじゃっていて、そういうのを見ると怖いから飲まない。	
		2) 薬以外の対処	(生理ショーツの上には) 特に何もはいてない。 (家で靴下は) はかない。 カイロは暖かくなるまで痛いから貼らない。 (服装とかは) 気にしたことない。
		3) 受診	(婦人科受診したことは) ないです。行った方がいいかなと思うんですけど。 一度血液の塊が出て母親に子宮筋腫じゃないの。と言われたが受診していない。 時々塊が出る。 抵抗がある。病院自体行きたくない。 保健室の先生には市販薬で効かなければ受診したほうがいいかもと言われたが。 (病院に) 行っても変わらないんでは。

カテゴリ	サブカテゴリ	コード	
生活習慣の問題	4) 飲食の習慣	(貧血があり) なんでだろう。食事かな。肉とか好きじゃない。好き嫌い激しい。青い野菜とか食べられない。喉に繊維がひっかかるので食べられない。魚は好き、肉は食べられない。豆腐は見た目が好きじゃない。海藻も食べない。米も食べない。サラダとヨーグルトだけとか。偏食で1つ食べたら同じもの。暴飲暴食多い。チョコレート1箱とか、お肉とかラーメンとか食べちゃう。ワーツと食べたとき悪くなるかもしれない。食事はめっちゃ適当かな。水分取らない。飲むのも1日500mlぐらい。お肉好き、豆嫌い。納豆は食べない。血が駄目じゃないけど、「ハァー。」てなってしまうので、あんまりトイレに行かない。普段学校では1日1回行くかなぐらい。	
	5) 運動習慣	(マンスリーピクスみたいな体操) えー、やりたくない。軽く動いた方がいいんですね。動きたくなくなりますよね。中学時代スポーツやってたから痛くなかった。	
	6) その他の生活習慣	あんまり家がお風呂入れない。湯船に湯をはらない。もともとシャワーで過ごすこと多いから。(7~8時間寝ているか) ああ、寝たほうがいいんだ。夜は、パソコンやスマホでブログやツイッターなどして夜中過ぎてることが多い。	
	月経に影響する問題	7) 月経中持病が悪化	日頃からストレートネックで週1ノーシン飲んでる。生理の時も腰の方がきつい。腰鳴らすんですけど。生理でなくても腰が痛い。Hb9.0ぐらいしかない。好き嫌い激しい。青い野菜、肉も豆腐も海藻も食べない。
		8) 月経不順	はじめてから毎月来ない。周期揃わない。中学のとき半年続いた時があって、2ヵ月空いたり、短いことはない。長くていつ来るかわからない。生理が2~3ヵ月空いて不順だったこともある。
		9) 月経に関する誤った情報	(生理痛強いと) つわりとかひどくなるって聞いたんですけど、関係ないんですか。将来子供産むのに影響あるとか。生理痛強い人は、出産の痛みに弱いつて聞くけど。早く終わらせる方法ってないんですか。野菜ジュースとか関係あるんですか。

作成された代表的なコードは、表4のように9つのサブカテゴリに集約した。さらにこのサブカテゴリを3つのカテゴリ、すなわち【セルフケアの問題】、【生活習慣の問題】、【月経に影響する問題】に集約した。

サブカテゴリ 1)薬の服用、2)薬以外の対処、3)受診の3項目は、すべて月経に関連するセルフケアについてのことであるため、カテゴリを【セルフケアの問題】とした。サブカテゴリ 4)飲食の習慣、5)運動習慣、6)その他の生活習慣の3項目は、すべて生活習慣に関連する問題であるためカテゴリを【生活習慣の問題】とした。サブカテゴリ 7)月経中持病が悪化、8)月経不順、9)月経に関する誤った情報の3項目は、すべて月経に影響を及ぼすことが考えられるためカテゴリを【月経に影響する問題】とした。各コードの内容は表4に示す。

3. カテゴリ別内容分析の結果

【セルフケアの問題】：このカテゴリに分類された項目は、月経のセルフケアに直接関連する内容を項目として分類した。

1)薬の服用

痛みが強くなってから鎮痛剤を内服し、定時で飲まない等鎮痛剤についての理解が不足していた。受診しないため市販薬を内服し、効かなくなると別の市販薬に変更していた。

家庭では本人が考える前に親が対応していた。母親や姉妹の影響を受けていた。

鎮痛剤内服への不安から内服が遅くなる者や、我慢している者が多かった。

2)薬以外の対処

月経随伴症状が強くても保温に注意しない者が多かった。

3)受診

月経随伴症状が強くても受診しない者が多かった。

【生活習慣の問題】：このカテゴリに分類された項目は、生活習慣の問題が背景にあると考えられる内容を項目として分類した。

4)飲食の習慣

食生活が乱れ、偏食や欠食、ダイエットのため1日3回食事しない。一方で暴飲暴食し、必要な水分を飲んでいないため、トイレの回数も極端に減っていた。

5)運動習慣

日頃から運動不足で体を動かそうとしない者が多かった。

6)その他の生活習慣

入浴習慣がなく、各自がシャワーですませている家庭もあった。

夜遅くまで起き、睡眠不足状態になっていた。

【月経痛に影響する問題】：このカテゴリに分類された項目は、持病や月経不順、月経

に関する誤った情報など、月経に直接的・間接的に影響が出てくる内容を項目として分類した。

7) 月経中持病が悪化

月経中は頭痛や腰痛等の持病が悪化し、より月経随伴症状が強くなっていた。

8) 月経不順

月経随伴症状だけでなく、月経不順を起こしている者もいた。

9) 月経に関する誤った情報

間違った情報を信じ、月経に関連する症状への知識が不足している場合が多々みられた。

IV. 考察

1. 月経随伴症状を何故セルフケアできないのか

今回調査した 15 事例は、月経随伴症状が強いにも関わらず、薬の服用、薬以外の対処、受診など全般的にセルフケアに問題がみられた。

渡邊ら¹⁶⁾は、月経随伴症状に対するセルフケアとして、先行研究をもとに「暖かい服装」「カイロなどで温める」「マッサージ」「軽い運動」「家事や仕事を休む」「気分転換」「鎮痛剤の服用」「病院に受診」「サプリメントの利用」「リラックス」「横になって休む」「栄養バランスの考慮」「我慢する」の 13 項目をあげている。「我慢する」は、セルフケアしたことにはならないので除く。今回の事例においては、「学校やアルバイトを休む」「横になって休む」の 2 項目は、できている者も多かった。しかし、セルフケアとして保温に注意している者は少なかった。家では靴下をはかない、服装を気にしない、など保温に注意しない者が多かった。

「鎮痛剤の服用」は、月経随伴症状をコントロールする手段として極めて有効である。しかし、今回の事例は正しいタイミングで服用していないため、十分な効果が得

られない事が多かった。鎮痛剤は服用後効果が出るまで 30 分以上かかり、痛みはすぐに取れない。このため鎮痛剤は効果があまりないと勘違いし、1 日 1 回の服用で我慢し、痛みのため、吐き気が出て悪循環に陥っている事例も見られた。山崎ら²⁴⁾は、激しい痛みが毎周期出現する場合は月経開始と同時、あるいは月経開始の直前に使用するとプロスタグランジンの分泌が早く抑制されるため鎮痛効果が高いと述べている。痛くなる前に鎮痛剤服用を指導することで鎮痛効果が上がると考える。

月経時の鎮痛剤服用と将来の妊娠・出産との関係を不安に思い、内服しない人がいた。内服しない人には、現在の鎮痛剤内服と将来の妊娠・出産とは関係ないことを理解させる必要がある。

Blödt ら²⁵⁾によれば、18 歳から 25 歳の 220 人の女性にセルフケア指圧の無作為試験を実施し、3 年後にさらにそのうちの 25 名にインタビュー調査²⁶⁾を実施していて、被験者は鎮痛剤と経口避妊薬を毎月服用することは心配だったと語っている。薬剤だけに頼るのは副作用などの不安もあるので、他のセルフケア方法も考えることは重要である。

月経随伴症状の対処行動として、婦人科を受診したことがない事例も多かった。親や教員に勧められても受診行動に至らない。月経痛や月経不順に不安はあるが、受診しようとしなない。これは婦人科受診に抵抗を感じていることを示している。

Kamel ら²⁷⁾は、269 名の女子大生に調査しているが、ほとんどの学生(91.2%)は月経困難症の診察を受けていなかったことを指摘している。小澤ら²⁸⁾の報告でも、月経痛で医師の診察を受けたことがあるのは、11.7%に過ぎない。事例の中には、受診しても仕方がないとあきらめている者もいた。受診行動に至らない原因として、月経痛は生理的なもので我慢するものという考え方があること、妊娠していない若い女性が婦人科に 1 人で行くのは抵抗があること、内診に対する恐怖心等が考えられる。しかし、強い月経痛の背景には子宮内膜症等の病気が隠れていることもあり、放置すると不妊

の原因になることもある。事例の中には、月経不順が継続し、受診が必要な者もいた。月経異常に対する知識があれば心配になり受診行動に至る可能性は高い。小澤ら²⁸⁾も月経異常についての知識を身につけることで、心因性に月経痛が起こることが減少し、有効な対処方法を選択・実施することができ、家庭で対処できない異常であれば受診行動をとるようになると述べている。

今回の事例においては鎮痛剤を効果的に使用していない、保温をしない、受診しない等、月経時のセルフケアとして重要と考えられるものがいずれも不十分であった。すなわち月経随伴症状が改善されないのは、月経時のセルフケアに関する知識が不足し、効果的なセルフケア行動に結びついていないことが原因と考えられる。この点に関し、藤井²⁹⁾は月経随伴症状の改善方法について「知らない」と答えた者が85%以上であると報告している。セルフケアに関する知識が少ない理由として、日本では小学校4年生の初経教育後、月経についての教育が十分に行われていない。小学校の4年生で二次性徴と初経について学習するが、その後は継続的に月経教育をする機会が極めて少なく、月経時のセルフケアについて具体的な知識を得ることができない。辻本ら¹⁴⁾の調査から月経教育の実施は、小学校84.6%、中学校77.5%、高等学校48.0%、大学2.2%であり、実際に機能性月経困難症が出現する高校卒業後に月経教育を受ける機会がほとんどないことが明らかとなった。今後は年代別に継続的な月経教育を行い、具体的な症状に対するセルフケアの知識を伝えることが必要である。

2. 日常生活習慣の変化

日常生活習慣では、入浴習慣がなくシャワーで過ごし、冷え症と自覚していても保温に注意しない、水分を取らない、トイレは日中1回など代謝が悪くなる生活をしてきた。食事も暴飲暴食か偏食で貧血があり、食生活にも問題が多かった。国民健康・栄養調査³⁰⁾によると、3食ともにバランス良く食べている者は男性38.4%、女性36.5%

だった。その割合は男女ともに若いほど低い傾向があり、男女とも 60 代、70 代以上は 40%を超えたが、20～40 代はいずれも 20%台だった。このように最近の傾向として、若年層の食生活はバランスが悪い傾向にある。緒方ら³¹⁾は、月経痛軽度の群で日常からセルフケア行動をとる割合が高かったことを報告している。セルフケア行動では、「三食必ず摂取」、「睡眠不足に注意」、「気分転換」、「栄養バランス」、「毎日入浴」が上位であったが、その他「体操・運動」、「民間療法」、「冷えへの注意」もあった。緒方らの文献と照らしあわせると、「睡眠不足に注意」、「栄養バランス」、「毎日入浴」、「体操・運動」、「冷えへの注意」などが今回の事例には欠けていた。日頃から日常生活習慣を整えないと月経随伴症状を生じる一因となる。

3. 月経に対する意識の改善

日本人は月経を話題にすることをタブー視する傾向があり、家庭でも月経教育があまりされてない。宮崎¹³⁾は、月経は「我慢するもの」という捉え方をしている人も多く、それが母親から子供に伝えられている場合も多いと述べている。今回、月経痛を耐えられなくなるまで我慢する事例、鎮痛剤を飲むことに不安やためらいを感じる事例、月経痛が改善できるとは考えず疑問を投げる事例は、家庭における月経教育の不足に関連している。事例の中には、母親が購入した鎮痛剤を服用しており、セルフケアにおける母親の影響は大きい。事例の母親の年代層（40～50 代）は十分な月経教育を受けてこなかったため、母親への月経教育も必要である。鈴木³²⁾は、母親に対しては、母親自身の適切な月経に関する保健行動や、思春期女性の月経の特徴とニーズにあわせた保健行動について、PTA や地域活動を通じて教育する。母親では偏りが生じる部分については思春期女性に直接教育を行う必要があると述べている。このように母親も含めた月経教育が今後は必要である。

V. 結論

女子大学生が月経随伴症状に影響する要因を質的に分析し、以下のことが示唆された。

1. 月経痛時の鎮痛剤内服は、使用時期や方法が違い効果的に使用できていなかった。
2. 月経痛で鎮痛剤を内服することに不安がある人がいた。
3. 月経痛が強くても、受診しない者が多かった。
4. 生活習慣では、食習慣は偏食が目立ち、運動習慣がなく、睡眠習慣は夜型が多くみられた。
5. 月経中は、頭痛や腰痛などの持病が悪化し、月経痛と月経不順が重なる人がいた。

第4章 月経痛がある若年女性のセルフケアの概念から尺度原案作成(研究2)

I. 研究目的

月経痛がある若年女性のセルフケアの概念枠組みを作成し、尺度原案を作成する。

II. 概念枠組みの作成

1. 用語の操作的定義

用語の操作的定義を定めるにあたり、先行研究による検討を行った。

国内の文献は、医学中央雑誌 Web 版 (Ver5) を用い、「月経痛」「若年女性」「自己管理」を検索キーワードとした。絞込検索は、「原著論文」「会議録を除く」「症例報告を除く」で行うこととし、2001 年から 2016 年 1 月までに発表された論文を対象とした。その結果 50 件抽出されたが、タイトル、抄録及び本文を精読し、疾患や合併症を対象としたものは除外し、最終的に 43 件を検討した。検索期間は、2016 年 3 月 26～29 日とした。国外の文献は、「Menstrual pain young woman self-care」をキーワードに、PubMed を用いて検索したところ、1997 年から 2016 年 1 月までに発表された 26 件が抽出され、タイトル、抄録及び本文を精読し検討した。

文献検索の結果から、種部¹⁾は月経期間中に月経に随伴して起こる痛みを月経痛といい、そのうち日常生活に支障があるものを月経困難症と定義している。下腹痛、腰痛、腹部膨満感、嘔気、頭痛、脱力感、下痢、憂うつなどがよく見られる症状である。月経困難症のうち子宮筋腫や子宮内膜症といった原因疾患があるものを「器質性月経困難症」、原因疾患がないものを「機能性月経困難症」という。機能性月経困難症は、卵巣から分泌される女性ホルモンの変化によって、子宮内膜で痛み物質であるプロスタグランジンを産生し子宮が過収縮することで、月経血が子宮頸管を押し広げて出る機械的要因などが関与して起こる。

白土ら⁵⁾は、月経困難症状とは、月経時あるいは月経直前より強い痙攣性の激しい

下腹部痛や腰痛が始まり、月経期間に日常生活を営むことが著しく困難なものと定義している。この月経困難症状に月経前症候群の症状を合わせて、月経随伴症状とする。

佐久間ら³³⁾は、性成熟に達するのは、おおよそ初経後年齢7年であり、その境界年齢は19歳と報告している。

森ら³⁴⁾によれば、実際11歳から15歳までに90%の女性が初経を経験している。初経から7年後に機能性月経困難症を起こしやすいことから、18歳から22歳の女性が最も機能性月経困難症を起こしやすい。

セルフケアについて、看護開発協議会では、対人関係およびコミュニケーションを通して学習された、1人1人が管理・意図し、自発的に行う自己節制的な行為（機能）と定義している。

オレム³⁵⁾はセルフケアとは、個人が自らの機能と発達を調整するために毎日必要とする個人的ケアであると定義している。

宗像³⁶⁾によればセルフケア行動は、対象が自らの健康問題を利用しうる身近な資源を活用して解決しようとし、その結果健康について自らの認識力と実行力を育て、自己決定能力に依拠した行動をとるようになることであると定義している。

本研究のセルフケアで重要なことは、機能性月経困難症を改善するために日常生活に支障をきたさないように日頃の生活習慣を見直し、月経時に対処できることである。

以上を踏まえ、以下のように月経痛がある若年女性とセルフケアについて操作的定義を定めた。

用語の操作的定義

- 1)月経痛がある若年女性：機能性月経困難症を起こしやすいライフステージにある18歳から22歳の年齢層で、月経期間中に月経に随伴して月経痛があり、日常生活に少しでも影響がある女性。
- 2)セルフケア：機能性月経困難症状を改善し、日常生活に支障をきたさないように、

日頃の生活習慣を見直し、月経中は月経痛の状態に合わせた対処を選択し実行すること。

2. 理論の検討

18歳から22歳の女性は、発達段階では、青年期である。ライフサイクル上では、これから就職・結婚・出産を控えている年齢層である。この時期に自己の健康管理ができるようにし、社会に出ていくことは重要である。しかし、女性労働協会³⁾の調査によれば、25歳未満の女性の43.1%に強い月経痛を認めている。このように機能性月経困難症になりやすい時期である。そこで、月経痛を改善させるために適切なセルフケア行動を起こし、将来の就職や結婚後の生活に備えることは大切である。ところが、濱田ら¹²⁾は、大学入学までに月経のセルフケア教育の実施率は22.3%と低率であり、セルフケアが不十分で、生活の質に影響を及ぼしていると述べている。

月経は、女性の生理的現象であり、病気ではないことも念頭におく必要がある。本研究で扱うセルフケアは、月経痛改善のための対処行動が中心となる。そこで、どのような理論を使用することが妥当かを検討した。

オレム³⁵⁾は、セルフケアとは生命を維持する物質および条件を供給・保持し、生命にとって不可欠な諸条件と矛盾しない規範の中で身体的・心理的機能と発達を保つために、更に機能と発達の統合から、個々人が自己と依存者(依存的ケア)のために意図的に逐行しなければならない人間の調整的機能であるとしている。

オレムのセルフケア理論は、慢性疾患のセルフケアなどには良くあてはまるが、月経のような病気の脅威を動機づけとしない内容には、当てはまりにくいと考えた。実際、糖尿病のセルフケア尺度には、オレムのセルフケア理論が使用されていた。

宗像³⁶⁾の保健行動の原動力は、次の5つである。①より安全で健康に生きたいという欲求、②症状の辛さや苦しさから逃れたいという欲求、③病気やその恐れによるさ

さまざまな犠牲、すなわち身体的、経済的、社会的、心理的、実在的犠牲から逃れたいという欲求、④死の恐れから逃れたいという欲求、⑤自己成長し、社会的に役に立つ個性的な自己表現をしたいという欲求がある。これも病気の脅威を動機づけとするため、月経のような病気ではないセルフケアには当てはまらない。

ペンダー²³⁾によるとヘルスプロモーションは、将来にわたる健康に強い影響をもたらすような個人のライフスタイルおよび社会的文脈の中での個人の選択に関わる戦略からなる。動機づけは、健全状態を増し、人間の健康の可能性を実現したいという望みであるとしている。一方、ヘルスプロテクションは、集団の健康を守る環境戦略あるいは規制戦略からなる。動機づけは、積極的に病気を回避し、早期発見し、あるいは病気という制約のもとで生活機能を維持したいという望みであるとしている。

月経は、女性の生理的現象であり、病気の脅威を動機にしていないヘルスプロモーションが当てはまると考えた。森ら³⁴⁾もペンダーのモデルは健康レベルの高い女性のヘルスプロモーションを促す看護を考えるために有用であるとしている。そこで、本尺度は、ペンダーの改訂ヘルスプロモーションモデルを採用することとした。

3. ペンダーの改訂ヘルスプロモーションモデルを基に、構成要素を検討

ペンダーの改訂ヘルスプロモーションモデルは、環境との相互作用を考慮した、10因子で構成する多面的なモデルで、構成因子の定義が明確であるため活用しやすい。更に、個人の能力に焦点を当てており、病気に対する脅威を行動への動機の源としていない。より健康になるための行動を導くモデルとして知られている。病気に対して脅威を抱いていない若年層の適用を考慮し、このモデルを選択した。

1) 改訂ヘルスプロモーションモデルによる月経痛がある若年女性のセルフケアの分析

ペンダーの『個人の特性と経験』からは、[過去の関連行動]と[個人的因子]がある。

概念枠組み1つ目の[過去の関連行動]は、佐久間ら³³⁾によると、生活習慣/保健行動

では、定期的な運動だけでなく、車を使う頻度の低さや意図的な歩行といった日常の活動も月経前期及び月経期症状が軽度である事と関連することが明らかとなったとある。本研究では、〈過去のセルフケア行動の経験〉と表現する（図1参照）。

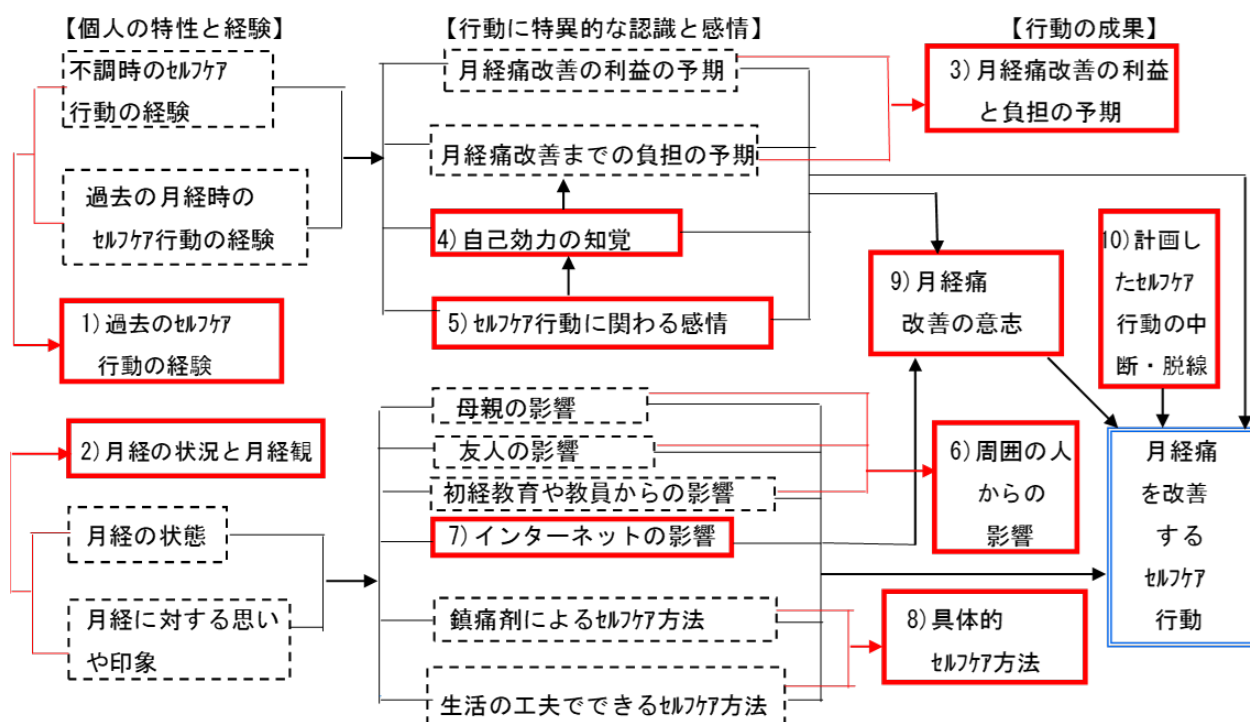


図1 研究2の概念枠組み（ペンダーの改訂ヘルスプロモーションモデルより）

ペンダー²³⁾は、2つ目の[個人的因子]は、さまざまな因子を入れると多くなるので、研究に用いる因子の数はターゲットとする行動の理論的説明と予測に最も適切な数個に限定すべきと述べている。

植村ら²⁾は、月経痛は約9割が自覚しており、7割は月経痛によって日常生活への支障を感じていたと指摘している。これは月経の状況を示している。細坂ら³⁷⁾の研究では、高校生には月経観が関係しなかったのに対し、大学生の否定的月経観では有意な関連が見られた。このように月経観も関連がある。そこで、[個人的因子]は、〈月経の状況と月経観〉の2因子に限定する。

ペンダー²³⁾の『行動に特異的な認識と感情』からは、[行為の利益の知覚][行為の負担の知覚][自己効力の知覚][行為に関わる感情][人間関係の影響][状況的影響]がある。

概念枠組み 3 つ目の[行為の利益の知覚]と[行為の負担の知覚]は、池内³⁸⁾は月経時の不快症状が強い者はそれに対処する行動をとり、症状の軽減に努めようとする姿勢が伺えたとしている。そこから本研究では、〈月経痛改善の利益と負担の予期〉とする。

4 つ目の[自己効力の知覚]は、宮崎¹³⁾によると、月経随伴症状への対処方法では、物理的方法のみならず、自己効力感を高めることも効果的であったとあるため、〈自己効力の知覚〉でそのままの表現で使用する。

5 つ目の[行為に関わる感情]は、ペンダー²³⁾によると行動は刺激特性をもっており、その特性により行動の前・最中・及び行動の後に主観的な感情が起こる。ここでは、月経時のセルフケア行動に伴って起こるので、〈セルフケア行動に関わる感情〉とする。

6 つ目の[人間関係の影響]は、小澤ら²⁸⁾の調査によると、対処法をどのように知ったかは、自己流 53.2%、母から 33.0%、学校で聞いた 8.3%、雑誌 2.8%、友人 2.8%という回答であったとあるように周囲の人からの影響も受けている。本研究では、〈周囲の人からの影響〉と表現する。

7 つ目の[状況的影響—選択肢]では最近の若者の傾向から情報は、インターネットから得ていることが多いため、〈インターネットの影響〉を入れる。

8 つ目には[状況的影響—要求特性]が入る。平田³⁹⁾によると、月経痛がある者の 54%が月経痛緩和のために鎮痛剤を使用していたとあるように、月経痛により鎮痛剤を使用するという〈具体的セルフケア方法〉の選択が起きているため、〈具体的セルフケア方法〉を入れる。

8 つ目の[状況的影響—要求特性]は、ペンダー²³⁾は状況が行動に直接的に働くのは、行動の引き金になるようなきっかけをもつ環境が提供された場合であると述べている。

ペンダー²³⁾の『行動の成果』からは、[行為計画実行の意志]と[直接競合する要求と優先行動]がある。

9 つ目の[行為計画実行の意志]は、平田³⁹⁾によれば月経痛がいつもあり、月経痛の程度が強くなると鎮痛剤を使用する割合も使用頻度も高くなっていたとあるように、月経痛を改善したいと思うことが大切なので、〈月経痛改善の意志〉と表現する。

10 番目の[直接競合する要求と優先行動]においてペンダー²³⁾は、計画したヘルスプロモーション行動をしようとする直前に意識の中に侵入してくる他の行動であると述べている。そこで、〈計画したセルフケア行動の中断・脱線〉と表現する。

4. 既存研究との比較

1) 改訂ヘルスプロモーションモデル以外の理論を用いた既存研究との比較

月経随伴症状および月経の状態に関しては、MDQ（日本語版）を使用した論文が多数見られた^{2, 37, 38)}。月経痛の程度を VAS のスケールで測定している文献はあった。しかし、理論を使用している文献は少なかった。

その中の 1 つとして、福山ら⁴⁰⁾が、自己効力理論を用いた月経随伴症状緩和プログラムの介入研究を実施していた。これは、バンデューラの自己効力理論を基にプログラムを構成し、介入前後で変化を評価したもので、プログラム参加後は、満足度が高く効果が出ていた。

福山ら⁴⁰⁾によれば、自己効力感への影響要因には、「行為的情報」「代理的経験情報」「言語的情報」「生理的・情動的状態」があり、これらの要因が自己効力感を高めることにつながり、セルフケア行動に至ると考えている。一中略—行為的情報とは体験することである。代理的経験情報とは状況が類似する他人の体験を見聞することである。言語的情報とは、友人などによるセルフケア行動の促しである。生理的・情動的状態とは、セルフケア行動を実行し、月経随伴症状の緩和を体験することである。

介入研究のため、実行につながる情報が大部分である。ペンダー²³⁾の改訂ヘルスプロモーションモデルには、自己効力理論の4因子以外に『個人の特性と経験』から[過去の関連行動][個人的因子]がプラスされる。『行動に特異的な認識と感情』から[行為の利益の知覚][行為の負担の知覚]がプラスされる。『行動の成果』からは、[直接競合する要求と優先行動]がプラスされる。このようにペンダーの改訂ヘルスプロモーションモデルは、セルフケア行動を起こすまでの多様な因子を含んでいるため保健行動理論として活用しやすい。測定用具としての妥当な内容を導き出すのにふさわしい理論であると考えた。

Wongら⁴¹⁾はオレムのセルフケア不足看護理論を使用し、月経困難症がある531名の中学生のセルフケア行動とその関連要因を明らかにするため、構造化アンケートを実施し、変数間の仮定された関連を調べるためパス分析を行っていた。パス分析の結果、年齢および月経教育を受けたことは、セルフケアに関するセルフケア・エージェンシーを通じて直接的および間接的影響を有することが明らかとなった。母親と父親の教育水準、痛みの強さ、薬の内服は、セルフケア行動に直接影響を及ぼしていた。

2) 改訂ヘルスプロモーションモデルを用いて分析している既存研究

鈴木³²⁾が、月経に関する思春期女性の保健行動に影響する因子を、25組の母子を対象に半構造化面接を行い、ペンダーの改訂ヘルスプロモーションモデルを用いて質的に分析し、改変を加えて概念枠組みとして用いていた。本研究との違いは、[行為の利益の知覚]、[行為の負担の知覚]、[状況的影響]、[行為計画実行の意志]、[直接競合する要求と優先行動]にあたる部分が入っていないことである。

本研究では、この部分を〈月経痛改善の利益と負担の予期〉、〈インターネットの影響〉、〈具体的セルフケア方法〉、〈月経痛改善の意志〉、〈計画したセルフケア行動の中断・脱線〉として投入している。

月経痛を改善できれば毎月、月経に悩まされることも少なくなる。しかし、月経痛を改善するには、それなりに努力を続けなければ改善できないと予測できることも重要である。時代の違いとして、現代の若者はインターネットの普及により、インターネットの影響を強く受けている。具体的セルフケア方法がわからなければ月経痛は改善できない。更に、月経痛を改善しようとする意志が、本人になれば改善されることはない。何か新しく行動しようと考えても途中で別のことが起こり、物事が中断するというリスクも想定しないとイケない。それらすべてを乗り越えて、セルフケアは実行に移されると考える。そのため、ペンダーの改訂ヘルスプロモーションモデルの内容にできるだけ忠実に置き換えて使用した方が良いと考えた。

Ⅲ. 尺度原案の作成

1. 尺度原案の作成

ペンダーの改訂ヘルスプロモーションモデルの10の概念にあてはまる内容を質問項目として抽出した。

質問項目の作成時には、2章で実施した女子大学生の半構造化面接による質的分析により得られたデータを参考に取り入れた。

質問文は、1文章に2つの内容が入らないように注意し、わかりやすい平易な文章を心がけた。誘導質問や他の質問と矛盾する内容がないか確認した。専門用語や略語は使用しないようにした。質問内容の全体の流れが不自然でないか、質問量が多すぎないか注意した。

評価方法は5段階リッカート法を採用し、65項目の尺度原案を作成した。「どちらでもない」という文言は、中間的立場の表明、判断不能や賛否などの態度及び判断に伴う負担の回避等の多義的側面があるため使用を控えた。

1:「非常に当てはまる」、2:「かなり当てはまる」、3:「やや当てはまる」、4:「あま

り当てはまらない」、5：「全く当てはまらない」とした（資料 3-5 参照）。

2. 専門家会議

リプロダクティブヘルス看護学の教授 1 名、リプロダクティブヘルス看護学の博士課程の学生 4 名で、尺度の質問項目の精選と修正を繰り返した。

途中、他大学の母性看護学の教授 1 名に内容の確認を依頼して、質問内容が不明瞭なところを修正した。

思春期外来の医師 1 名には、日頃の診療を通し、質問内容に問題がないかの確認を依頼した。

疫学・統計学の専門の先生 3 名には、尺度項目の内容や作成方法に統計学的問題がないかを確認した。

再三項目の修正を繰り返し、最終的に 65 項目とした。

3. プレテスト

看護大学の女子大学生 3 年生 6 名に対し、65 項目の質問項目に回答してもらい、実際にテストをした。

テスト終了後に答えにくい内容や、質問文の意味が不明瞭な部分がないかを確認し、修正を加えた。

IV. 結論

1. 月経痛がある若年女性とセルフケアについて用語の操作的定義

- 1) 月経痛がある若年女性：機能性月経困難症を起こしやすいライフステージにある 18 歳から 22 歳の年齢層で、月経期間中に月経に随伴して月経痛があり、日常生活に少しでも影響がある女性。

2)セルフケア：機能性月経困難症状を改善し、日常生活に支障をきたさないよう、日頃の生活習慣を見直し、月経中は月経痛の状態に合わせた対処を選択し実行すること。

2. 月経痛がある若年女性のセルフケアの概念枠組み

本尺度の概念枠組みは、ペンダーの改訂ヘルスプロモーションモデルを改変した。月経痛がある若年女性のセルフケアは、〈過去のセルフケア行動の経験〉〈月経の状況と月経観〉〈月経痛改善の利益と負担の予期〉〈自己効力の知覚〉〈セルフケア行動に関わる感情〉〈周囲の人からの影響〉〈インターネットの影響〉〈具体的セルフケア方法〉〈月経痛改善の意志〉〈計画したセルフケア行動の中断・脱線〉の10の概念枠組みで構成する。

3. 尺度原案の作成

5段階リッカート法を用いた65項目の尺度原案は、専門家会議とプレテストを経て完成した（資料2参照）。

第 5 章 予備調査(研究 2)

I. 研究目的

本調査の前に事前に予備調査を実施し、月経痛がある若年女性のセルフケアを測る尺度項目として内容が適切であるか確認する。

II. 研究方法

1. 研究対象者

医学や看護学について学んでいない A 大学社会系学部の女子大学生 1～2 年生 296 名を対象とした。

2. 調査方法

研究内容については事前に説明し、研究協力が得られた学生に対し、同意書と調査用紙を配布した(資料 3 参照)。同意書と調査用紙は別々の箱を設置し回収した。

調査内容は、月経に関する尺度項目 65 項目と、月経痛の有無、痛みの部位、初潮年齢、月経周期、月経持続期間、出血量、年齢であった(2016 年 9 月～10 月実施)。

3. 分析方法

質問項目の回答の偏りを確認するために、項目分析では各項目の平均得点、標準偏差の算出、天井・床効果の確認、項目間相関分析を行った。構成概念妥当性の検討は、探索的因子分析(最尤法-プロマックス回転)を行い、因子負荷量 0.4 以上を採択基準とした。信頼性の検討では、内的整合性を確認するため、尺度全体及び各下位尺度のクロンバックの α 係数を算出した。下位尺度の得点は、下位尺度の各項目平均値とした。データ解析は、統計解析ソフト IBM SPSS Statistics Version24 を使用し、有意水準は両側 5%とした。

4. 倫理的配慮

研究について実施前に口頭と文書で説明し、個人情報保護について説明し、研究目的以外には使用しないこと、発表内容も個人が特定されないようにすることを説明した。尚、参加しなくても成績や授業評価には一切影響がないこと、研究協力は任意であること、同意後の撤回も自由であることを説明し、同意撤回書を同意書と一緒に配布した。同意書と調査用紙は、個人が特定されないように、別々の箱に投函するように準備した。回収した調査用紙は、研究者の鍵のかかる引き出しに厳重に保管し、外部に持ち出さないこと、研究終了後は、すみやかに裁断処理することを約束した。

本研究は、国際医療福祉大学倫理審査委員会の承認（承認番号：15-Io-139）を得てから実施した。

Ⅲ. 研究結果

1. 対象者の選定

平成 28 年 9 月に A 学科 1 年生 126 名中 82 名から回答が得られた（回収率 65%）。B 学科 1 年生 90 名中 75 名から回答が得られた（回収率 83%）。同年 10 月 A 学科 2 年生 80 名中 52 名から回答が得られた（回収率 65%）。合計で 209 名から有効回答が得られた。209 名中社会人学生が 2 名いたため、18～22 歳迄の 207 名を対象とした。しかし、207 名中 51 名は月経痛なしと回答したため、月経痛がある 156 名を対象とした。

2. 項目分析

各項目の偏りについて、平均値・標準偏差と天井・床効果を確認した。天井効果を認めたものは 1 項目、床効果を認めたものは 6 項目であった。さらに、質問内容が重なる項目は、妥当性が高いものを 1 項目残した。以上より、合計 8 項目を削除した。

項目間相関分析を実施し、相関係数 0.8 を基準に検討し、すべての項目において

$r=-0.344\sim 0.771$ であり、類似した項目はなかった。

3. 構成概念妥当性の検討

尺度項目数は項目分析で、65 項目から 8 項目を削除した。構成概念をみるため、探索的因子分析（最尤法—プロマックス回転）を実施した。因子数はスクリープロットが落ち込むところと、調査項目を半分以上近似できるようにするため、累積寄与率が 50%を超える 6 因子とした。因子負荷量 0.4 以上としたため 27 項目削除され、30 項目となった。累積寄与率 52.206%であった（表 5 参照）。

表5 予備調査 探索的因子分析

最尤法-プロマックス回転 全体の $\alpha=0.835$ n=156

	第1因子	第2因子	第3因子	第4因子	第5因子	第6因子
第1因子：自己効力の知覚 ($\alpha=0.836$)						
23) 自分は一度はじめての物事とどこおりに進められる方である。	0.857	-0.065	-0.135	-0.016	0.016	0.023
22) 自分が取り組んだことは、終わりまでやり遂げられる。	0.805	0.001	-0.024	-0.045	-0.035	-0.025
20) 自分で計画したことは、上手く実行できる自信がある。	0.734	0.075	0.045	0.096	-0.062	-0.042
24) はじめての試みでも前向きに取り組む方である。	0.639	-0.003	0.042	-0.047	0.031	0.153
14) 何かきっかけを見つけて、新しいことに挑戦したい。	0.495	0.040	0.260	-0.063	-0.058	-0.120
21) 何かに取り組もうと思ったら、すぐにはじめる方である。	0.472	0.034	-0.073	0.247	-0.098	0.166
13) 自分で決めたことは達成できている。	0.443	0.083	0.044	-0.016	0.297	-0.096
第2因子：月経痛改善までの負担の予期 ($\alpha=0.875$)						
17) 月経痛を改善するために、時間がかかることはしたくない。	-0.011	0.925	-0.042	-0.059	0.085	0.048
15) 月経痛を改善するために、面倒なことはやりたくない。	0.024	0.867	-0.013	-0.024	0.055	0.012
18) 月経痛を改善するために、成果がすぐに出ないことはやりたくない。	0.044	0.803	-0.006	0.076	-0.006	0.011
16) 月経痛を改善するために、お金がかかることはしたくない。	0.105	0.679	0.045	-0.009	-0.199	-0.040
19) 月経痛を改善するために、新しい方法に挑戦したいとは思わない。	-0.046	0.599	-0.017	-0.078	0.105	0.007
第3因子：月経痛改善の意志 ($\alpha=0.819$)						
34) 月経前から意識して自分に合った対処行動を考えたい。	0.143	-0.073	0.822	-0.057	-0.057	-0.027
33) 今後は月経前から日頃の体調を整えるようにしたい。	-0.046	-0.061	0.803	-0.007	0.180	-0.090
36) 月経痛を改善して、日々の生活をエンジョイしたい。	0.034	0.105	0.580	0.021	-0.163	0.157
35) 月経痛が改善できるまで、対処行動を続けたい。	0.093	-0.104	0.575	-0.013	0.034	0.270
32) 月経に関する情報はインターネットで得ていることが多い。	-0.167	0.140	0.514	0.187	0.069	-0.070
第4因子：薬剤を使用したセルフケア ($\alpha=0.813$)						
29) 月経中、手元に鎮痛剤があれば飲むことが多い。	-0.058	0.032	0.078	0.879	-0.113	-0.089
3) 日頃痛みがあると早目に鎮痛剤を内服する。	0.188	-0.044	-0.068	0.786	-0.051	-0.023
58) 鎮痛剤は、月経痛が出現したらすぐに内服する。	-0.071	-0.050	-0.024	0.683	0.243	0.018
59) 鎮痛剤は胃の負担を考えて、空腹時は避けて内服する。	-0.039	-0.093	0.095	0.458	0.081	0.153
第5因子：生活の工夫できるセルフケア ($\alpha=0.755$)						
54) 月経中は体を冷やさないように、冷たい物を飲んだり食べたりしない。	-0.088	0.103	-0.098	0.137	0.693	0.039
53) 月経中は衣服に注意して保温に努める。	-0.080	0.122	0.201	0.011	0.633	0.008
55) 月経中は骨盤の循環を促すため、軽い運動を行っている。	0.228	0.010	0.019	-0.048	0.620	-0.085
56) 月経中は睡眠を十分とるようにし、7~8時間寝る。	-0.146	-0.050	0.005	-0.068	0.535	0.127
60) 日頃から食事は栄養バランスを考えて偏食しない。	0.242	-0.163	-0.006	0.022	0.519	-0.034
第6因子：月経痛改善後の利益の予期 ($\alpha=0.767$)						
45) 月経痛が改善されたら、計画を変更せずに行動できる。	-0.009	-0.008	-0.009	-0.065	-0.012	0.862
43) 月経痛が改善されれば、快適に生活できる。	0.013	0.029	0.003	0.057	0.079	0.662
47) 月経痛が改善されたら、学校を休むことが少なくなる。	0.080	0.019	-0.062	-0.045	0.194	0.582
46) 月経痛が改善されたら、イライラして周囲の人にあたるものが少なくなる。	-0.077	0.034	0.082	0.044	-0.157	0.570

因子相関行列	0.056					
	0.194	0.171				
	0.099	0.079	0.291			
	0.251	-0.292	0.115	0.210		
	0.279	0.200	0.490	0.042	0.042	

第 1 因子は、前向きで物事への取り組みや実行力が高く、自己の達成感が高いので「自己効力の知覚」と命名した。第 2 因子は、月経痛は改善したいが改善するために時間やお金、労力をかけたり、新しいことに挑戦しなければならないのは困ると考えているため「月経痛改善までの負担の予期」と命名した。第 3 因子は、月経痛を改善するためなら様々な努力をしたいという願望が表れている内容のため「月経痛改善の意志」と命名した。第 4 因子は、鎮痛剤の使用についての内容であるため「薬剤を使用したセルフケア」と命名した。第 5 因子は、日常生活の工夫で出来るセルフケアであるため「生活の工夫で出来るセルフケア」と命名した。第 6 因子は、月経痛を改善した後の生活に期待していることから「月経痛改善後の利益の予期」と命名した。

4. 信頼性の検討

内的整合性を検討するためにクロンバックの α 係数を算出した。

尺度全体で $\alpha = 0.835$ であった。下位尺度の α は、第 1 因子の「自己効力の知覚」は $\alpha = 0.836$ 、第 2 因子の「月経痛改善までの負担の予期」は $\alpha = 0.875$ 、第 3 因子の「月経痛改善の意志」は $\alpha = 0.819$ 、第 4 因子の「薬剤を使用したセルフケア」は $\alpha = 0.813$ 、第 5 因子の「生活の工夫で出来るセルフケア」は $\alpha = 0.755$ 、第 6 因子の「月経痛改善後の利益の予期」は $\alpha = 0.767$ であった。

5. 下位尺度得点

下位尺度得点平均点の高い順に、第 6 因子「月経痛改善後の利益の予期」 3.7 ± 0.9 点、第 2 因子「月経痛改善までの負担の予期」 3.4 ± 0.9 点、第 3 因子「月経痛改善の意志」 3.3 ± 0.8 点、第 1 因子「自己効力の知覚」 2.9 ± 0.7 点、第 4 因子「薬剤を使用したセルフケア」 2.8 ± 1.1 点、第 5 因子「生活の工夫で出来るセルフケア」 2.6 点 ± 0.8 点であった。

6. 月経痛あり群と月経痛なし群のウェルチの検定

「自己効力の知覚」と「月経痛改善までの負担の予期」は、月経痛なし群の方が平均値が高いが、他の4項目は、月経痛あり群において平均値が高い結果となった。

月経痛あり群と月経痛なし群では、等分散は仮定しにくいため等分散を仮定しない方を採用する（表6参照）。

表6 月経痛あり群と月経痛なし群のウェルチの検定（n=207）

	平均値	標準偏差	平均値の 標準誤差	t 値	自由度	有意確率 (両側)
自己効力の知覚	2.833	0.660	0.055	-2.218	99.314	0.029
	3.047	0.560	0.079			
月経痛改善までの負担の予期	3.373	0.856	0.069	-0.896	83.433	0.373
	3.497	0.853	0.121			
生活の工夫で出来るセルフケア	2.463	0.693	0.057	3.410	87.293	0.001
	2.092	0.649	0.093			
月経痛改善後の利益の予期	3.755	0.894	0.072	4.350	75.050	0.000
	3.043	1.052	0.147			
月経痛改善の意志	3.206	0.789	0.064	3.656	74.033	0.000
	2.684	0.893	0.128			
薬剤を使用したセルフケア	2.833	1.124	0.091	6.617	116.519	0.000
	1.865	0.807	0.114			

ウェルチの検定で「月経痛改善までの負担の予期」は、月経痛あり群、月経痛なし群ともに有意差が出ない結果となった。他の5因子は、すべて有意差が出ていて、月経痛がある人に有用な尺度であることが示唆された。

IV. 考察

6因子30項目が探索的因子分析の結果から抽出された。

65項目がすでに半分以下になったが、因子分析を繰り返す途中で天井・床効果は問題ないが削除された項目の中に、構成概念として重要な項目もあるので、それらを本調査前に検討し、残す必要があった。そのため、本調査に残す項目は、〈セルフケア行動に関わる感情〉から3項目、〈周囲の人からの影響〉から2項目、〈計画したセルフケア行動の中断・脱線〉から4項目で、合計9項目とした。

ウェルチの検定の結果から、第 5 因子「月経痛改善までの負担の予期」以外は、月経痛なし群に比べて、月経痛あり群の方が有意に高く、月経痛がある人に有用な尺度となっていた。従って、月経痛がある人はこの尺度を実施することで、セルフケアを向上させ、月経痛改善に向けることができると考える。

V. 結論

本尺度はクロンバックの α 係数は尺度全体で $\alpha = 0.835$ であり、下位尺度においても $\alpha = 0.755 \sim 0.875$ を示しており、信頼性がある尺度であることを示している。累積寄与率が 52.206%を示したということは、本尺度は月経痛がある若年女性がセルフケアを測定するのにこの比率で寄与できる尺度であることを示している。

ウェルチの検定で月経痛あり群と月経痛なし群で比べた時、6 因子のうち 5 因子に有意差が出ていたことから、月経痛がある人に有用な尺度であることが示唆された。

第 6 章 本調査(研究 2)

I. 研究目的

予備調査で出た結果をさらに検証するために、縦断調査を実施し、信頼性と妥当性を検証する。

II. 研究方法

1. 尺度項目の決定

尺度項目は、予備調査結果の 30 項目に、因子として重要なために残した 9 項目(〈セルフケア行動に関わる感情〉から 3 項目、〈周囲の人からの影響〉から 2 項目、〈計画したセルフケア行動の中断・脱線〉から 4 項目)を加えて、39 項目とした。

2. 研究対象者

初潮から 7 年以上経過し、機能性月経困難症を起こしやすい 18~22 歳の月経痛がある女性を対象とした。月経痛がない人、妊娠中の人、ピル内服中の人、婦人科疾患で通院中の人除外した。

3. 調査方法

月経は一週間前後で終わるが、この時期は身体的変化が著しいものである。そのため測定期間は、できるだけ短期で行う必要がある。更に、対象者の年齢はインターネット世代であることから、月経というプライベートな内容に関する答えやすさを考慮し、インターネット調査とした(資料 4 参照)。学術調査として、調査が可能なリサーチ会社に依頼した(2017 年 7 月実施)。

4. 分析方法

1) 月経痛がある若年女性のセルフケア尺度項目の平均値及び標準偏差と項目分析

質問項目の回答の偏りを確認するために、各項目の平均得点、標準偏差の算出、天井と床効果を確認した。さらに IT 相関分析と GP 分析による項目分析を行った。IT 相関分析は、0.3 未満を削除基準とした。

2) 因子分析

探索的因子分析は、最も適切な解が求められる最尤法と各項目間の因子間相関が認められるため、プロマックス回転による分析を行い、因子負荷量が複数の質問項目に対し 0.4 以上を示す項目及び同一因子への因子負荷量が 0.4 未満の項目を削除対象とした。

確証的因子分析では、探索的因子分析で得られた結果に基づく仮説モデルがデータに合致するかを検討するため共分散構造分析を行った。

データ解析は、統計解析ソフト IBM SPSS Statistics Version24 を使用し、有意水準は両側 5%とした。確証的因子分析は、Amos Version25 を使用した。

3) 妥当性の検討

内容的妥当性は、専門家会議とプレテストと予備調査を実施し、因子分析で確認し、修正した。

構成概念妥当性は、探索的因子分析と確証的因子分析を行い、因子構造を確認した。

基準関連妥当性は、月経痛に着目した類似する尺度は存在しないため、検討を見合わせた。山内・高間²²⁾の「看護学生の月経時セルフケア測定尺度」の中に共通する部分があるため、共通項目分析のために使用した。

4) 本尺度と山内・高間の尺度との共通項目の確認

山内・高間²²⁾の尺度は、看護学生の月経時セルフケア測定に着目しており、月経痛がある人を対象とはしていない。しかし、対処行動等に関して共通する部分があるた

め、スピアマンの順位相関係数を用いて相関を確認する。

5)信頼性の検討

尺度の内的整合性は、尺度全体と下位因子ごとのクロンバックの α 係数を求めた。

6)安定性の確認

安定性を確認するため1週間後に再テストを実施し、1回目の得点と再テストとの級内相関係数を求めた。

5.倫理的配慮

インターネット調査であるため、研究説明画面と同意画面を設定し、同意した場合だけ質問内容画面に切り替わるように設定した。個人情報となる内容はできるだけ聞かないように注意した。データは匿名とし、パスワード認証で管理するようにして、パスワードは定期的に変更した。リサーチ会社とは、情報の処理について、研究者が申請後すみやかに会社に残存するデータ処理ができるように契約した。

山内・高間²²⁾の「看護学生の月経時セルフケア測定尺度」の使用には、尺度開発者の承諾を事前に得た。

本研究は、国際医療福祉大学倫理審査委員会の承認を得てから実施した(承認番号：17-Io-7)。

Ⅲ.研究結果

1.対象者の選定

スクリーニング調査を67,996名に配信し、回収上限である2,000名が回答した。スクリーニング調査では、1)性別、2)年齢(対象年齢は18~22歳)3)月経痛の有無(ほぼ毎回ある、時々ある、ほとんどない、まったくない)、4)妊娠中ではない、5)ピル内服中ではない、6)婦人科の病気で通院していないかを調査した。2,000名中18名は男

性で、女性は1,982名であった。1,982名のうち89名は対象外年齢で、1,893名が対象年齢（18歳～22歳）であった。月経痛については、「ほぼ毎回ある」729名、「時々ある」675名、「ほとんどない」273名、「まったくない」216名であった。4)から6)は条件に当てはまる人だけを選択したため、全員が該当した。月経痛が「ほぼ毎回ある」「時々ある」と回答した1,404名に再度本調査票を送信し、そのうちの1,000名（年齢別内訳18歳161名、19歳195名、20歳188名、21歳213名、22歳243名）から有効回答が得られた（回収率71.2%）。1週間後、同一対象者に再調査し、705名（年齢別内訳：18歳104名、19歳133名、20歳129名、21歳159名、22歳180名）から有効回答が得られた（回収率70.5%）。

2. 平均値及び標準偏差と項目分析

月経痛がある若年女性のセルフケア尺度39項目のうち、天井・床効果を示す項目や、欠損値はなかった。IT相関分析では、項目番号9と10が $r=0.3$ 以下であったため2項目削除した。GP分析では、全項目で上位群の平均点が有意に高値で削除する項目はなかった(表7参照)。

表7 月経痛がある若年女性のセルフケア尺度項目の平均値及び標準偏差と項目分析

n=1,000

質問項目	平均値	標準偏差	床	天井	IT分析	GP分析 平均値 の差
1) 自分は一度はじめた物事をとどこおりなく進められる方である。	3.010	0.935	2.075	3.945	0.408	0.554
2) 自分が取り組んだことは、終わりまでやり遂げられる。	3.230	0.993	2.237	4.223	0.413	0.606
3) 自分で計画したことは、上手く実行できる自信がある。	2.870	0.997	1.873	3.867	0.386	0.627
4) はじめての試みでも前向きに取り組む方である。	2.990	1.063	1.927	4.053	0.385	0.620
5) 何かきっかけを見つけて、新しいことに挑戦したい。	3.370	1.107	2.263	4.477	0.386	0.695
6) 何かに取り組もうと思ったら、すぐにはじめる方である。	3.000	1.090	1.910	4.090	0.328	0.556
7) 自分で決めたことは達成できている。	2.910	0.953	1.957	3.863	0.403	0.556
8) 努力が必要なことでも達成できると、やって良かったと思える。	3.710	0.975	2.735	4.685	0.393	0.641
9) 何か上手くいかないことがあると落ち込みやすい。	3.730	1.074	2.656	4.804	0.241	0.354
10) 少しでも嫌なことがあると、すぐにイライラする。	3.420	1.068	2.352	4.488	0.228	0.396
11) 月経痛を改善するために、早寝しようと思っても、メール等していると寝る時間が遅くなる。	2.840	1.273	1.567	4.113	0.487	0.974
12) 月経痛を改善するために、運動しようと思っても忙しいのでやめてしまう。	2.780	1.231	1.549	4.011	0.493	0.919
13) 月経痛を改善する方法は知っていても、痛みがあると行動に移せない。	3.040	1.223	1.817	4.263	0.558	1.033
14) 月経痛を改善するために、時間がかかることはしたくない。	3.340	1.133	2.207	4.473	0.446	0.758
15) 月経痛を改善するために、面倒なことは、やりたくない。	3.490	1.143	2.347	4.633	0.437	0.720
16) 月経痛を改善するために、成果がすぐに出ないことはやりたくない。	3.390	1.121	2.269	4.511	0.480	0.777
17) 月経痛を改善するために、お金がかかることは、したくない。	3.790	1.129	2.661	4.919	0.383	0.605
18) 月経痛を改善するために、新しい方法に挑戦したいとは思わない。	2.940	1.098	1.842	4.038	0.321	0.481
19) 月経痛が改善されたら、計画を変更せずに行動できる。	3.190	1.094	2.096	4.284	0.566	0.889
20) 月経痛が改善されれば、快適に生活できる。	3.740	1.129	2.611	4.869	0.554	0.896
21) 月経痛が改善されたら、学校もしくは仕事を休むことが少なくなる。	3.090	1.352	1.738	4.442	0.580	1.356
22) 月経痛が改善されたら、イライラして周囲の人に当たることが少なくなる。	3.320	1.224	2.096	4.544	0.607	1.202
23) 月経中、手元に鎮痛剤があれば飲むことが多い。	3.170	1.469	1.701	4.639	0.536	1.360
24) 日頃痛みがあると早目に鎮痛剤を内服する。	2.890	1.460	1.430	4.350	0.555	1.382
25) 鎮痛剤は、月経痛が出現したらすぐに内服する。	2.760	1.435	1.325	4.195	0.564	1.372
26) 鎮痛剤は胃の負担を考えて、空腹時は避けて内服する。	2.990	1.400	1.590	4.390	0.509	1.100
27) 月経中は体を冷やさないように、冷たいものを飲んだり食べたりしない。	2.670	1.191	1.479	3.861	0.536	0.936
28) 月経中は、衣服に注意して保温に努める。	2.780	1.191	1.589	3.971	0.565	1.035
29) 月経中は骨盤の循環を促すため、軽い運動を行っている。	2.130	1.045	1.085	3.175	0.449	0.681
30) 月経中は、睡眠を十分とるようにし7~8時間寝る。	2.590	1.168	1.422	3.758	0.420	0.660
31) 日頃から食事は栄養バランスを考えて偏食しない。	2.580	1.116	1.464	3.696	0.435	0.628
32) 婦人科受診しようと思っても、行くのが面倒になり結局行かない。	3.180	1.371	1.809	4.551	0.504	1.126
33) 月経前から意識して、自分に合った対処行動を考えたい。	3.200	1.065	2.135	4.265	0.570	0.993
34) 今後は月経前から日頃の体調を整えるようにしたい。	3.320	1.044	2.276	4.364	0.565	0.988
35) 月経痛を改善して、日々の生活をエンジョイしたい。	3.660	1.057	2.603	4.717	0.599	1.004
36) 月経痛が改善できるまで、対処行動を続けたい。	3.210	1.061	2.149	4.271	0.622	1.049
37) 月経についての悩みは、母親もしくは姉妹に相談することが多い。	2.770	1.321	1.449	4.091	0.402	0.811
38) 月経についての悩みは、友人に相談することが多い。	2.400	1.192	1.208	3.592	0.412	0.672
39) 月経に関する情報はインターネットで得ていることが多い。	3.050	1.220	1.830	4.270	0.468	0.849

※IT分析は、0.3未満の項目を削除。GP分析は、平均値と標準偏差を算出し、高い方と低い方が逆転する項目はすべての項目においてなかった。

3. 探索的因子分析

IT 分析で 2 項目削除後、最尤法一プロマックス回転による因子分析を行った。スクリープロットの落ち込むところと累積寄与率が 50%を超えることから 6 因子構造と決定した。因子負荷量 0.4 以上を採択の基準とし、0.4 未満となった項目番号 26、32、37、38、39 の 5 項目を削除し、32 項目となった。級内相関係数が、0.6 以下の 3 項目 15、18、19 を削除し、さらに探索的因子分析をした結果、因子負荷量が 0.4 未満となった 6 項目 11、12、13、20、21、22 を削除し、6 因子 23 項目となった（表 8 参照）

4. 確証的因子分析

モデル適合は、GFI=0.912、AGFI=0.889、CFI=0.929、RMSEA=0.060 であった。

（図 2 参照）。

5. 妥当性の検討

1) 構成概念妥当性

探索的因子分析の結果、23 項目の因子の命名は、第 1 因子は「自己効力の知覚」（4 項目）、第 2 因子は「月経痛改善の意志」（4 項目）、第 3 因子は「生活の工夫で出来るセルフケア」（5 項目）、第 4 因子は「薬剤を使用したセルフケア」（3 項目）、第 5 因子は「月経痛改善までの負担の予期」（3 項目）、第 6 因子は「セルフケア行動に関わる感情」（4 項目）となり、第 6 因子は、因子名が変更となった。

表8 本調査探索的因子分析

最尤法-プロマックス回転

全体の $\alpha=0.864$

n=1,000

第1因子：自己効力の知覚 $\alpha=0.860$	第1因子	第2因子	第3因子	第4因子	第5因子	第6因子
1) 自分は、一度はじめた物事をとどこおりなく進められる方である。	0.875	0.051	0.022	-0.006	0.008	-0.116
2) 自分が取り組んだことは、終わりまでやり遂げられる。	0.818	0.062	-0.014	-0.004	0.016	-0.044
3) 自分で計画したことは、上手く実行できる自信がある。	0.698	-0.049	0.041	0.028	-0.014	0.072
7) 自分で決めたことは達成できている。	0.635	-0.042	0.025	-0.013	0.003	0.209
第2因子：月経痛改善の意志 $\alpha=0.866$						
34) 今後は月経前から日頃の体調を整えるようにしたい。	0.003	0.866	0.050	-0.104	-0.023	-0.019
33) 月経前から意識して、自分に合った対処行動を考えたい。	0.056	0.842	0.004	0.030	-0.069	-0.092
36) 月経痛が改善できるまで、対処行動を続けたい。	0.016	0.698	0.087	0.063	-0.026	0.018
35) 月経痛を改善して、日々の生活をエンジョイしたい。	-0.050	0.690	-0.102	0.062	0.134	0.137
第3因子：生活の工夫で出来るセルフケア $\alpha=0.803$						
27) 月経中は体を冷やさないように、冷たいものを飲んだり食べたりしない。	-0.102	-0.006	0.832	0.016	0.024	0.043
28) 月経中は、衣服に注意して保温に努める。	-0.137	0.070	0.811	0.014	0.011	0.064
29) 月経中は骨盤の循環を促すため、軽い運動を行っている。	0.122	-0.084	0.604	0.029	-0.006	-0.044
31) 日頃から食事は栄養バランスを考えて偏食しない。	0.163	0.054	0.526	-0.097	-0.001	-0.026
30) 月経中は、睡眠を十分とるようにし7~8時間寝る。	0.101	0.025	0.488	0.029	0.003	-0.072
第4因子：薬剤を使用したセルフケア $\alpha=0.921$						
24) 日頃痛みがあると早目に鎮痛剤を内服する。	0.036	-0.026	-0.003	0.928	0.000	-0.011
23) 月経中、手元に鎮痛剤があれば飲むことが多い。	-0.044	0.020	-0.044	0.899	0.004	0.033
25) 鎮痛剤は、月経痛が出現したらすぐに内服する。	0.014	0.025	0.062	0.844	-0.018	-0.026
第5因子：月経痛改善までの負担の予期 $\alpha=0.814$						
14) 月経痛を改善するために、時間がかかることはしたくない。	0.029	-0.053	0.034	0.003	0.837	-0.041
16) 月経痛を改善するために、成果がすぐに出ないことはやりたくない。	0.050	-0.028	0.018	0.035	0.836	-0.034
17) 月経痛を改善するために、お金がかかることは、したくない。	-0.075	0.072	-0.024	-0.057	0.657	0.060
第6因子：セルフケア行動に関わる感情 $\alpha=0.761$						
5) 何かきっかけを見つけて、新しいことに挑戦したい。	-0.140	0.026	0.009	-0.014	-0.007	0.841
4) はじめての試みでも前向きに取り組む方である。	0.265	-0.061	0.065	-0.014	-0.046	0.587
6) 何かに取り組もうと思ったら、すぐにはじめる方である。	0.167	-0.088	0.006	0.037	-0.026	0.530
8) 努力が必要なことでも達成できると、やって良かったと思える。	0.156	0.161	-0.128	-0.008	0.065	0.470

因子相関行列

0.257

0.333 0.455

0.098 0.361 0.374

-0.011 0.266 0.062 0.226

0.583 0.378 0.283 0.062 0.124

n=1,000
 モデル適合
 GFI=0.912
 AGFI=0.889
 CFI=0.929
 RMSEA=0.060

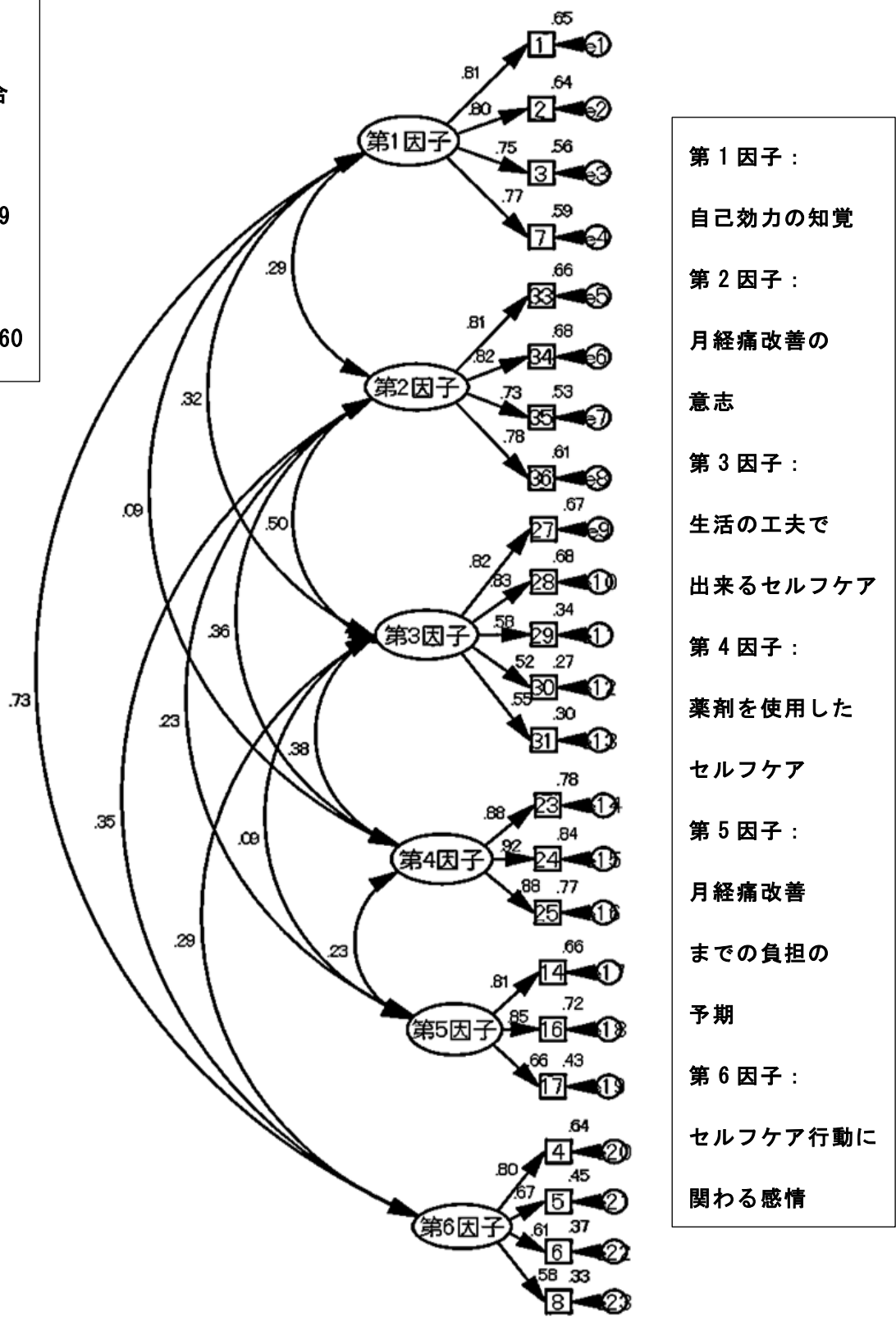


図 2 確証的因子分析結果 (23 項目)

2) 内容的妥当性

「月経痛がある若年女性のセルフケア尺度」の質問項目は、専門家会議およびプレテストと予備調査により修正した質問項目を用いて本調査を実施した。さらに、項目分析を経て尺度を再構成しており、本尺度の内容的妥当性を強化していると判断した。

6. 共通項目の相関の確認

山内・高間の尺度²²⁾は、「看護学生の月経時のセルフケア測定尺度」のため、月経痛がある人の尺度ではない。しかし、本尺度は月経痛がある人の尺度である。本尺度は独自性が強く、似ている尺度は無いが、山内・高間²²⁾の尺度は、対処行動等に共通している項目があるために相関を確認した（表9参照）。

山内・高間²²⁾の尺度は、先行文献の検討から月経時のセルフケアの概念を、1. 月経痛時の適切な手当、2. 月経中のモニタリング行動、3. 月経時の身体の安静、4. 月経時のこころの安静、5. 月経時の清潔の保持、6. 月経時の自尊感情の保持という6つの概念から作成されており、身体や心の手当や対処行動に着目しているのが特徴である。

本尺度は、概念枠組みをペンダー²³⁾の改訂ヘルスプロモーションモデルから改変し、10の概念枠組み（1. 過去のセルフケア行動の経験、2. 月経の状況と月経観、3. 月経痛改善の利益と負担の予期、4. 自己効力の知覚、5. セルフケア行動に関わる感情、6. 周囲の人からの影響、7. インターネットの影響、8. 具体的セルフケア方法、9. 月経痛改善の意志、10. 計画したセルフケア行動の中断・脱線）から作成している。

ペンダー²³⁾の改訂ヘルスプロモーションモデルの概念の中には、予測妥当性を支持する証拠がすでに得られているものがある。それが、自己効力の知覚と行為の負担の知覚（本尺度では、第1因子：自己効力の知覚、第5因子：月経痛改善までの負担の予期）であり、本尺度の特徴である。

月経痛がある人の尺度であるため、第4因子薬剤を使用したセルフケアの項目が入

ることも特徴である。

表9 月経痛がある若年女性のセルフケア尺度と山内・高間の尺度 n=1,000

		山内・高間 第1因子	山内・高間 第2因子	山内・高間 第3因子	山内・高間 第4因子
第1因子 自己効力の知覚	相関係数	0.267**	0.221**	0.186**	0.203**
	有意確率 (両側)	0.000	0.000	0.000	0.000
第2因子 月経痛改善の意志	相関係数	0.442**	0.398**	0.186**	0.474**
	有意確率 (両側)	0.000	0.000	0.000	0.000
第3因子 生活の工夫で出来る セルフケア	相関係数	0.406**	0.481**	0.475**	0.403**
	有意確率 (両側)	0.000	0.000	0.000	0.000
第4因子 薬剤を使用した セルフケア	相関係数	0.206**	0.302**	0.227**	0.295**
	有意確率 (両側)	0.000	0.000	0.000	0.000
第5因子 月経痛改善までの 負担の予期	相関係数	0.152**	0.117**	-0.090**	0.105**
	有意確率 (両側)	0.000	0.000	0.004	0.001
第6因子 セルフケア行動に 関わる感情	相関係数	0.259**	0.165**	0.102**	0.197**
	有意確率 (両側)	0.000	0.000	0.001	0.000

** 相関係数は 1% 水準で有意 (両側) スピアマンの順位相関係数

7. 信頼性の検討

信頼性係数は、23項目全体で $\alpha=0.864$ であった。下位尺度は、第1因子「自己効力の知覚」 $\alpha=0.860$ 、第2因子「月経痛改善の意志」 $\alpha=0.866$ 、第3因子「生活の工夫で出来るセルフケア」 $\alpha=0.803$ 、第4因子「薬剤を使用したセルフケア」 $\alpha=0.921$ 、第5因子「月経痛改善までの負担の予期」 $\alpha=0.814$ 、第6因子「セルフケア行動に関わる感情」 $\alpha=0.761$ であった。

8. 安定性の確認

1週間後の再テストで級内相関係数は、尺度全体で 0.799 であった。下位尺度は、第1因子より順に、0.833、0.725、0.725、0.887、0.720、0.785 であった。

IV. 考察

1. 開発した尺度の妥当性の検討

構成概念妥当性は、探索的因子分析と確証的因子分析とにより、6 因子構造であることが検証された。月経痛がある若年女性のセルフケア尺度は、第 1 因子「自己効力の知覚」、第 2 因子「月経痛改善の意志」、第 3 因子「生活の工夫で出来るセルフケア」、第 4 因子「薬剤を使用したセルフケア」、第 5 因子「月経痛改善までの負担の予期」、第 6 因子「セルフケア行動に関わる感情」が抽出された。森ら³⁴⁾はペンダーのモデルでは、行動の利益に着目して動機づけること、行動の負担を克服することを教えること、またその行動ができたという経験と肯定的フィードバックとを通し、自己効力感を高め、行動について前向きな感情を持つことを促すことが提案されている。これらの内容が 6 因子の中には含まれていると考える。

内容妥当性は、先に月経痛がある 15 名の女子大学生の半構造化面接から質的分析を行った。更に、ペンダー²³⁾のモデルは健康レベルの高い女性のヘルスプロモーションを促す看護を考えるために有用である。対象が若年女性であることからペンダーの改訂ヘルスプロモーションモデルを改変し、構成概念を作成したことは、質問項目を若年女性の年齢層の健康意識に働きかけるためには、重要であったと考える。これらのことから、本尺度は、月経痛がある若年女性にとって必要な項目が抽出できたと考える。

共通項目の確認では、山内・高間²²⁾の「看護学生の月経時セルフケア測定尺度」と、本尺度の第 2 因子「月経痛改善の意志」と、山内・高間²²⁾の尺度の第 1 因子と第 4 因子、本尺度の第 3 因子「生活の工夫で出来るセルフケア」と、山内・高間の尺度の第 1 因子から第 4 因子に中程度の相関がみられた。この点は、月経に対する意識や対処行動には共通性があるためと考える。他の項目は、尺度間の特徴の違いにより、弱い相関に留まった。

本尺度は概念枠組みをペンダー²³⁾の改訂ヘルスプロモーションモデルから作成(10因子)しているが、山内・高間は先行文献から6因子(1.月経痛時の適切な手当、2.月経中のモニタリング行動、3.月経時の身体の安静、4.月経時のこころの安静 5.月経時の清潔の保持、6.月経時の自尊感情の保持)を特定していることから、質問項目も異なり、相関が弱く出たと考える。

第1因子自己効力の知覚、第5因子月経痛改善までの負担の予期、第6因子セルフケア行動に関わる感情は、ペンダーの改訂ヘルスプロモーションモデルの特徴である。福山ら⁴⁰⁾によると自己効力感を高めることで、月経時のセルフケア実施率が高まったとある。第1、第5、第6因子は月経痛がない人には必要ないが、月経痛がある人が改善するためには、重要な項目である。

第4因子薬剤を使用したセルフケアは、月経痛がある人でなければ薬剤を内服する必要がないばかりか、山内・高間の尺度にはない項目であるため、弱い相関となった。

2. 開発した尺度の信頼性・安定性の検討

尺度全体の $\alpha=0.864$ 、下位尺度のクロンバックの α 係数は、0.761~0.921で内的一貫性を有していた。安定性については、尺度全体の級内相関係数は0.799で、安定性が認められた。下位尺度の級内相関係数は0.720~0.887で、安定性は保たれていた。

月経は2週間で排卵期と月経期を繰り返すので、再調査までの期間を1週間としたことも安定性を保持するうえで重要であった。

3. 開発した尺度の実用性

山下ら⁴²⁾によれば、月経随伴症状は多大な身体的・精神的影響を及ぼすが、適切なセルフケアにより、顕著な改善を認めることがこれまでの研究で明らかになっている。さらに、本岡ら⁴³⁾は、機能性月経困難症による月経痛が最も強い年代である20~24歳

の労働力率は 69.1%である、と指摘している。月経困難症により、QOL だけでなく QOW や生産性の低下といった社会的な影響を最も強く受ける年代である。この年代の女性が月経困難症を有効に対処できるように介入することが必要である。

この年代の若年女性が本尺度を使用し、月経時にセルフケアできているかを毎月チェックすることで、自分の体について意識するようになり、健康効果が上がり、QOL や QOW や仕事の生産性の上昇のきっかけになると考える。

23 項目という少ない項目ではあるが、最小限な内容を包含しており、簡便にチェックできるため、学校や会社の健康診査等女性の集団検診で活用することで、月経痛に対するセルフケアを確認する指標として使用することができる。

V. 結論

月経痛がある若年女性のセルフケア尺度は、6 下位尺度 23 項目から構成された。

第 1 因子「自己効力の知覚」4 項目、第 2 因子「月経痛改善の意志」4 項目、第 3 因子「生活の工夫で出来るセルフケア」5 項目、第 4 因子「薬剤を使用したセルフケア」3 項目、第 5 因子「月経痛改善までの負担の予期」3 項目、第 6 因子「セルフケア行動に関わる感情」4 項目を抽出した。尺度には一定の妥当性、信頼性、安定性があることが検証された。

第7章 月経痛がある若年女性のセルフケアに影響を及ぼす関連要因の検討

(研究3)

I. 研究3の概念枠組み

研究3の概念枠組みは、研究1の結果の3カテゴリ【セルフケアの問題】【生活習慣の問題】【月経に影響する問題】と研究2のペンダーの改訂ヘルスプロモーションモデルを基にした尺度の予備調査、本調査を通し、月経痛がある若年女性のセルフケアの関連要因を研究3で調査し、結果を基に、図3のように構成した。

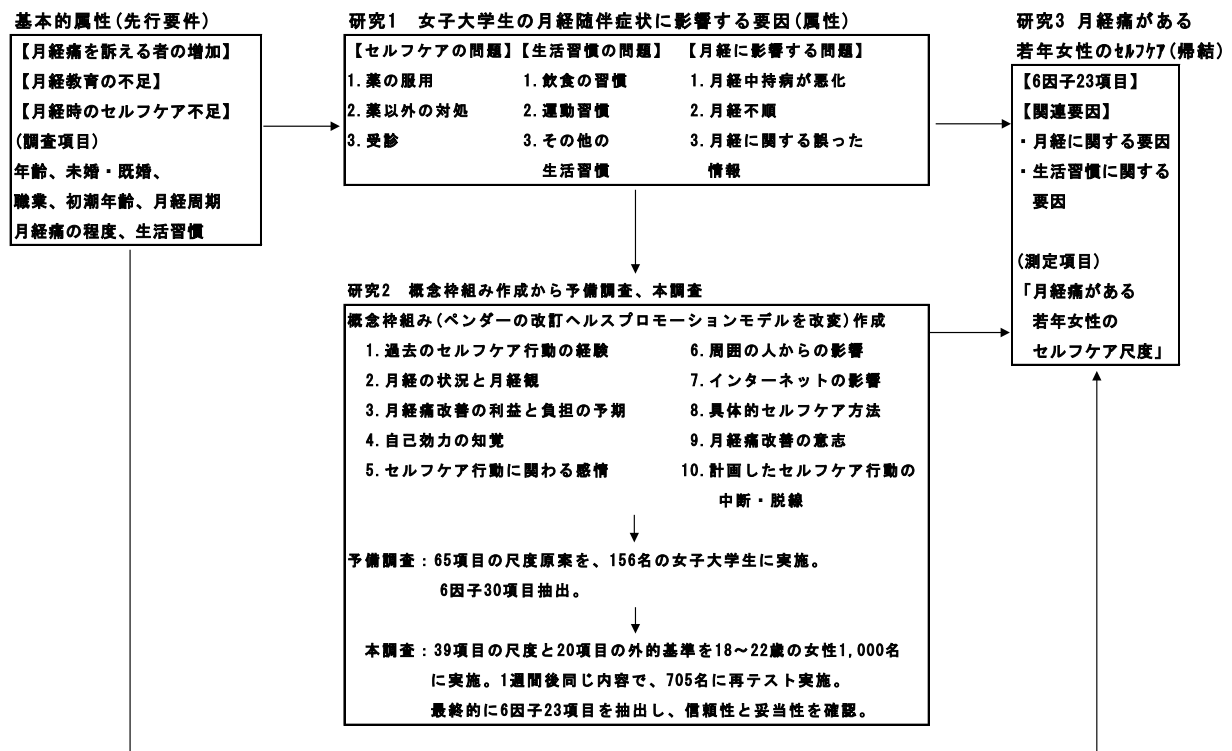


図3 研究3の概念枠組み

II. 研究目的

開発した月経痛がある若年女性のセルフケア尺度を用いて、関連要因を、月経に関する要因(初潮年齢、月経周期、月経痛の程度、ナプキン交換回数等)及び生活習慣に関する要因(食事・睡眠・入浴等)の2要因において探索する。

Ⅲ. 研究方法

1. 質問項目

月経痛がある若年女性のセルフケア尺度 23 項目と、研究 1 でカテゴリ化された月経に関する質問、生活習慣に関する質問を加えた（資料 5 参照）。

2. 研究対象者

できるだけ多くの人が使用できる尺度とするため、若年女性の幅を広げ、月経痛がある 16～24 歳の女性を対象とした。月経痛がない人、妊娠中の人、ピル内服中の人、婦人科疾患で通院中の人除外した。

3. 調査方法

母集団を変えるため、本調査とは別のリサーチ会社に依頼し、インターネット調査した。

質問項目は、月経痛がある若年女性のセルフケア尺度 23 項目と、初潮年齢、月経周期、月経痛の程度、ナプキン交換回数、食習慣（朝食の有無、食事時間が毎日不規則、ダイエットしている、間食が多い）、睡眠習慣（何時ごろ寝ているか：5 段階）、入浴習慣（シャワーか入浴か：5 段階）であった（資料 5-3 参照、2018 年 3 月実施）。

4. 分析方法

作成した尺度 23 項目については、本調査と同じ 6 因子で確認的因子分析を実施し、構成概念妥当性を確認した。

月経と生活習慣の質問項目は、尺度との関連性を、各因子を従属変数とした一元配置分散分析で確認し、有意性の認められた項目については多重比較（Tukey の方法）を行った。分析には IBM SPSS Version24 を使用し、有意水準は両側 5%とした。確認的因

子分析は、Amos Version25 を使用した。

5. 倫理的配慮

インターネット調査であるため、研究説明画面と同意画面を設定し、同意した場合だけ質問内容画面に切り替わるよう設定した。個人情報となる内容は、できるだけ聞かないように注意した。データは匿名にして、パスワード認証で管理するようにした。パスワードは定期的に変更した。リサーチ会社とは、情報の処理について、研究者が申請後すみやかに会社に残存するデータ処理ができるように契約した。本研究は、国際医療福祉大学倫理審査委員会の承諾を得てから実施した。(承認番号：17-Io-7 計画変更 2018.3.9.)

IV. 研究結果

1. 対象の属性

1) 基本属性

10,000 名に配信し、そのうちスクリーニング調査に 799 名が答え (回答率 7.9%)、そのうち、年齢が 16~24 歳で、月経痛があり、除外条件 (妊娠していない、ピルを内服していない、婦人科疾患で通院していない) に該当しない 300 名 (有効回答率 37.5%) を対象とした。

地域は、北海道から沖縄までにわたり、上位県は東京 30 名 (10.0%)、大阪府 25 名 (8.3%)、埼玉県 21 名 (7.0%)、愛知県 20 名 (6.7%)、北海道 16 名 (5.3%)、福岡県 16 名 (5.3%) であった (図 4 参照)。

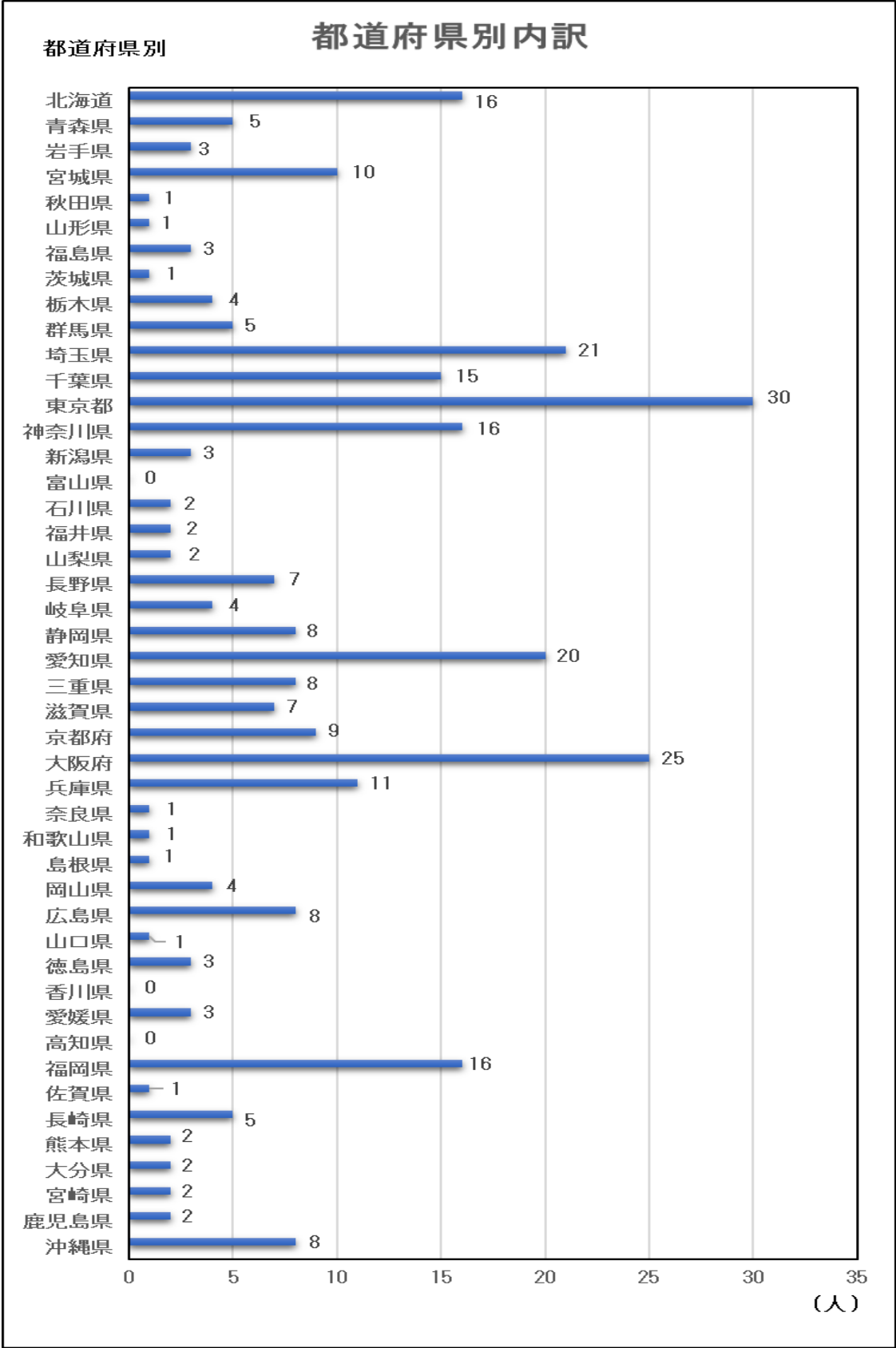


図 4 都道府県別内訳

未婚・既婚は、既婚者 23 名 (7.7%)、未婚者 277 名 (92.3%) であった。

職業では、学生が 156 名 (52.0%)、会社員 (正社員) 38 名 (12.7%)、パート・アルバイト 34 名 (11.3%)、無職 24 名 (8.0%)、専業主婦 20 名 (6.7%) であった (図 5 参照)。

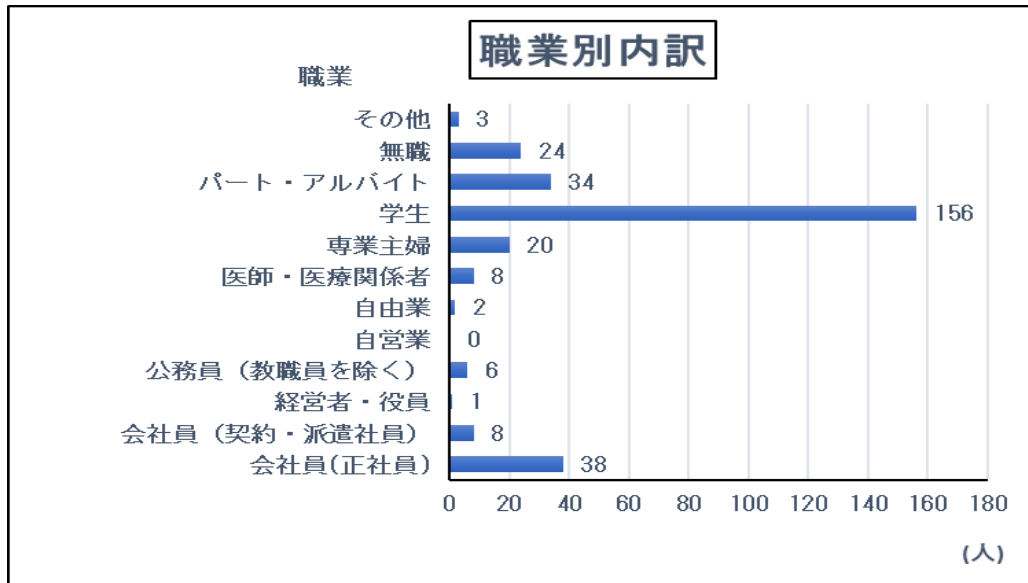


図 5 職業別内訳

年齢は、16~17 歳は、0 名 (0.0%)、18 歳 35 名 (11.7%)、19 歳 39 名 (13.0%)、20 歳 58 名 (19.3%)、21 歳 37 名 (12.3%)、22 歳 43 名 (14.3%)、23 歳 45 名 (15.0%)、24 歳 43 名 (14.3%) であった (図 6 参照)。

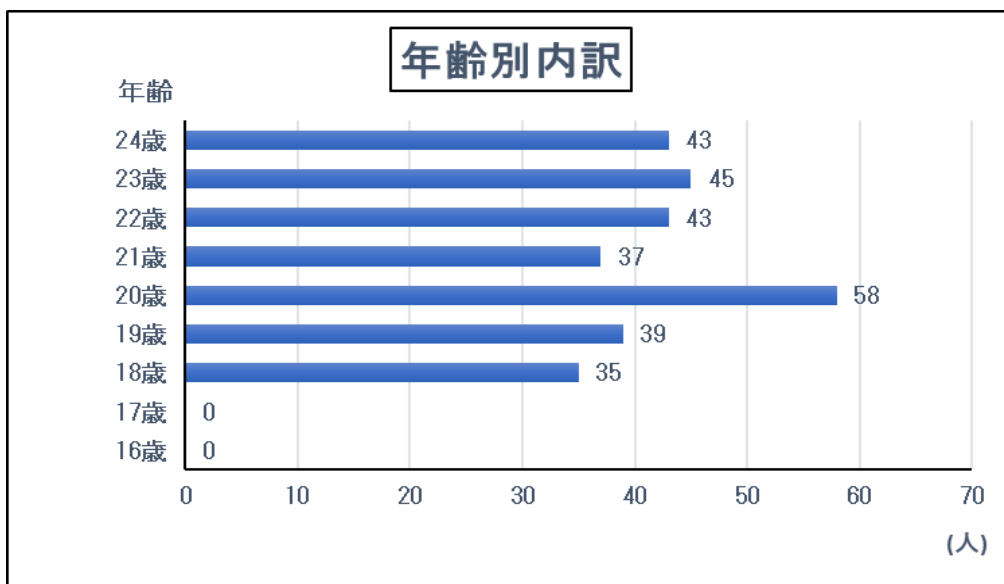


図 6 年齢別内訳

2) 対象の月経に関する属性(表 10 参照)

項目	概要	人数 (%)
1. 初潮年齢	10歳以下	23 (7.7)
	11～15歳	255 (85.0)
	16～17歳	15 (5.0)
	18歳以上	7 (2.3)
2. 月経周期	24日以下	16 (5.3)
	25～38日	218 (72.7)
	39日以上	13 (4.3)
	不規則	53 (17.7)
3. 月経痛の程度	少し痛むが薬を飲むほどではない	90 (30.0)
	痛みはあるが薬を飲めば、日常生活に支障がない	105 (35.0)
	薬を飲んでも痛みは残るが、何とか動ける	74 (24.7)
	薬を飲んでも痛くて寝込んでしまい休むことがある	31 (10.3)
4. ナプキン交換回数	8回以上	16 (5.3)
	6～7回	48 (16.0)
	4～5回	117 (39.0)
	2～3回	99 (33.0)
	2回未満	20 (6.7)

初潮年齢は、10歳以下 23名 (7.7%)、11～15歳 255名 (85.0%)、16～17歳 15名 (5.0%)、18歳以上 7名 (2.3%)であった。

月経周期は、24日以下 16名 (5.3%)、25～38日 218名 (72.7%)、39日以上 13名 (4.3%)、不規則 53名 (17.7%)であった。

月経痛の程度は、少し痛むが薬を飲むほどではない 90名 (30.0%)、痛みはあるが薬を飲めば日常生活に支障がない 105名 (35.0%)、薬を飲んでも痛みは残るがなんとか動ける 74名 (24.7%)、薬を飲んでも痛くて寝込んでしまい休むことがある 31名 (10.3%)であった。

多い日のナプキン (タンポン) の交換回数は、8回以上 16名 (5.3%)、6～7回 48名

(16.0%)、4～5回 117名(39.0%)、2～3回 99名(33.0%)、2回未満 20名(6.7%)であった。

3)対象の生活習慣に関する属性(表 11 参照)

表11 対象の生活習慣に関する属性		n=300
項目	概要	人数 (%)
1. 食習慣		
1) 朝食は食べないことが多い	非常に当てはまる	47 (15.7)
	かなり当てはまる	38 (12.7)
	やや当てはまる	56 (18.7)
	あまり当てはまらない	58 (19.3)
	全く当てはまらない	101 (33.7)
2) 食事時間が毎日不規則	非常に当てはまる	32 (10.7)
	かなり当てはまる	61 (20.3)
	やや当てはまる	95 (31.7)
	あまり当てはまらない	80 (26.7)
	全く当てはまらない	32 (10.7)
3) ダイエットしている	非常に当てはまる	14 (4.7)
	かなり当てはまる	38 (12.7)
	やや当てはまる	59 (19.7)
	あまり当てはまらない	95 (31.7)
	全く当てはまらない	94 (31.3)
4) 間食が多い	非常に当てはまる	33 (11.0)
	かなり当てはまる	68 (22.7)
	やや当てはまる	125 (41.7)
	あまり当てはまらない	56 (18.7)
	全く当てはまらない	18 (6.0)
2. 睡眠習慣		
	夜中11時頃迄には寝るようになっている	56 (18.7)
	夜中0時過ぎまで起きていることが多い	132 (44.0)
	夜中の2～3時頃迄起きていることが多い	85 (28.3)
	明け方4時頃迄起きていることが多い	20 (6.7)
	上記以外の時間帯	7 (2.3)
3. 入浴習慣		
	毎日入浴	144 (48.0)
	週に数回入浴	45 (15.0)
	他はシャワー	
	月に数回入浴	21 (7.0)
	普段はシャワー	
	ほとんどシャワー	57 (19.0)
	年に数回入浴	
	常にシャワー	33 (11.0)

<食習慣>

朝食は食べないことが多い：非常に当てはまる 47 名 (15.7%)、かなり当てはまる 38 名 (12.7%)、やや当てはまる 56 名 (18.7%)、あまり当てはまらない 58 名 (19.3%)、全く当てはまらない 101 名 (33.7%)であった。

食事時間が毎日不規則である：非常に当てはまる 32 名 (10.7%)、かなり当てはまる 61 名 (20.3%)、やや当てはまる 95 名 (31.7%)、あまり当てはまらない 80 名 (26.7%)、全く当てはまらない 32 名 (10.7%)であった。

ダイエットしている：非常に当てはまる 14 名 (4.7%)、かなり当てはまる 38 名 (12.7%)、やや当てはまる 59 名 (19.7%)、あまり当てはまらない 95 名 (31.7%)、全く当てはまらない 94 名 (31.3%)であった。

間食が多い：非常に当てはまる 33 名 (11.0%)、かなり当てはまる 68 名 (22.7%)、やや当てはまる 125 名 (41.7%)、あまり当てはまらない 56 名 (18.7%)、全く当てはまらない 18 名 (6.0%)であった。

<睡眠習慣>

夜中 11 時頃までには寝るようにしている 56 名 (18.7%)、夜中 0 時過ぎまで起きていることが多い 132 名 (44.0%)、夜中の 2~3 時頃まで起きていることが多い 85 名 (28.3%)、明け方 4 時頃まで起きていることが多い 20 名 (6.7%)、上記以外の時間帯 7 名 (2.3%)であった。

<入浴習慣>

毎日入浴 144 名 (48.0%)、週に数回程度入浴で他の日はシャワー 45 名 (15.0%)、月に数回程度入浴で普段はシャワー 21 名 (7.0%)、ほとんどシャワーで年に数回入浴 57 名 (19.0%)、常にシャワー 33 名 (11.0%)であった。

4) 確証的因子分析

本調査と同じ 6 因子 23 項目で分析し、モデル適合度は、GFI=0.873、AGFI=0.837、

CFI=0.920、RMSEA=0.061であった(図7参照)。

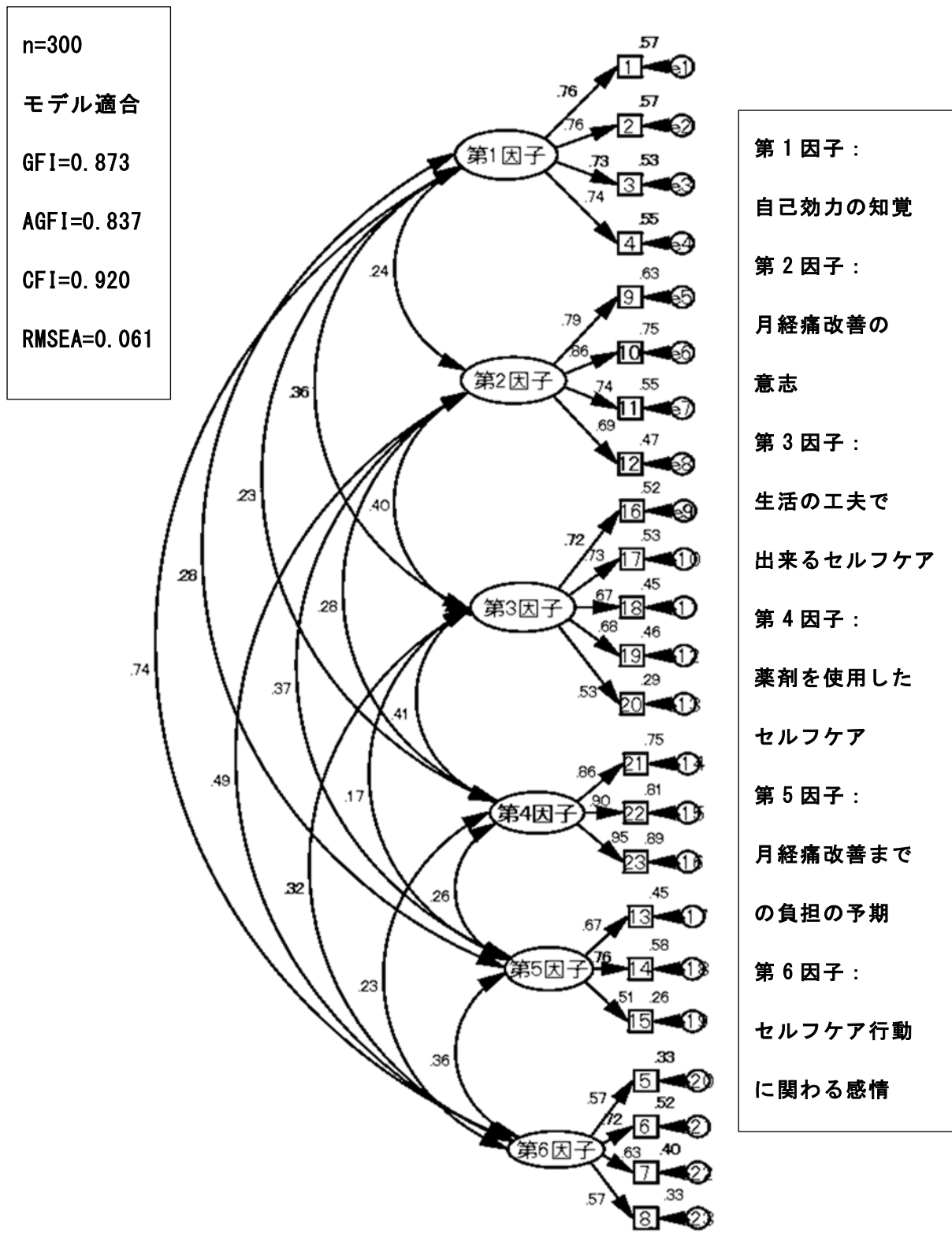


図7 関連要因調査時の確証的因子分析(23項目)

クロンバックの α 係数も全体の $\alpha = 0.869$ で高い信頼性が確認できた。下位尺度の α は、第1因子から順に、0.834、0.854、0.799、0.930、0.683、0.718であった。

5) 「月経痛がある若年女性のセルフケア尺度」得点と月経に関する属性と生活習慣に関する属性との関連

月経痛がある若年女性のセルフケアに影響を及ぼす要因について明らかにするため、研究1でカテゴリとして得られた、月経に関する属性と生活習慣に関する属性との関連について一元配置分散分析を行い、有意な要因についてはTukeyの多重比較を用いて分析した。

(1)初潮年齢との関連は、有意差はなかった。

(2)月経周期との関連は、第1因子「自己効力の知覚」(F値=3.062, $p < 0.05$)に有意差があり(表12参照)、月経周期が24日以下の人は、25~38日の人に比べて、第1因子「自己効力の知覚」が有意に高かった。

表12 第1因子と月経周期との関連 n=300

月経周期	n	平均値±標準偏差	自由度	F値	p値
24日以下	16	3.484±0.680	3.000	3.062	0.028
25~38日	218	2.956±0.707			
39日以上	13	2.923±0.514	296.000		
不規則	53	3.113±0.865			

一元配置分散分析

(3)1日のナプキン(タンポン)交換回数との関連は、第2因子「月経痛改善の意志」(F値=3.534, $p < 0.01$)に有意差があり(表13参照)、ナプキン(タンポン)交換回数が、2~3回の人は、4~5回の人より、第2因子「月経痛改善の意志」が有意に高かった。

表13 第2因子とナプキン交換回数との関連 n=300

ナプキン交換回数	n	平均値±標準偏差	自由度	F値	p値
8回以上	16	2.281±1.036	4.000	3.534	0.008
6~7回	48	2.583±0.750			
4~5回	117	2.462±0.749	295.000		
2~3回	99	2.803±0.867			
2回未満	20	2.313±0.895			

一元配置分散分析

(4)月経痛の程度との関連は、第2因子「月経痛改善の意志」(F値=4.850, p<0.01)、第3因子「生活の工夫で出来るセルフケア」(F値=3.855, p=0.01)、第4因子「薬剤を使用したセルフケア」(F値=56.540, p<0.01)に有意差があった(表14参照)。

因子	月経痛の程度	n	平均値±標準偏差	自由度	F値	p値
第2因子 月経痛改善 の意志	少し痛むが薬を飲む ほどではない	90	2.750±0.871	3.000	4.850	0.003
	痛みはあるが薬を飲め ば、日常生活に 支障がない	105	2.621±0.718			
	薬を飲んでも痛みは残る が、なんとか動ける	74	2.476±0.823	296.000		
	薬を飲んでも痛くて寝込 んでしまい休むことが ある	31	2.137±0.926			
第3因子 生活の工夫で 出来る セルフケア	少し痛むが薬を飲む ほどではない	90	3.464±0.777	3.000	3.855	0.010
	痛みはあるが薬を飲め ば、日常生活に 支障がない	105	3.299±0.725			
	薬を飲んでも痛みは残る が、なんとか動ける	74	3.232±0.847	296.000		
	薬を飲んでも痛くて寝込 んでしまい休むことが ある	31	2.903±1.074			
第4因子 薬剤を使用し たセルフケア	少し痛むが薬を飲む ほどではない	90	4.289±0.834	3.000	56.540	0.000
	痛みはあるが薬を飲め ば、日常生活に 支障がない	105	2.756±1.119			
	薬を飲んでも痛みは残る が、なんとか動ける	74	2.518±1.158	296.000		
	薬を飲んでも痛くて寝込 んでしまい休むことが ある	31	2.247±1.109			

一元配置分散分析

少し痛むが薬を飲むほどではない人は、薬を飲んでも痛くて寝込んでしまい休むことがある人に比べて、第2因子「月経痛改善の意志」が有意に高かった。

痛みはあるが日常生活に支障がない人は、薬を飲んでも痛くて寝込んでしまい休むことがある人に比べて、第2因子「月経痛改善の意志」が有意に高かった。

少し痛むが薬を飲むほどではない人は、薬を飲んでも痛くて寝込んでしまい休むことがある人に比べて、第3因子「生活の工夫で出来るセルフケア」が有意に高かった。

少し痛むが薬を飲むほどではない人は、それ以外のレベルの人に比べて、第 4 因子「薬剤を使用したセルフケア」が有意に高かった。

(5)睡眠習慣との関連は、第 1 因子「自己効力の知覚」(F 値=3.533, $p < 0.01$)に有意差があり(表 15 参照)、夜中の 2~3 時まで起きている人は、夜中 11 時頃までには寝るようにしている人より、第 1 因子「自己効力の知覚」が有意に高かった。

表15 第1因子と睡眠習慣との関連 n=300

睡眠の習慣	n	平均値±標準偏差	自由度	F値	p値
夜中11時頃までには寝るようになっている	56	2.746±0.713	4.000	3.533	0.008
夜中0時過ぎまで起きていることが多い	132	2.983±0.729			
夜中の2~3時頃まで起きていることが多い	85	3.185±0.693	295.000		
明け方4時頃まで起きていることが多い	20	3.088±0.878			
上記以外の時間帯	7	3.321±0.641			

一元配置分散分析

(6)食事の習慣との相関 (表 16 参照)

間食が多い人は、第 5 因子「月経痛改善までの負担の予期」($r=0.149, p=0.01$)が有意に高かった。

食事時間が毎日不規則な人は、第 2 因子「月経痛改善の意志」($r=0.189, p < 0.01$)が有意に高かった。

ダイエットしている人は、第 2 因子「月経痛改善の意志」($r=0.173, p < 0.01$)、第 3 因子「生活の工夫で出来るセルフケア」($r=0.212, p < 0.01$)、第 4 因子「薬剤を使用したセルフケア」($r=0.153, p < 0.01$)、第 6 因子「セルフケア行動に関わる感情」($r=0.192, p < 0.01$)が有意に高かった。

表16 第1～第6因子と食習慣との関連

n=300

		朝食は食べないことが多い	食事時間が毎日不規則	ダイエットしている	間食が多い
第1因子 自己効力の知覚	相関係数	-0.054	-0.092	0.078	-0.184
	有意確率 (両側)	0.351	0.110	0.179	0.001
第2因子 月経痛改善の意志	相関係数	0.061	0.189**	0.173**	0.113
	有意確率 (両側)	0.292	0.001	0.003	0.050
第3因子 生活の工夫で出来るセルフケア	相関係数	-0.030	-0.052	0.212**	-0.009
	有意確率 (両側)	0.611	0.367	0.000	0.877
第4因子 薬剤を使用したセルフケア	相関係数	0.102	0.011	0.153**	0.071
	有意確率 (両側)	0.077	0.850	0.008	0.219
第5因子 月経痛改善までの負担の予期	相関係数	0.036	0.093	0.052	0.149**
	有意確率 (両側)	0.535	0.107	0.368	0.010
第6因子 セルフケア行動に関わる感情	相関係数	-0.009	0.009	0.192**	0.073
	有意確率 (両側)	0.874	0.871	0.001	0.206

** 相関係数は 1% 水準で有意 (両側)

スピアマンの順位相関係数

V. 考察

1. 信頼性の検討

クロンバック α 係数は、全体の $\alpha = 0.869$ で高い信頼性が確認できた。

下位尺度の $\alpha = 0.683 \sim 0.930$ であり、第5因子だけが 0.7 以下であったが、他は内的整合性が高いため、信頼性の高い尺度であると考えられる。

2. 構成概念妥当性の確認

構成概念妥当性は、本調査 (n=1,000) では確証的因子分析が GFI=0.912、AGFI=0.889、CFI=0.929、RMSEA=0.060 であった。23項目と関連要因の調査 (n=300) では、GFI=0.873、AGFI=0.837、CFI=0.920、RMSEA=0.061 であった。6因子23項目の適合は、2回とも総合的に良い適合度であったことから、構成概念妥当性を確認できたと考える。

3. 月経痛がある若年女性のセルフケア尺度の関連要因

1) 月経の属性との関連要因

一元配置分散分析の結果、月経痛がある若年女性のセルフケア尺度得点と有意差を認めた月経の属性は、月経周期、ナプキン交換回数、月経痛の程度であった。

月経周期が標準より早いサイクルの人(16名)が、通常サイクルの人(218名)より自己効力の知覚が有意であったのは、月経が1ヵ月の間に来ないことがないため、月経周期が遅めの人や、やや不規則な人よりは安心感が高い可能性があると考えられる。16名と少数のため、偶然に自己効力が高い人が集まったことも考えられる。

ナプキン交換回数は、2~3回(99名)の人の方が、4~5回(117名)の人より月経痛改善の意志で有意であったのは、4~5回の人に比べて出血量が少ない可能性がある。出血量が少ないと不快感も少ないので、ナプキン交換回数も減少し、月経痛による困難感も少ないと感じている可能性が示唆される。

月経痛の程度が強い人は、第2因子「月経痛改善の意志」、第3因子「生活の工夫で出来るセルフケア」、第4因子「薬剤を使用したセルフケア」に有意差がみられた。

月経痛が強い人は、月経痛を改善しようと思わないために、セルフケアもしないので、結果的に月経痛が強いままであることが考えられる。

植村ら⁴⁴⁾によると月経痛が重度である者は、これまで月経痛に対処できなかった経験からも対処方略として「破滅思考」を採用し、月経痛に対峙することが困難であることが窺えたと報告しており、月経痛が強い人は、過去の月経痛を対処できなかった体験から次に月経痛が来ても、対応することが困難になっていると推測される。痛みが強い人ほど、月経痛をなかなか改善できない経験ゆえに、心理的な辛さや諦めが強くなり、我慢して過ごすことが多くなるのではないかと考える。

宮崎¹³⁾によれば、月経随伴症状への対処方法で最も多いのが「我慢する」45%、ついで「さする」37%、「寝る」33%、「薬を飲む」29%の順であったと述べている。月経痛が

強い者でも「我慢する」の回答率は高かった。このように積極的に月経痛をセルフケアできていない状況がある。

森下ら⁴⁵⁾は、月経随伴症状でも「痛み」領域の項目の点数は高く、痛みについての悩みを持っている人が多いと考えられるため、疼痛コントロールについての知識の普及が必要であるとしている。まずはセルフケアとして、痛みをコントロールできることが大切である。痛みをコントロールする手段の1つに、鎮痛剤の使用がある。しかし、平田³⁹⁾は、鎮痛剤の使用に消極的な姿勢が使用時期を遅らせていると、している。鎮痛剤を使用したくないがやむをえず使用する消極的な姿勢の者が65%いたこと、また、依存症、耐性、副作用を心配しながら使用している者は55%もいたことを指摘したうえで、若年女性が月経痛緩和のために鎮痛剤を適切に使用するには、医薬品の使用に関する学校教育を実践に繋がるように工夫する必要があると述べている。

山崎ら²⁴⁾は服用のポイントとして、激しい痛みが毎周期出現する場合は月経開始と同時に、あるいは月経開始の直前に使用した方が、プロスタグランジンの分泌が早く抑制されるため鎮痛効果が高いとしている。NSAIDsなどはプロスタグランジンの産生を抑制するが、一度産生されたプロスタグランジンを鎮静させることはできない。そのため、月経痛をコントロールするには、痛みを感じたらすぐに内服することがポイントである。しかし、実際は痛みが強くなってから内服しているケースが多く、鎮痛剤の効果が半減している。

そこで、本尺度では、第4因子「薬剤を使用したセルフケア」として、下位項目に、24)日頃痛みがあると早目に鎮痛剤を内服する、23)月経中、手元に鎮痛剤があれば飲むことが多い、25)鎮痛剤は、月経痛が出現したらすぐに内服する、これら3項目を入れて、月経痛に起因する鎮痛剤の利用状況も把握できるようにした。

2)生活習慣の属性との関連要因

一元配置分散分析の結果、第1因子「自己効力の知覚」と睡眠習慣との有意差がみられた。夜中2～3時頃迄起きている人(85名)は、夜中11時頃までに寝る人(56名)より自己効力の知覚が高いことが示唆された。佐久間ら³³⁾の調査から睡眠の状態では、睡眠時間は水分代謝症状・むくみ、乳房症状、対人関係症状の低さに関連を示したと逆の結果が出ている。本研究の対象者は18～24歳と若く、インターネットが普及してから生まれた世代である。深夜まで起きて自分のやりたい活動ができているため、自己効力感が高くなっている可能性が示唆される。

食習慣では、〈食事時間が毎日不規則〉、〈ダイエットしている〉が第2因子「月経痛改善の意志」と相関がみられた。

食事時間が毎日不規則な人とダイエットしている人は、月経痛が出ているため、改善したいと考えている可能性があると考えられる。赤松ら⁴⁶⁾は、月経随伴症状のストレスの原因にダイエットや不規則な食事をあげている。

中村⁴⁷⁾らは、食事や睡眠、排便習慣など規則的な生活習慣、服薬を実施することで月経随伴症状が緩和されたことを報告している。緒方ら³¹⁾によると、月経痛軽度の群で日常からセルフケア行動をとる割合が高かった。セルフケア行動では、「三食必ず摂取」、「睡眠不足に注意」、「気分転換」、「栄養バランス」、「毎日入浴」が上位であった。

ダイエットしている人は、さらに「生活の工夫で出来るセルフケア」「薬剤を使用したセルフケア」「セルフケア行動に関わる感情」と相関が示唆された。ダイエットしている人の実数は、「やや当てはまる」59名を入れて111名(37%)である。ダイエットしている人は、自己意識の高さが窺える。月経前後の体調や体型の変化は、ダイエット中の女性には大きな問題であり、一刻も早く解消したいという感情の表れであると考えられる。ダイエットしている人がセルフケアを実行しているのは、自己意識が高く、体重を含め、自分の身体の変化に敏感になっているため、月経痛が少しでもあれば、

すぐにセルフケアしていると推測される。そのため、セルフケア行動に関わる感情も高く出る結果になったと考える。しかし、過度にダイエットすることで、月経にストレスが加わり、月経周期が乱れると、月経不順にもつながるため教育的指導が必要と考える。

細坂ら³⁷⁾によれば、大学生における月経前期および月経中期のセルフケア実施得点が高いものと月経随伴症状が有意に関連していた。これは月経随伴症状が強いためにその対処法としてセルフケアを行っていることが推察される。月経随伴症状の強いもののほど、セルフケアで対処する方法を選択しているということが示唆された。Ghaderiら⁴⁸⁾も、セルフケアと痛みの重症度との間には、有意な関係が観察されたと述べている。

ダイエット内容の詳細は今回の調査では不明である。ダイエットに集中しているため、より早期に月経痛を改善したいと思う感情が高い。そこで、生活の中で出来るセルフケアを実行し、それでも痛みが継続するため、薬剤を使用するという行動に繋がっているものと考え。従って、これらの行動に関わる感情も相関が示唆されたと推測される。

一元配置分散分析の結果、〈間食が多い〉人は、第5因子「月経痛改善までの負担の予期」との相関が示唆された。

間食が多い人は、月経痛は改善したいが、改善までの負担を考えてしまう人が多いのではないかと推察できる。間食が多い人は、我慢ができない可能性が示唆される。そのため、月経痛の改善まで我慢できるか不安になり、負担感が増すのではないかと考える。間食する人の実数は、「非常にあてはまる、かなり当てはまる、やや当てはまる」迄入れると、226名（75.3%）とかなり多数の人が間食している現状がある。つまり、多くの人が間食し、月経痛改善までの負担を感じていることが示唆された。

間食と月経痛改善の因果関係は、本研究では明らかではないが、月経痛のストレス

解消のために間食という行動を起こす可能性も否定できないと考える。

Bavil ら⁴⁹⁾は、サリ大学医学部の学生 250 名に生活習慣と機能性月経困難症との関係を調査している。食行動、身体活動、ストレス等調査し、機能性月経困難症の予防および軽減には、適切なライフスタイル教育が重要であると述べている。月経困難症を改善するためには、まず生活習慣を整えることが重要である。

VI. 結論

1. 月経痛がある若年女性のセルフケア尺度は、確証的因子分析で 6 因子 23 項目であり、構成概念妥当性を確認できた。
2. 月経との関連要因は、月経周期、ナプキン交換回数、月経痛の程度との関連が示唆された。
3. 生活習慣との関連要因は、睡眠習慣、食習慣（食事時間が毎日不規則、ダイエットしている、間食が多い）との関連が示唆された。

第 8 章 本研究の総括

本研究の目的は、月経痛がある人のセルフケア行動の促進を促すための新しい尺度を開発することである。尺度開発にあたり、ペンダー²³⁾の改訂ヘルスプロモーションモデルに着目し、セルフケアの実践に必要な 10 のカテゴリが、6 つの因子（自己効力の知覚、月経痛改善の意志、生活の工夫で出来るセルフケア、薬剤を使用したセルフケア、月経痛改善までの負担の予期、セルフケア行動に関わる感情）において満たされる状態、即ち「若年女性が月経を肯定的に捉え、月経痛を改善するための対処行動を実践する状態」を「月経痛がある若年女性のセルフケア」と定義した。

まず、研究 1 では月経痛がある若年女性は、実際どのような月経随伴症状を起こしていて、セルフケアはどのぐらいできているのかを確認した。月経痛がある女子大学生 15 名にインタビュー調査後の内容分析から、1. セルフケアの問題、2. 生活習慣の問題、3. 月経に影響する問題、の 3 カテゴリが抽出された。

ペンダー²³⁾の改訂ヘルスプロモーションモデルは、期待—価値理論における結果予期と社会的認知理論における達成のための自己効力の予期を組み入れている。ペンダーは、行動の決定因子カテゴリを 10 因子としている。

Pender⁵⁰⁾の原文にも、行為の負担の知覚、行為の利益の知覚、自己効力の知覚、人間関係の影響、状況的影響は、すでに予測妥当性を支持する証拠が得られているとある。このモデルの概念を基に新しい尺度の概念枠組みを検討した。

研究 2 では、改訂ヘルスプロモーションモデルに基づいて、「月経痛がある若年女性のセルフケア尺度原案」65 項目を作成し、予備調査を実施した。質問項目を修正し、39 項目で本調査を実施し、信頼性と妥当性を検証した。1 週間後に再テストして、安定性を確認した。

研究 3 では、研究 2 で開発した「月経痛がある若年女性のセルフケア尺度」23 項目と、研究 1 でカテゴリとして抽出された月経と生活習慣に影響する関連要因について

分析した。

「月経痛がある若年女性のセルフケア尺度」は、予備調査、本調査、関連要因調査と対象者を3回変更したうえで調査を繰り返し、尺度の信頼性と妥当性が担保できるよう努めた。月経痛がある若年女性のセルフケアを評価するうえで有用性の高い指標が得られたと考える。

これまでの月経教育で、セルフケアについて十分教示されていないことが、そのままにされてきた。そのため、大学生や社会人になっても月経痛に対するセルフケアができず、日常生活に支障をきたしている人が多数みられた。本研究で開発した「月経痛がある若年女性のセルフケア尺度」は、月経痛に起因する自尊感情と対処行動、女性の健康行動を促すものとして作成した。これにより、月経痛がある若年女性は、自身のセルフケアの状態を容易に測定することが可能となった。

本研究の成果は、月経痛がある若年女性が自身でセルフケアを評価・検討できる点において、わが国の月経痛がある若年女性のセルフケアの質の向上に寄与するものであると考える。

本研究の限界と課題

本研究で作成した「月経痛がある若年女性のセルフケア尺度」は、一定の信頼性と妥当性は確認している。今後、実用化に向けて多くの集団で活用され、修正されていく必要がある。

本尺度の成熟性を高めるため、今後はさらに年齢幅を広げて調査することで、同様な結果が得られるか確認し、尺度の精度を高めることが重要である。

今後の課題としては、最終的な23項目と関連要因の調査における対象年齢は、16～24歳であった。しかし、スクリーニングの段階で16～17歳の7名は、月経痛無しのため除外条件となり、対象に含めることができなかった経緯がある。これは、本尺度の

信頼性には大きく影響しないと考えられるが、この年齢層は今後調査して、傾向を確認する必要がある。

本尺度は、要因分析について、月経に関連する要因（月経周期、ナプキン交換回数、月経痛の程度）、生活習慣に関連する要因（睡眠習慣、食習慣 {ダイエット・食事時間が毎日不規則・間食が多い}）など、研究1の質的調査結果に基づき、現代の社会背景も考慮し調査した。研究3で関連が示唆された内容については、更に調査を進める。

現代は、社会構造や生殖医療技術の進歩、ライフスタイルの変化、それに伴う価値観の変化が目覚ましい時代である。これらを踏まえ、本尺度は月経痛がある若年女性が、快適に生活を営むことができるよう時代に応じた柔軟な改変が今後必要になると考える。

謝辞

本研究を行うにあたり、インタビュー調査にご協力頂いた方々、予備調査で質問紙調査にご協力頂いた女子大学生の皆様、インターネット調査でご協力を頂きました皆様に心より感謝申し上げます。

また、調査を行うにあたりご快諾いただき、ご配慮くださいました関係者の皆様方に深く御礼申し上げます。

本研究は、国際医療福祉大学大学院医療福祉学研究科博士課程の博士論文です。研究を行うにあたり衣川さえ子教授には、指導教員として、研究計画の段階から4年間丁寧なご指導を賜り、心より感謝申し上げます。

国際医療福祉大学大学院医療福祉学研究科看護学分野相澤和美教授には、本調査から博士論文作成まで2年間ご指導賜り、深く御礼申し上げます。

国際医療福祉大学渡邊志准教授には、統計学に関するご助言をいただき、心より感謝申し上げます。

医療福祉学研究科博士課程と研究生の期間、研究を学ぶにあたり苦楽を共にした院生や研究生に貴重な意見や励ましをいただきましたことを大変感謝申し上げます。

今後も研究的視点を持ち、看護を探究していく所存です。

最後に、博士課程で学ぶ期間、背後で支えてくれた家族に心から感謝致します。

文献一覧

- 1) 種部恭子. 月経痛・月経困難症—女性の活躍と、子宮内膜症リスクを見据えた対応—. 予防医学 2016;58(12):87-90
- 2) 植村裕子, 榮玲子, 松村恵子. 月経における自己管理と月経随伴症状との関連. 母性衛生 2014;54(4):512-518
- 3) 働く女性の身体と心を考える委員会. 女性労働者調査の結果の概要 3 月経痛. 女性労働協会 2004;21-25
- 4) 福山智子. 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 2017;58(2):436-442
- 5) 白土なほ子, 長塚正晃, 岡井崇. 若年女性の月経困難症. 臨床婦人科産科 2009;63(8):1076-1081
- 6) Chia CF, Lai JH, CheungPK, et al. Dysmenorrhoea among Hong Kong university students: prevalence, impact, and management. Hong Kong Med J. 2013;19(3):222-228
- 7) Cheng HF, Lin YH. Selection and efficacy of self-management strategies for dysmenorrhea in young Taiwanese women. J Clin Nurs. 2011;20(7-8):1018-1025
- 8) De Sanctis V, Soliman A, Bernasconi S, et al. Primary Dysmenorrhea in Adolescents: Prevalence, impact and Recent Knowledge. Pediatr Endocrinol Rev. 2015;13(2):512-520
- 9) 奥川ゆかり. 女子大生の月経痛とセルフケアの実態. 第46回日本看護学会論文集ヘルスプロモーション 2016;46:100-103
- 10) 長友舞, 長津恵, 壺岐さよりら. 高校生の月経の実態(その1)—月経と月経随伴症状—. 第42回日本看護学会論文集 母性看護 2012;42:70-73
- 11) 長津恵, 長友舞, 吉田幸代ら. 高校生の月経の実態(その2)—月経痛とその対処行動—. 第42回日本看護学会論文集 母性看護 2012;42:74-76

- 12) 濱田朋美, 武和子, 藤田佐知恵ら. 女子大学生の月経のセルフケアに関する知識・保健行動の実態と健康教育の課題. 聖徳大学研究紀要 2015;26:127-135
- 13) 宮崎仁美. 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 2017;58(1):31-39
- 14) 辻本裕子, 末原紀美代, 柏戸弘子ら. 青年期女性の月経に関する知識・行動の実態と健康教育の課題. 大同生命厚生事業団第16回地域保健福祉研究助成報告集 2011;3:202-206
- 15) 松本清一. 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—. 第1版. 東京:文光堂. 2006:1-8
- 16) 渡邊香織, 奥村ゆかり, 西海ひとみ. 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 2011;15(3):305-311
- 17) 芝木美沙子. 月経随伴症状の研究第1報. 母性衛生 1983;24(3-4):248-253
- 18) 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 2012;8:11-21
- 19) 松井豊, 堀洋道. 心理測定尺度集Ⅲ. 第1版. 東京:サイエンス社, 2013:272-276
- 20) Ching-Hsing H, Meei-Ling G, Hsin-Chun M, et al. The development and psychometric testing of a self-care scale for dysmenorrhic adolescents. J Nurs Res. 2004;12(2):119-130
- 21) Steiner M, Macdougall M, Brown E. The premenstrual symptoms screening tool (PSST) for clinicians. Arch Womens Ment Health. 2003;6:203-209
- 22) 山内弘子, 高間静子. 看護学生の月経時のセルフケア測定尺度作成の試み. 新田塚医療センター雑誌 2012;9(1):29-33
- 23) ノラ J. ペンダー. ペンダーヘルスプロモーション看護論. 第1版. 東京:日本看護協会出版会, 2002:99-110
- 24) 山崎英樹, 堂地勉. 思春期の月経困難症. 臨床と研究 2011;88(9):122-124

- 25) Blödt S, Schützler L, Huang W, et al. Effectiveness of additional self-care acupressure for women with menstrual pain compared to usual care alone : using stakeholder engagement to design a pragmatic randomized trial and study protocol. *Traials*. 2013;14:99-110
- 26) Blödt S, Witt CM, Holmberg C. Women's reasons for participation in a clinical trial for menstrual pain : a qualitative study. *BMJ Open*. 2016;6(12):e012592-603
- 27) Kamel DM, Tantawy SA, Abdelsamea GA. Experience of dysmenorrhea among a group of physical therapy students from Cairo University: an exploratory study. *J Pain Res*. 2017;10:1079-1085
- 28) 小澤範子, 久米美代子. 月経痛とそれに対するセルフケアの実態調査—月経教育と関連させて—. *WHS* 2004;3:87-96
- 29) 藤井美沙. 女子大生における月経に伴う困難症状の特徴について—私的自己意識およびコーピングスタイルとの関連から—. *東京家政大学研究紀要* 2011;51(1):87-96
- 30) 保健指導リソースガイド. 2014. 栄養バランスの良い食事をとっている人の割合. <http://tokuteikenshin-hokensidou.jp/news2014/003998.php> 2016. 11. 28.
- 31) 緒方妙子, 宇野重紀. 女子学生の「月経の捉え方」と「月経痛及びセルフケア行動」との関連. *九州看護福祉大学紀要* 2009;11:3-9
- 32) 鈴木幸子. 月経に関する思春期女性の保健行動に影響する因子—母親と娘の関連を中心として—. *千葉看護学会会誌* 1998;4(2):22-30
- 33) 佐久間夕美子, 叶谷由佳, 石光芙美子ら. 若年女性の月経前期および月経期症状に影響を及ぼす要因—看護学生と専門学生における生活習慣・保健行動の比較—. *日本看護研究学会雑誌* 2008;31(2):25-36
- 34) 森恵美, 高橋真理, 工藤美子. 系統看護学講座専門分野Ⅱ母性看護学概論. 第13版. 東京: 医学書院, 2017:33-34

- 35) ドロセア E. オレム. オレム看護論 看護実践における基本概念. 第 4 版. 東京 :
医学書院, 2012:17-19
- 36) 宗像恒次. 行動科学からみた健康と病気. 第 1 版. 東京:メヂカルフレンド社, 2014:91-92
- 37) 細坂泰子, 抜田博子, 茅島江子. 青年期における月経随伴症状と心身の特性との関連.
思春期学 2010;28(2):227-238
- 38) 池内佳子. 看護学生の月経随伴症状とセルフケア. 和歌山県立医科大学保健看護学部
紀要 2005;1:45-53
- 39) 平田まり. 若年女性の月経痛に対する鎮痛剤の使用実態と教育的課題. 学校保健研究
2011;53:3-9
- 40) 福山智子, 山川正信, 佐藤賢太. 自己効力理論を用いた月経随伴症状緩和プログラムに関
する研究. 母性衛生 2009;50(1)174-181
- 41) Wong CL, Ip WY, Choi KC, et al. Examining Self-care Behaviors and Their Associated
Factors Among Adolescent Girls With Dysmenorrhea:An Application of Orem' s
Self-Care Deficit Nursing Theory. Journal of Nursing Scholarship.
2015;47(3):219-227
- 42) 山下千佳, 原田祐子, 内藤直子ら. 女性の月経に対するセルフケアにおける文献検討.
香川母性衛生学会誌 2005;5(1):41-51
- 43) 本岡夏子, 渡邊香織. 月経痛に対する看護ケア. 人間看護学研究 2014;12:77-82
- 44) 植村裕子, 榮玲子, 松村恵子. 青年期女性における月経痛と対処方略の関連.
香川母性衛生学会誌 2013;13(1):37-42
- 45) 森下祐希, 浅野光, 上田侑里香ら. 女子高校生の月経随伴症状と影響要因及びセルフケア
の実態. 大阪母性衛生学会雑誌 2015;51(1):25-31
- 46) 赤松恵美, 四宮美佐恵, 吉本恵子. 女子大学生のストレスおよび生活習慣と月経随伴症状
の関連性. インターナショナル Nursing Care Research 2005;4(2):19-27

- 47) 中村美貴, 小川久貴子, 宮内清子. 月経随伴症状に対するセルフケアについての文献検討.
東京女子医科大学看護学会誌 2016;11(1):19-24
- 48) Ghaderi F, Asghari Jafarabadi M, Mohseni Bandpei MA. Dysmenorrhea and self-care strategies in Iranian female students: a regression modeling of pain severity and underlying factors. *Int J Adolesc Med Health*. 2016;29(6):7-18
- 49) Babil DA, Dolatian M, Mahmoodi Z, et al. Comparison of lifestyles of young women with and without primary dysmenorrhea. *Electron Physician*. 2016;8(3):2107-2114
- 50) Pender J. *Health Promotion in Nursing Practice*. Third Edition. United States of America: Appleton & Lange A Simon & Schuster Company, 1996:66-73

資料一覧

研究1 大学責任者依頼書.....	資料 1-1
対象者用依頼書	資料 1-2
同意書	資料 1-3
同意撤回書	資料 1-4
研究計画書	資料 1-5
生理についてのアンケート	資料 1-6
インタビューガイド	資料 1-7
研究2 月経痛がある若年女性のセルフケア尺度原案	資料 2
予備調査 調査協力のお願いと承諾書.....	資料 3-1
研究説明書	資料 3-2
同意書	資料 3-3
同意撤回書	資料 3-4
あなたの月経についてアンケート.....	資料 3-5
本調査 調査協力のお願いと承諾書.....	資料 4-1
研究説明書	資料 4-2
あなたの月経について質問項目	資料 4-3
スクリーニング調査 web 版	資料 4-4
本調査 web 版	資料 4-5
研究3 関連要因調査 調査協力のお願いと承諾書	資料 5-1
研究説明書	資料 5-2
あなたの月経について質問項目.....	資料 5-3
スクリーニング調査内容.....	資料 5-4
調査 web 版	資料 5-5

大学教育課程責任者様

月経困難にある女子学生に対する調査へのご協力をお願い

拝啓、盛夏の候、皆様にはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。教育・研究にご理解とご協力を賜りまして、厚く御礼申し上げます。

近年、女性のライフサイクルの変化より、若年女性の月経困難を訴えることも増えてきました。そこで、月経困難にある女子学生のセルフケア行動の自己評価尺度を開発しようと考えています。今回、そのための事前調査として、下記のインタビュー調査を計画しています。本調査の主旨をご理解いただき、ご協力をくださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

記

1) 研究目的・意義：

近年の初経年齢は平均 12 歳であり、月経周期は初経後約 7 年で性成熟に到達し、その境界年齢が 19 歳です (佐久間,2008)。この前後の時期から月経が排卵性周期となり、機能的月経困難症が出現します。1983 年の芝木による高校生と大学生 413 名に対する調査では月経時に症状を有する者の割合は、約 3 割でした。ところが、2000 年から 2012 年までの調査を見ると、月経前症状約 7~8 割、月経時症状約 8~9 割、日常生活への支障約 3 割以上という結果でした (甲斐村,2012)。この 30 年で月経時症状を訴える学生が増えていることが明らかになりました。

また、月経教育は受けていても、月経時にセルフケアできない理由として、現在の月経教育が小学生からの性教育の一貫の中で行われており、実際の教育内容も月経のしくみや手当に重点が置かれ、月経時のセルフケアについて十分教えられていないことがあげられます (泉澤,2008 渡邊他,2011)。

そこで、月経時のセルフケアを自ら評価できる尺度を開発する必要があると考えました。月経困難にある女子学生に質問紙と半構造的面接を実施して、内容分析から月経困難時のセルフケア行動の自己評価尺度項目を抽出したいと考えています。

2) 研究方法：

研究の趣旨を説明して、同意書にサインを頂きます。

質問紙 (月経の基礎データ見るもの 2 枚) に記入して頂きます。

インタビューガイドに沿って、月経時の状況とその対処行動について、1 名 30~40 分のインタビュー調査を実施します。インタビュー内容は、IC レコーダーに録音することを本人から許可をもらいます。

その後、録音した内容から逐語録を作成して、内容を分析します。

3) 研究に参加することにより期待される利益および起こり得る危険や不快な状態

研究に参加することで、月経困難がある学生は、セルフケア行動を振り返る機会となり、

月経困難時のセルフケアの方法を実際に理解して、次回の月経時に役立てられるようになります。

質問紙への回答と、約 30 分間のインタビュー調査のため危険なことはありません。両方で、約 40 分ぐらいの時間を要することになります。

4) 個人情報保護と倫理的配慮についての誓約書

私は、貴校にて取得した研究データについて、以下に提示することを遵守することを誓います。

- ・調査研究のために収集する情報に含まれる個人情報は最小限とするよう努力します。
- ・データとして収集させて頂いた質問紙と録音内容は、鍵のかかるスチール棚で厳重に管理して、個々の情報は暗号化して匿名性が保たれるように注意します。
- ・分析が終了した時点で、質問紙は裁断し、IC レコーダーの録音内容は消去して、再生不可能な状態にします。
- ・質問紙への記入は無記名とし、個人が特定できないようにします。
- ・インタビュー終了後に不安や疑問が残る場合は、月経困難という内容を考慮して、メールや電話、または、直接お会いして、相談に応じます。
- ・研究への参加は自由意思によるもので、調査依頼を途中で断っても、学生は何ら不利益を被ることはありません。
- ・得られたデータは、研究以外の目的で使用することはありません。
- ・研究結果のお知らせは、本人が希望される場合のみ行われ、個人が特定されないように分析終了後の結果のみお知らせするようになります。

この調査についてのご質問、ご不明な点がございましたら、下記にご連絡ください。

研究責任者の連絡先：国際医療福祉大学医療福祉学研究科 博士課程 山本 江里子

電話：080-6544-4136

E-mail：e.yamamoto@kdu.ac.jp

住所：〒250-8588 神奈川県小田原市城山 1-2-25

指導教員の連絡先：国際医療福祉大学医療福祉学研究科 教授 衣川 さえ子

電話：0465-21-6652

E-mail：skinu@iuhw.ac.jp

住所：〒250-8588 神奈川県小田原市城山 1-2-25

調査へのご協力をお願い

拝啓

初夏の候、皆様にはますますご清祥のこととお慶び申し上げます。日々、学生の皆様が看護師になるための学業に精進されていますことに深く敬意を表します。

最近、学生さんたちから、「痛くて、薬を飲んでも効かない。」「辛いから休みたいけど、忙しくて休みも取れない。」と、聞くことが多くなりました。近年は女性のライフスタイルも変化し、妊娠・出産までの期間や閉経を迎える時期も延長したため、生涯における月経期間が著しく長くなりました。

そこで、研究として、月経困難のセルフケア行動の自己評価尺度を開発し、月経痛を自己で緩和できるような行動変容を支援したいと考えています。今回の調査では、月経困難をどのように知覚し、実際にどのように対処しているのかを下記のように、お伺いする計画です。

ご協力頂いた方にはわずかですが、図書カード 1,000 円分を謹呈させていただきます。

お忙しいところ大変恐縮ではございますが、調査へのご協力をお願い致します。

記

<調査に協力する利益>

- 1)自己の月経困難と対処行動について振り返ることができる。
- 2)月経困難時のセルフケアの方法が実際に理解できる。

<調査の方法・かかる時間（不利益）>

- 1)事前に、質問紙に記入していただきます。
- 2)その後、30～40 分ぐらいのインタビューをさせていただきます。

面接中は、許可を得てから録音させていただきます。（逐語録作成のため）

<拒否・中断の権利・プライバシーの保護・結果のお知らせ>

- ・皆様には、この調査依頼を拒否する権利があり、そのことによって不利益を被ることは、一切ございません。研究の協力はいつでも拒否することが可能です。途中で拒否されることがあっても研究協力者が不利益を被ることは一切ありません。部分的な発言をカットしたいなどのご希望がありましたら、遠慮なく申し出てください。
- ・質問紙への記入は、無記名とし、個人が特定できないようにプライバシーは守られています。
- ・録音内容も逐語録を作成後は、すぐに消去いたします。また、質問紙と面接で得られたデータは、分析終了後にすべてのデータを破棄します。
- ・質問紙とインタビューの内容等は、研究（学術論文、学会誌投稿、学会発表など）以外の目的には、使用しません。
- ・研究結果のお知らせは、希望される場合のみ行われ、個人が特定されないように分析終了後の結果のみお知らせするようになります。

◎この調査についてのご不明な点がございましたら、いつでも下記にご連絡し、ご質問、ご相談ください。

平成 26 年 9 月

研究者連絡先：国際医療福祉大学医療福祉学研究科 博士課程 山本 江里子

電話：080-6544-4136

E-mail：e.yamamoto@kdu.ac.jp

住所：〒250-8588 神奈川県小田原市城山 1-2-25

指導教員連絡先：国際医療福祉大学医療福祉学研究科 教授 衣川 さえ子

電話：0465-21-6652

E-mail：skinu@iuhw.ac.jp

住所：〒250-8588 神奈川県小田原市城山 1-2-25

同意書

山本 江里子殿

私は「月経困難にある若年女性のセルフケア行動の自己評価尺度の開発（第1報）～月経困難にある女子学生のセルフケア行動の内容分析～」について、国際医療福祉大学大学院医療福祉学 研究科博士課程保健医療学専攻の山本 江里子から、別紙の説明書に基づき、次の項目について 詳しい説明を受け、十分理解し納得できましたので、研究に参加することに同意します。

説明事項

1. 研究実施計画書
2. 質問紙（2枚）、インタビューガイド
3. プライバシーおよび個人情報の保護
4. この研究に参加した場合に受ける利益、不利益
5. 研究結果のお知らせ
6. 同意およびその撤回

平成 年 月 日

自署

研究協力者氏名 _____

本人が未成年の場合

代諾者（家族等）氏名 _____

被験者との続柄 _____

同意撤回書

山本 江里子殿

私は「月経困難にある若年女性のセルフケア行動の自己評価尺度の開発（第1報）～月経困難にある女子学生のセルフケア行動の内容分析～」の参加に同意し、同意書に署名しましたが、その同意を撤回することを国際医療福祉大学大学院医療福祉学研究科博士課程保健医療学専攻の山本 江里子に伝え、ここに同意撤回書を提出します。

平成 年 月 日

自署

研究協力者氏名

本人が未成年の場合

代諾者（家族等）氏名

被験者との続柄

研究計画書

専攻：保健医療学 分野：看護学 (領域：リプロダクティブヘルス)

学籍番号：13 S3052 氏名： 山本 江里子

研究指導教員：衣川 さえ子 副研究指導教員：吉岡 さおり

1. 研究題目：

月経困難にある若年女性のセルフケア行動の自己評価尺度の開発（第1報）

～月経困難にある女子学生のセルフケア行動の内容分析～

2. この研究の背景または先行研究の状況と本研究の位置づけ

近年の初経年齢は平均 12 歳であり、(長友他, 2012 泉澤他, 2008) 月経周期は初経後約 7 年で性成熟に到達し、その境界年齢が 19 歳である(佐久間, 2008)。この前後の時期から月経が排卵性周期となり、機能性月経困難症が出現する。機能性月経困難症は、排卵周期が確立する頃からはじまり、症状は、月経の初日および 2 日目頃の出血が多いときに強く、痛みの性質は痙攣性、周期性で、原因は頸管狭小やプロスタグランジン (PG) などの内因性生理活性物質による子宮の過収縮である。特に、25 歳未満の若年女性では、月経困難の割合が 43.1% と高い。月経困難症の増加の原因は、出産回数の減少、女性の晩婚化、初経年齢の若年化、初産年齢の上昇などの理由から現代女性の月経回数が著しく増加しているためである(安達, 2007 山崎他, 2011)。月経時に腹痛や腰痛がある者は、月経前症候群や月経前不快気分障害の危険率が高くなると報告されている(秋元他, 2009)。

治療には、非ステロイド系消炎鎮痛薬、非ピリン系鎮痛薬、鎮痙薬、低用量ピルが用いられる(山崎他, 2011)。しかし、実際に鎮痛剤を使用している者は、時々使用する者を入れても 2 割にも満たない(池田他, 2011)。

現に研究者が勤務している看護短大でも月経困難症状を訴える者が多く、相談をうけるが、特徴的なことは月経困難症状が強いにも関わらず、セルフケア行動が取れていないことである。1983 年の芝木による高校生と大学生 413 名に対する調査では月経時に症状を有する者の割合は、約 3 割であった。ところが、2000 年以降の調査を見ると、月経前症状 73.9～87.7%、月経時症状 79～98.5%、日常生活への支障 27.1～35.3% であった(甲斐村, 2012)。高校生の 9 割が月経痛を経験しており、その内の 4 割以上に学業に支障をきたす月経痛を認めた。また、高学年になるほど月経痛が強くなり重化している(長津他, 2012)。以上からのこの 30 年間で、月経時症状を訴える若年女性が増えていることは明らかである。

月経教育を受けていても、月経時のセルフケアができない理由として、現在の月経教育が小学生からの性教育の一貫として行われており、実際の教育内容も月経のしくみや手当に重点が置かれ、月経時のセルフケアについて十分教えられていないことがあげられる(泉澤他, 2008 渡邊他, 2011)。

そこで、月経時のセルフケアを自ら評価できる尺度を開発する必要があると考えた。

今回の調査では、月経困難のセルフケア行動の自己評価尺度を開発するために、セルフケア行動の実際を明らかにすることを目的に、月経困難にある若年女性に半構造的面接を実施して、月経困難時のセルフケア尺度の下位項目を検討するための基礎資料を得る。

3. 研究目的：

月経困難にある女子学生に半構造的面接を実施して、内容分析を行い、月経困難時のセルフケア行動の自己評価尺度項目の抽出の基礎資料とする。

〔用語の定義〕

本研究においては、用語は以下のように定義する。

セルフケア：

月経困難症状を緩和し、日常生活をより健康に送れるように、生活習慣を自ら見直し改善する一連の行動調整様式である。

若年女性：機能性月経困難症を起こしやすいライフステージにある、18～22 歳迄の年齢層の女性をさす。

4. 研究計画

研究デザイン：帰納的質的研究

- 1) 研究対象：月経困難がある女子大学生 1～4 年生（18～22 歳）約 20 名
- 2) 研究期間：研究倫理審査承認後～平成 26 年 12 月 31 日
- 3) データ収集方法：

事前に月経困難に関連のある質問紙に記入してもらい、その後に半構造的面接を 1 人 30～40 分で実施する。本人の許可を得て、IC レコーダーに録音して、後日逐語録を作成する。
- 4) データ分析方法：

構造化内容分析を行い、月経困難のセルフケア行動の実際を明らかにする。

5. 進行状況

文献検索→研究計画書、質問紙とインタビューガイド、倫理審査用紙作成

タイムスケジュール：平成 26 年 4 月～26 年 7 月→文献検索、研究計画書、質問紙とインタビューガイド完成
平成 26 年 9～10 月 →半構造的面接の実施
平成 26 年 10 月→内容分析、尺度項目の抽出、11 月論文作成

6. 倫理上の配慮（倫理審査を受けているか否か、受けていない場合にはその理由を必ず明記すること）

- 1) 事前に対象者の研究責任者に依頼し、研究目的・内容に対して、学校の同意が得られてから、対象者を募る。
（対象者の大学の倫理審査に提出して許可が得られてから開始する。
対象者の選定は、月経という内容からプライバシーも考慮して、月経困難がある希望者を口伝えで募る。
- 2) 対象者には、研究目的・内容等について事前に説明を行い、同意が得られてから実施する。
学内学生の同意書は、面接室と別室に箱を用意して、そこに学生に直接入れてもらうように配慮する。
- 3) 自発的参加を保障し、インタビュー開始後でも、中断・終了、研究に参加拒否ができることを約束する。
- 4) 質問紙・インタビュー内容など収集した情報は、厳重に保管して、本研究の目的以外使用しないことを約束する。
- 5) 収集した情報は、匿名化して、個人が特定されないように質問紙やインタビュー内容は暗号化して連結が不可能なように注意する。
- 6) 本研究で収集した情報は、研究終了後すみやかに裁断処理することを約束する。
- 7) インタビューの録音内容は、分析終了後にすべて消去することを約束する。

以上の内容を文書及び口頭で説明して、同意を得るようにする。

生理についてのアンケート

以下の問いにお答えください。

1. はじめて生理がきた初潮年齢()歳
2. 生理周期は平均何日周期で、何日間持続しますか。()日周期、()日間持続
3. 生理のときの血液量は、どうですか。○をつけてください。
 - ①量が多く、昼でもナイト用のナフキンを使用しても2時間ぐらいで交換必要
 - ②量はふつうで、昼用のナフキンを3時間おきぐらいの交換ですむ
 - ③量は少なく、スリム用ナフキンでも3時間以上もつことが多い
4. 生理痛(下腹部痛や腰痛)は、ありますか。○をつけてください。 ある ・ 時々ある ・ ない
5. 問4. で生理痛が「ある」「時々ある」と答えた方にお尋ねします。
生理痛の程度は、どのぐらいですか。○をしてください。
 - ①少し痛むが、薬を飲むほどではない ②痛みはあるが、薬を飲めば日常生活に支障がない
 - ③薬を飲んでも痛みが残るが、なんとか動ける ④薬を飲んでも痛くて寝込んでしまい休むことが多い
6. 問5. で生理痛が「ある」「時々ある」と答えた方にお尋ねします。
生理期間中におこる下記の症状にお答えください。

症状	なかった	少しあった	あった	強くあった
1. 肩や首がこる	1	2	3	4
2. 頭が痛い	1	2	3	4
3. 下腹部が痛い	1	2	3	4
4. 腰が痛い	1	2	3	4
5. 疲れやすい	1	2	3	4
6. 体が痛い	1	2	3	4
7. 眠れない	1	2	3	4
8. ものを忘れやすい	1	2	3	4
9. 考えがまとまらない	1	2	3	4
10. 判断力がにぶる	1	2	3	4
11. 集中力が低下する	1	2	3	4
12. 気がちる	1	2	3	4
13. 指を切ったり、お皿をわったり、失敗が多くなる	1	2	3	4
14. 動作がぎこちなくなる	1	2	3	4
15. 勉強や仕事への根気がなくなる	1	2	3	4

16.居眠りをしたり、ベッドに入ったりする	1	2	3	4
17.出ぶしょうになる	1	2	3	4
18.人とのつきあいをさけたくなる	1	2	3	4
19.勉強や仕事の能率が低下する	1	2	3	4
20.めまいがする	1	2	3	4
21.冷や汗が出る	1	2	3	4
22.吐き気がする	1	2	3	4
23.顔がほてる	1	2	3	4
24.体重が増えてくる	1	2	3	4
25.肌があれる	1	2	3	4
26.お乳が痛い	1	2	3	4
27.むくみがある	1	2	3	4
28.泣きたくなる	1	2	3	4
29.さびしくなる	1	2	3	4
30.不安になる	1	2	3	4
31.落ちつかない	1	2	3	4
32.怒りっぽい	1	2	3	4
33.気分が動揺する	1	2	3	4
34.憂鬱になる	1	2	3	4
35.緊張しやすくなる	1	2	3	4
36.やさしい気分になる	1	2	3	4
37.素直になる	1	2	3	4
38.興奮しやすい	1	2	3	4
39.幸福な気分になる	1	2	3	4
40.活動的になる	1	2	3	4
41.息苦しい	1	2	3	4
42.胸がしめつけられる	1	2	3	4
43.耳鳴りがする	1	2	3	4
44.動悸がする	1	2	3	4
45.手足がしびれる	1	2	3	4
46.ぼやけて見えたり、見えな いところがあったりする	1	2	3	4
47.食べ物の好みが変わる	1	2	3	4

7. 現在の年齢()歳

8. 学校での所属の学科()

* アンケートに御協力いただきありがとうございました。

「月経困難の具体的状況と日頃の対処行動」に関するインタビューガイド

対象：月経困難がある学生 12名。

実施方法：個別で1人ずつ面接する 時間は1人あたり約30～40分で1回とする。

記録方法：本人の同意を得てからICレコーダーに録音する。

〔導入〕

- ・調査の目的と方法、倫理的配慮について説明書と同意書を渡して、口頭で説明する。
- ・理解を確認し、同意書にサインを記入していただく。
- ・研究に協力してもらうことに対するお礼を述べる。
- ・インタビュー内容を録音することの承諾を得る。
- ・事前に、記入してもらった、月経困難の状況を確認してからインタビューを開始する。

〔インタビュー項目と展開〕

□ 一番、最近の生理が来た日から、終わるまでの生理痛の状況について教えてください。

SQ・生理痛は、いつも生理の何日目から始まりますか。

- ・その痛みを自分ではどのように感じますか。
- ・その痛みの感じ方はどのように変化しますか。
- ・その痛み以外にどのような症状がありますか。その症状はどのように変化しますか。

□ 生理痛があることで、あなたの生活はどのような影響を受けますか（例えば、体育を休む等）。

SQ・生理痛を我慢できないと感じるのは、どのような時ですか。

- ・生理痛が強くて、できなくなる・出来にくくなる生活上の行動はどのようなことですか。
- ・生理痛が辛くて、学校やアルバイト、人との集まりなどを休まなければならないことはありますか。それはどのようなことですか。
- ・これまでに、生理痛が強いことが心配で、婦人科を受診した経験が、ありますか。具体的に教えてください。

□ 日頃、生理痛に対して、あなたはどのように対処していますか（例えば、お腹を温める等）。

SQ・自分で生理痛を軽くするために工夫していること・試みていることはどのようなことですか。

- ・どうして、そのように対処されているのですか（例えば、誰かに教えてもらった等）。

□ 実際のところ、今の対処方法で生理痛は軽くなっていますか。

SQ・ご自分のやり方でどの程度、痛みや不快な症状が和らぐと感じていますか。

□ 生理痛や不快症状を軽くするための知識や方法について、もっと知りたいことは何ですか。

SQ・対処方法について、もっと知りたい知識はどのようなことですか。

- ・対処方法について、今後、試みてみたい方法はどのようなことですか。

〔終結〕

- ・最後に、自分の生理や月経困難について質問したいことがないかを確認し、疑問が解決できるように質問に答える。
- ・質問紙調査とインタビューに対するお礼を述べ、終了する。

資料 2

月経痛がある若年女性のセルフケア尺度原案

	構成因子	概要	キーワード	下位項目
個人 の 特 性 と 経 験	過去の関連行動	過去に同じ行動や似た行動の頻度, 習慣となっている行動	過去の行動,習慣	1 初潮を家族に祝ってもらえてうれしかった。 2 体に不調があればすぐに受診するようにしている。 3 日頃,痛みがあるとすぐに鎮痛剤を内服する。 4 ダイエットのため食生活が偏っている。 5 夜型の生活を送っている。 6 日頃から水やお茶など飲むようにしている。 7 体が冷えないように衣服で調節している。 9 飲みすぎたり、食べすぎたりすることが多い。 10 朝食を抜くことが多い。
	個人的因子	生物学的因子（年齢,性,BMI,体力など） 心理学的因子（自尊心,自己動機,健康状態の知覚など） 社会文化的因子（人種,文化変容,教育,社会経済的状态など）	生物学的 心理学的 社会文化的因子	11 体調を崩しやすいほうである。 12 標準より痩せているほうである。 13 決めたことは達成できる方である。 14 何かきっかけがあれば,新しいことに挑戦したい。 15 自分の体調には日頃から気をつけている。 16 月経痛は、「我慢するもの」と教えられた。 17 月経に関する話は、恥ずかしくて他人にはできない。
行 動 に 特 異 的 な 認 識 と 感 情	行為の利益の知覚	内的利益（疲労感が減るなど） 外的利益（行動により得る報酬や関係） など予期される良い結果	利益の予期	18 月経痛が改善されれば,毎月気持ちよく過ごせる。 19 月経痛が改善されれば,授業に集中できるようになる。 20 月経痛が改善されれば,今より計画どおりに行動できる。 21 月経痛が改善されれば,イライラして人に当たることもなくなる。 22 月経痛が改善されれば,授業を休むことが少なくなる。

資料 2

行為の負担の知覚	予期される個人の負担（お金がかかる, 難しい, 満足感の喪失など）	負担の予期	23 面倒なことは、やりたくない。 24 お金がかかることは、したくない。 25 時間がかかることは、したくない。 26 成果がすぐに出ないことは、やりたくない。 27 新しく何かに挑戦したいとは、思わない。
自己効力の知覚	自分はあることについての技術と能力があるという自覚	能力の自覚	28 自分でたてた計画は、上手くできる自信がある。 29 何かはじめようと思ったら、すぐに取りかかる方である。 30 時間がかかっても、終わるまでやり続けられる。 31 自分は要領よく物事を進めることができる。 32 はじめての試みでも前向きに取り組む方である。
行為にかかわる感情	行動の特性により生じる主観的な感情, 情動的反応（楽しい, 不愉快など）	情動的反応	33 目標を決めて達成できたときは、喜びを感じる。 34 上手くいかないことがあると、落ち込みやすい。 35 大変なことでもできると、やって良かったと思う。 36 少しでも嫌なことがあると、すぐにイライラする。
人間関係の影響	他者の行動や信念, あるいは態度に対する本人の認識	他者からの影響	37 月経についての悩みは、母親もしくは姉に相談する。 38 月経についての悩みは、友人に相談する。 39 月経についての悩みは、保健室の先生に相談する。 40 月経についての悩みは、婦人科の先生に相談する。
状況的影響	行動を促進したり阻害する特定の状況への認識・知覚	状況, 環境	41 自宅に鎮痛剤があれば、飲むことが多い。 42 行きやすい病院で、信頼できる先生がいれば、婦人科受診したい。 43 自宅にいて余裕があれば、月経痛の対処行動を考える。 44 すぐに検索できるので、月経に関する情報はネットから得ていることが多い。

資料 2

行動 の 成果	行動計画実行の意志	行動するという意図をもったうえで計画をたて,方策を考えながら実行する意志	意図,方策 ↓ <u>動機づけ</u>	45 月経前から、日頃の体調を整えるようにしたい。 46 月経前から意識して、自分に合った対処行動を考えたい。 47 月経痛が改善できるまで、対処行動を続けたい。 48 月経痛を改善して、日々の生活をエンジョイしたい。
	直接競合する要求と優先行動	計画したヘルスプロモーション行動をしようとする直前に意識の中に侵入してくる他の行動,行為の脱線	中断,脱線	49 運動しようと思っても、忙しいのでやめてしまう。 50 早寝しようと思っても、友人とのやり取りで深夜過ぎる。 51 婦人科受診しようと思っても行くのが億劫になり、結局行かない。 52 月経時対処行動しようと思っても、痛みがあると行動に移せない。
行動 の 成果	ヘルスプロモーション行動	ポジティブな健康の成果を得るための行動	行為の結果	53 月経中は,衣服で保温に努める。 54 月経中は,冷たいものを飲んだり食べたりしない。 55 月経中は骨盤の循環を促すため,軽い運動をする。 56 月経中,7~8h 寝て睡眠を十分取るようにする。 57 月経中ナプキンは,3~4h で交換する。 58 鎮痛剤は,月経痛が出現したらすぐに内服する。 59 鎮痛剤は胃の負担を考えて,空腹時は避けて内服する 60 日頃から食事は栄養バランスを考えて偏食しない。 61 日頃から水分摂取を心がけ豆に水分を取る(1500ml) 62 リラクゼーションを心がけストレスをためないようにする。 63 1 ヶ月に 2kg 以上痩せるような無理なダイエットはしない。 64 月経痛に対して対処行動を続けても効果がない時は婦人科受診する。 65 3 ヶ月以上月経不順が続いたら婦人科受診する。

平成 年 月 日

〇〇大学
学長 〇〇 〇〇殿

国際医療福祉大学
医療福祉学研究科 博士課程
研究生 山本 江里子

調査協力をお願い(ご依頼)

私は国際医療福祉大学医療福祉学研究科で保健医療学看護学分野の研究生をしております山本と申します。このたび学校法人国際医療福祉大学の承認を得て、下記の内容で、学位論文に関する研究を行うこととなりました。

つきましてはご多忙中のところ大変恐縮ではございますが、被験者募集の実施および調査施設として貴校にご協力いただきたく、ご承諾いただけますようお願い申し上げます。

記

- 1.研究課題名:月経困難にある若年女性のセルフケア行動の自己評価尺度の開発
- 2.目的:月経困難にある若年女性の月経時のセルフケア行動の自己評価尺度を作成し、信頼性・妥当性の検証を確認したうえで、尺度を開発します。
- 3.調査対象および研究方法:調査対象は、調査に協力できる全学年の女子大学生(18~22歳)150名(全体は1500名,信頼性の調査は400名)とします。
研究方法は、女子学生に月経困難のセルフケア行動の自己評価の無記名式自記式質問紙調査を実施して、その中で、月経困難がある女子学生を抽出し(質問紙のはじめに月経痛の有無について尋ねる)、1)月経困難の症状、2)月経困難を改善するセルフケアの選択と実行3)月経に関する周囲から受ける影響、4)月経困難改善の意志について計60項目を調査時間10~15分程度で答えて頂き、別室の箱に入れて頂きます。(本調査のみ返信用封筒で郵送により、研究者へ送ります。)
- 4.期間:平成28年5月~平成29年3月
- 5.場所:予備調査と信頼性調査は、研究者所属大学の教室、本調査は、郵送のため対象者自宅
- 6.研究概要 ※ 詳細は別紙の研究計画書のとおり
- 7.指導教員名・連絡先:衣川 さえ子:国際医療福祉大学 小田原保健医療学部 リプロダクティブヘルス看護学
E-mail skinu@iuhw.ac.jp
- 8.本人連絡先:山本 江里子 淑徳大学 看護栄養学部 看護学科 080-6544-4136
E-mail eriko.yamamoto@soc.shukutoku.ac.jp

- 添付 1. 倫理審査通知書
2. 研究計画書

以上

承諾書

国際医療福祉大学

山本 江里子殿

別紙の説明書に基づき、次の項目について詳しい説明を受け十分理解し、本研究に関する被験者への倫理的配慮について納得しましたので、本施設利用者が研究に参加することを承諾します。

1. 研究課題名: 月経困難にある若年女性のセルフケア行動の自己評価尺度の開発
2. 目的: 月経困難にある若年女性の月経時のセルフケア行動の自己評価尺度を作成し、信頼性・妥当性の検証を確認したうえで、尺度を開発する。
3. 調査対象および研究方法: 調査対象は、調査に協力できる全学年の女子大学生(18~22歳)150名(全体は1500名、信頼性調査は、400名)とします。

研究方法は、女子学生に月経困難のセルフケア行動の自己評価の無記名式自記式質問紙調査を実施して、その中で、月経困難がある女子学生を抽出し(質問紙のはじめに月経痛の有無について尋ねる)、1)月経困難の症状、2)月経困難を改善するセルフケアの選択と実行3)月経に関する周囲から受ける影響、4)月経困難改善の意志について計60項目を調査時間10~15分程度で答えて頂き、別室の箱に入れて頂きます。(本調査のみ返信用封筒で郵送により、研究者へ送ります。)

4. 期間: 平成28年5月~平成29年3月
5. 場所: 予備調査と信頼性調査は、研究者所属大学の教室、本調査は、郵送のため対象者自宅
6. 研究概要 (※詳細は研究計画書にて確認)
7. 指導教員名・連絡先: 衣川 さえ子: 国際医療福祉大学 小田原保健医療学部 プロダクティブヘルス看護学

E-mail skinu@iuhw.ac.jp

8. 本人連絡先: 山本 江里子 淑徳大学 看護栄養学部 看護学科 080-6544-4136
E-mail eriko.yamamoto@soc.shukutoku.ac.jp

平成 年 月 日

学 校 名

代表者職・氏名

職印

「月経困難にある若年女性のセルフケア行動の自己評価尺度の開発」に関する説明書

研究責任者

所属： 国際医療福祉大学大学院
医療福祉学研究科保健医療学専攻
看護学分野 博士課程

職名： 13S3052

氏名： 山本 江里子

この説明書は「月経困難にある若年女性のセルフケア行動の自己評価尺度の開発」の内容について説明したものです。

本研究は、学校法人国際医療福祉大学の承認を得て行なうものです。

この計画に参加されなくても不利益を受けることは一切ありません。

ご理解、ご賛同いただける場合は、研究の対象者として研究にご参加くださいますようお願い申し上げます。

① 研究の名称及び当該研究の実施について研究機関の長の許可を受けている旨

月経困難にある若年女性のセルフケア行動の自己評価尺度の開発のための調査です。国際医療福祉大学倫理審査委員会の承諾を得ています。

② 研究機関の名称及び研究責任者の氏名

研究責任者：山本 江里子

③ 研究の目的及び意義

月経困難にある若年女性の月経時のセルフケア行動の自己評価尺度を作成し、信頼性・妥当性の検証を確認したうえで、尺度を開発します。この尺度を開発することで、若年女性は、月経困難を改善するための動機となります。尺度の実施後にセルフケア行動を実行するようになることで、閉経までの長い期間、月経期間を日常生活に支障なく過ごすことができるようになります。

④ 研究の方法(研究対象者から取得された試料・情報の利用目的を含む。)及び期間

量的研究(分析的研究)。尺度の質問紙原案作成後に予備調査を女子学生150名に実施し、質問紙内容の不明瞭な箇所を確認して、修正と項目の削除を検討します。修正後の尺度を、月経困難がある女子学生1500名に実施し、構成概念の妥当性、回答分布の偏り、弁別的妥当性、信頼性を確認します。最後に先行文献と照らし合わせて、基準関連妥当性を検討します。統計学的処理は、SPSSを使用します。アンケートの

評価項目は、1)月経困難の症状、2)月経困難を改善するセルフケア行動の選択と実行、3)月経に関する周囲から受ける影響、4)月経困難改善の意志で、約60項目からなります。

⑤ 研究対象者として選定された理由

18～22歳で機能性月経困難症を起こしやすいライフステージにある若年女性を対象とした尺度のため、女子大学生1～4年生が年齢層として相応するためです。

⑥ 研究対象者に生じる負担並びに予測されるリスク及び利益

アンケート用紙への記入のみであるため、身体的に負担は少なく、予測されるリスクもほとんどありません。利益として、アンケートに記入することで日頃月経時のセルフケアがどのくらい実行できているか確認することができます。

⑦ 研究が実施又は継続されることに同意した場合であっても随時これを撤回できる旨(研究対象者等からの撤回の内容に従った措置を講じることが困難となる場合があるときは、その旨及びその理由)

アンケートに個人名は入れないが、年齢や月経周期や、アンケートに記入する暗証番号で特定できるように暗号化して対応表を作成して、後日同意撤回書を提出された方は、返却できるようにします。

⑧ 研究が実施又は継続されることに同意しないこと又は同意を撤回することによって研究対象者等が不利益な取扱いを受けない旨

研究が実施又は継続されることに同意しなくても、同意を撤回することがあっても研究対象者には、全く不利益が生じないように研究者と利害関係がない方にてアンケートを実施します。

⑨ 研究に関する情報公開の方法

研究に関する情報公開は致しません。

⑩ 研究対象者等の求めに応じて、他の研究対象者等の個人情報等の保護及び当該研究の独創性の確保に支障がない範囲内で研究計画書及び研究の方法に関する資料を入手又は閲覧できる旨並びにその入手又は閲覧の方法

同意撤回書がある場合は、アンケート用紙を返却致しますが、研究の方法上、個別データでは扱わないため、結果は学会誌への研究発表に代えさせて頂きます。研究計画書等は、希望により可能な限り、対応致します。

⑪ 個人情報等の取扱い(匿名化する場合にはその方法を含む。)

個人情報保護のためアンケートは、無記名といたします。外部への持ち出しは絶対に致しません。研究のため暗号化するため対応表の作成は、パソコンで作成しますが、パソコンはインターネットが繋がっていない研究者個人のパソコンで処理し、他者に見られないようにパソコンとUSBメモリはパスワード認証とし、パスワードは定期的に変更致します。

⑫ 試料・情報の保管及び廃棄の方法

回収したアンケート用紙は、研究者の鍵のかかる引出に入れて、保管し、他者には見せないように致します。対応表もインターネットがつながっていない研究者個人のパソコンで他者に見られないようにパスワード認証を確実にいたします。研究終了後は、アンケート用紙はすみやかに裁断処理し、対応表作成したパソコン、USBメモリも内容を完全に消去して復元できないように致します。

⑬ 研究の資金源等、研究機関の研究に係る利益相反及び個人の収益等、研究者等の研究に係る利益相反に関する状況

研究にかかる資金はアンケート用紙代と郵送料のため、研究者個人が負担致します。外部資金は、一切受けておりません。

⑭ 研究対象者等及びその関係者からの相談等への対応

研究対象者と関係者からの相談は、研究者のメールアドレス、もしくは連絡先に直接連絡して頂き、直接対応致します。ただし、個人情報の保護の立場から他者の結果につながる内容はお知らせできないこともあるため、その場合はお答えできないことを了承頂きます。

<お問い合わせ等の連絡先>

・研究者 国際医療福祉大学医療福祉学研究科博士課程 山本 江里子
電話:080-6544-4136
E-mail: speedster930carrera@vesta.ocn.ne.jp
住所: 神奈川県小田原市城山1-2-25

・指導教員 国際医療福祉大学医療福祉学研究科 教授 衣川 さえ子
電話:0465-21-6652
E-mail: skinu@iuhw.ac.jp
住所: 神奈川県小田原市城山1-2-25

同意書

山本 江里子 殿

私は「月経困難にある若年女性のセルフケア行動の自己評価尺度の開発」について、国際医療福祉大学院医療福祉学研究科博士課程保健医療学専攻の< 山本 江里子 > から、別紙の説明書に基づき、次の項目について詳しい説明を受け、十分理解し納得できましたので、研究に参加することに同意します。

説明事項

- ① 研究の名称及び当該研究の実施について研究機関の長の許可を受けている旨
- ② 研究機関の名称及び研究責任者の氏名（他の研究機関と共同して研究を実施する場合には、共同研究機関の名称及び共同研究機関の研究責任者の氏名を含む。）
- ③ 研究の目的及び意義
- ④ 研究の方法（研究対象者から取得された試料・情報の利用目的を含む。）及び期間
- ⑤ 研究対象者として選定された理由
- ⑥ 研究対象者に生じる負担並びに予測されるリスク及び利益
- ⑦ 研究が実施又は継続されることに同意した場合であっても随時これを撤回できる旨（研究対象者等からの撤回の内容に従った措置を講じることが困難となる場合があるときは、その旨及びその理由）
- ⑧ 研究が実施又は継続されることに同意しないこと又は同意を撤回することによって研究対象者等が不利益な取扱いを受けない旨
- ⑨ 研究に関する情報公開の方法
- ⑩ 研究対象者等の求めに応じて、他の研究対象者等の個人情報等の保護及び当該研究の独創性の確保に支障がない範囲内で研究計画書及び研究の方法に関する資料を入手又は閲覧できる旨並びにその入手又は閲覧の方法
- ⑪ 個人情報等の取扱い（匿名化する場合にはその方法を含む。）
- ⑫ 試料・情報の保管及び廃棄の方法
- ⑬ 研究の資金源等、研究機関の研究に係る利益相反
及び個人の収益等、研究者等の研究に係る利益相反に関する状況
- ⑭ 研究対象者等及びその関係者からの相談等への対応

平成 年 月 日

(自署)

研究協力者氏名

同 意 撤 回 書

山本 江里子 殿

私は「 月経困難にある若年女性のセルフケア行動の自己評価尺度の開発 」の参加に同意し、同意書に署名しましたが、その同意を撤回することを国際医療福祉大学大学院医療福祉学研究科博士課程保健医療学専攻の山本 江里子 > に伝え、ここに同意撤回書を提出します。

平成 年 月 日

(自署)

研究協力者氏名 _____

同 意 撤 回 書

山本 江里子 殿

私は「月経困難にある若年女性のセルフケア行動の自己評価尺度の開発」の参加に同意し、同意書に署名しましたが、その同意を撤回することを国際医療福祉大学大学院医療福祉学研究科博士課程保健医療学専攻の山本 江里子 に伝え、ここに同意撤回書を提出します。

平成 年 月 日

(自署)

研究協力者氏名 _____

あなたの月経について

※このアンケートは、あなたがご自分の月経について、どのように捉えているかお伺いするものです。あなたが毎月の月経をどのように感じ、対処行動をどのぐらいしているかを知るうえで参考になります。お手数をおかけしますが、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

1. 月経や、生活行動全般や、月経に対する考えについてお伺いします。あまり深く考えず、直感でどんどん答えてください。

	非常に 当てはまる	かなり 当てはまる	やや 当てはまる	あまり 当てはま らない	全く 当てはま らない
1)食生活が偏っている。	1	2	3	4	5
2)体調が悪いと感じた時には、早目に受診するようにしている。	1	2	3	4	5
3)日頃痛みがあると早目に鎮痛剤を内服する。	1	2	3	4	5
4)ダイエットしている。	1	2	3	4	5
5)夜中過ぎまで起きてることが多い。	1	2	3	4	5
6)日頃から水分を取るようになっている。	1	2	3	4	5
7)体を冷やさないように衣服で調節している。	1	2	3	4	5
8)飲みすぎたり、食べすぎたりすることが多い。	1	2	3	4	5
9)朝食を食べないことが多い。	1	2	3	4	5
10)体調がすぐれないことが多い。	1	2	3	4	5
11)標準体型より痩せている。	1	2	3	4	5
12)日頃から自分の体調には、気をつけている。	1	2	3	4	5
13)自分で決めたことは達成できている。	1	2	3	4	5
14)何かきっかけを見つけて、新しいことに挑戦したい。	1	2	3	4	5
15)月経痛を改善するために、面倒なことは、やりたくない。	1	2	3	4	5
16)月経痛を改善するために、お金がかかることは、したくない。	1	2	3	4	5
17)月経痛を改善するために、時間がかかることはしたくない。	1	2	3	4	5
18)月経痛を改善するために、成果がすぐに出ないことはやりたくない。	1	2	3	4	5
19)月経痛を改善するために、新しい方法に挑戦したいとは思わない。	1	2	3	4	5
20)自分で計画したことは、上手く実行できる自信がある。	1	2	3	4	5
21)何かに取り組もうと思ったら、すぐにはじめる方である。	1	2	3	4	5
22)自分が取り組んだことは、終わりまでやり遂げられる。	1	2	3	4	5
23)自分は、一度はじめた物事をとどこおりなく進められる方である。	1	2	3	4	5
24)はじめての試みでも前向きに取り組む方である。	1	2	3	4	5
25)目標を決めて達成できたときは、うれしいと感じる。	1	2	3	4	5
26)何か上手いかわないことがあると、落ち込みやすい。	1	2	3	4	5
27)努力が必要なことでも達成できると、やって良かったと思える。	1	2	3	4	5
28)少しでも嫌なことがあると、すぐにイライラする。	1	2	3	4	5
29)月経中、手元に鎮痛剤があれば飲むことが多い。	1	2	3	4	5
30)近所に信頼できる医師がいれば、婦人科受診したい。	1	2	3	4	5
31)自宅にいて余裕があれば、月経痛の対処行動を考える。	1	2	3	4	5
32)月経に関する情報は、インターネットで得ていることが多い。	1	2	3	4	5
33)今後は、月経前から日頃の体調を整えるようにしたい。	1	2	3	4	5
34)月経前から意識して、自分に合った対処行動を考えたい。	1	2	3	4	5
35)月経痛が改善できるまで、対処行動を続けたい。	1	2	3	4	5
36)月経痛を改善して、日々の生活をエンジョイしたい。	1	2	3	4	5
37)月経痛改善のために、運動をしようと思っても忙しいのでやめてしまう。	1	2	3	4	5
38)月経痛改善のために、早寝しようと思っても、メール等していると寝る時間が遅くなる。	1	2	3	4	5
39)婦人科受診しようと思っても、行くのが億劫になり結局行かない。	1	2	3	4	5
40)月経痛を改善する方法を知っていても、痛みがあると行動に移せない。	1	2	3	4	5
41)月経痛は我慢する方が、好ましいと思う。	1	2	3	4	5
42)月経についての話は、人前で話すことは恥ずかしい。	1	2	3	4	5
43)月経痛が改善されれば、快適に生活できる。	1	2	3	4	5
44)月経痛が改善されれば、授業に集中できると思う。	1	2	3	4	5
45)月経痛が改善されたら、計画を変更せずに行動できる。	1	2	3	4	5
46)月経痛が改善されたら、イライラして周囲の人にあたることが少なくなる。	1	2	3	4	5
47)月経痛が改善されたら、学校を休むことが少なくなる。	1	2	3	4	5
48)月経についての悩みは、母親もしくは姉妹に相談することが多い。	1	2	3	4	5
49)月経についての悩みは、友人に相談することが多い。	1	2	3	4	5
50)月経についての悩みは、保健室(養護教諭)の先生に相談することが多い。	1	2	3	4	5
51)月経についての悩みは、婦人科の医師に相談することが多い。	1	2	3	4	5
52)初潮をむかえたときに、家族に祝ってもらえてうれしかった。	1	2	3	4	5
53)月経中は、衣服に注意して保温に努める。	1	2	3	4	5
54)月経中は体を冷やさないように、冷たいものを飲んだり食べたりしない。	1	2	3	4	5
55)月経中は骨盤の循環を促すため、軽い運動を行っている。	1	2	3	4	5
56)月経中は、睡眠を十分とるようにし7~8時間寝る。	1	2	3	4	5
57)月経中は、ナフキンを3~4時間ごとに変換する。	1	2	3	4	5
58)鎮痛剤は、月経痛が出現したらすぐに内服する。	1	2	3	4	5
59)鎮痛剤は胃の負担を考えて、空腹時は避けて内服する。	1	2	3	4	5
60)日頃から食事は栄養バランスを考えて偏食しない。	1	2	3	4	5
61)日頃から十分に水分をとるよう心がける。	1	2	3	4	5
62)ストレスをためないように、気分転換を心がけている。	1	2	3	4	5
63)1か月に2kg以上痩せるような無理なダイエットはしない。	1	2	3	4	5
64)月経痛に対して対処行動を続けても効果がない時は婦人科受診する。	1	2	3	4	5
65)3か月以上月経不順が続いた場合は、婦人科受診する。	1	2	3	4	5

2. 現在、月経にともなう痛みや、苦痛がありますか。「はい」か「いいえ」どちらかを選択して、番号に○をつけてください。
(少しでも苦痛があれば、「はい」に入ります。) ① はい ② いいえ

3. 2で「はい」と答えた方は、どのような痛みがありますか。あてはまる番号にすべて○をつけてください。(複数回答可)
①下腹部痛 ②腰痛 ③頭痛 ④胸痛 ⑤肩の痛み

4. 初潮は、何歳できましたか。あてはまる番号に1つ○をつけてください。
①10歳未満 ②10歳 ③11~13歳 ④14歳 ⑤15~17歳 ⑥18歳以上

5. 月経周期は、何日型ですか。あてはまる番号に1つ○をつけてください。あてはまらない場合はその他に数字を入れてください。
①24日以内 ②25~38日 ③39日以上 ④不規則 ⑤その他(日型)

6. 月経持続期間は、何日間ですか。あてはまる番号に1つ○をつけてください。あてはまらない場合は、その他に数字を入れてください。
①2日以内 ②3~7日 ③8日以上 ④その他(~ 日)

7. 月経時の出血量は、多いですか。少ないですか。あてはまる番号に1つ○をつけてください。
①少ない ②やや少ない ③ふつう ④やや多い ⑤多い

8. 現在の年齢であてはまる番号に1つ○をつけてください。あてはまらない場合は、その他に数字を入れてください。
①18歳 ②19歳 ③20歳 ④21歳 ⑤22歳 ⑥その他(歳)

*最後に、後日同意を取り消す場合に必要となりますので、4ケタの暗証番号を四角の中に入れてください。
(番号は、手帳などにメモしておいてください)

--	--	--	--

*アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。最後に記入もれがないかご確認ください。

平成 年 月 日

株式会社□□□□

国際医療福祉大学
医療福祉学研究科 博士課程
研究生 山本 江里子

調査協力をお願い(ご依頼)

私は国際医療福祉大学医療福祉学研究科で保健医療学看護学分野の研究生をしております山本と申します。このたび学校法人国際医療福祉大学の承認を得て、下記の内容で、学位論文に関する研究を行うこととなりました。

つきましてはご多忙中のところ大変恐縮ではございますが、被験者募集の実施および調査施設として貴社にご協力いただきたく、ご承諾いただけますようお願い申し上げます。

記

- 1.研究課題名:月経困難にある若年女性のセルフケア行動の自己評価尺度の開発
- 2.目的:月経困難にある若年女性の月経時のセルフケア行動の自己評価尺度を作成し、信頼性・妥当性の検証を確認したうえで、尺度を開発します。
- 3.調査対象および研究方法:調査対象は、調査に協力できる18～22歳で月経痛がある女性1,000名とします。研究方法は、インターネット調査で月経痛がある18～22歳の女性1,000名に月経に関する質問59項目に答えて頂きます。その後10日以内に同じ対象者(2回目は約700名を想定)に同じ59項目に答えて頂き再テストを実施します。
- 4.期間:倫理審査承認後から～平成30年3月31日
- 5.場所:貴社のインターネット上の月経に関する項目59問を作成したページ
- 6.研究概要 ※ 詳細は別紙の研究計画書のとおり
- 7.指導教員名・連絡先:相澤 和美:国際医療福祉大学大学院保健医療学専攻看護学分野 精神看護学領域
E-mail aizawa13@iuhw.ac.jp
- 8.本人連絡先:山本 江里子 国際医療福祉大学小田原保健医療学部看護学科 080-6544-4136
E-mail e.yamamoto@iuhw.ac.jp

- 添付 1. 倫理審査通知書
2. 研究計画書

以上

承諾書

国際医療福祉大学

山本 江里子殿

別紙の説明書に基づき、次の項目について詳しい説明を受け十分理解し、本研究に関する被験者への倫理的配慮について納得しましたので、本施設利用者が研究に参加することを承諾します。

1. 研究課題名: 月経困難にある若年女性のセルフケア行動の自己評価尺度の開発
2. 目的: 月経困難にある若年女性の月経時のセルフケア行動の自己評価尺度を作成し、信頼性・妥当性の検証を確認したうえで、尺度を開発する。
3. 調査対象および研究方法: 調査対象は、調査に協力できる 18～22 歳の月経痛がある女性 1,000 名とします。

研究方法は、インターネット調査で月経痛がある 18～22 歳の女性 1,000 名に月経に関する質問 59 項目に答えて頂きます。その後 10 日以内に同じ対象者(2 回目は約 700 名を想定)に同じ 59 項目に答えて頂き再テストを実施します。

4. 期間: 倫理審査承認後から～平成 30 年 3 月 31 日
5. 場所: 貴社のインターネット上の月経に関する項目 59 問を作成したページ
6. 研究概要 (※詳細は研究計画書にて確認)
7. 指導教員名・連絡先: 相澤 和美: 国際医療福祉大学大学院保健医療学専攻看護学分野
精神看護学領域
E-mail aizawa13@iuhw.ac.jp
8. 本人連絡先: 山本 江里子 国際医療福祉大学小田原保健医療学部看護学科
080-6544-4136
E-mail e.yamamoto@iuhw.ac.jp

平成 年 月 日

会社名
代表者職・氏名

職印

「月経困難にある若年女性のセルフケア行動の自己評価尺度の開発」に関する説明書

研究実施代表者

所属： 国際医療福祉大学大学院
医療福祉学研究科保健医療学専攻
看護学分野 博士課程 研究生
学籍番号：17U1614
氏名： 山本 江里子

この説明書は「月経困難にある若年女性のセルフケア行動の自己評価尺度の開発」の内容について説明したものです。

本研究は、学校法人国際医療福祉大学の承認を得て行なうものです。

この計画に参加されなくても不利益を受けることは一切ありません。

ご理解、ご賛同いただける場合は、研究の対象者として研究にご参加くださいますようお願い申し上げます。

① 研究の名称及び当該研究の実施について研究機関の長の許可を受けている旨

月経困難にある若年女性のセルフケア行動の自己評価尺度の開発のための調査です。国際医療福祉大学倫理審査委員会の承諾を得ています。

② 研究機関の名称及び研究責任者の氏名

研究責任者：山本 江里子

③ 研究の目的及び意義

月経困難にある若年女性の月経時のセルフケア行動の自己評価尺度を作成し、信頼性・妥当性の検証を確認したうえで、尺度を開発します。この尺度を開発することで、若年女性は、月経困難を改善するための動機となります。尺度の実施後にセルフケア行動を実行するようになることで、閉経までの長い期間、月経期間を日常生活に支障なく過ごすことができるようになります。

④ 研究の方法（研究対象者から取得された試料・情報の利用目的を含む。）及び期間

量的研究（分析的研究）。本調査は、インターネット調査で匿名で行います。このアンケートは、生理痛がある方が対象となります（ただし、ほんの少しの痛みでも対象となります）。妊娠している方、婦人病がある方、ピルを内服されている方、17歳以下の方、23歳以上の方も対象となりませんので、ご了承ください。月経に関する59問の質問にインターネットで答えていただくようになります。日頃のご自分の状態を思い出して、考えすぎずにご回答ください。アンケート前に体調に関する質問があるので、参加に同意できる方だけがかまいません

ん。同意はアンケートへの回答をもって同意されたと致します。途中で中断された場合は、回答したことにならないので安心してください。アンケートを送信したあとでも撤回されたい場合は、リサーチ会社へご連絡ください。撤回することが可能です。よろしくお願い致します。

⑤ 研究対象者として選定された理由

18～22歳で機能性月経困難症を起こしやすいライフステージにある若年女性を対象とした尺度のため、18歳から22歳の月経痛がある女性を対象とさせていただきました。

⑥ 研究対象者に生じる負担並びに予測されるリスク及び利益

インターネットアンケートへの回答のみであるため、身体的に負担は少なく、予測されるリスクもほとんどありません。利益として、アンケートに回答することで日頃月経時のセルフケアがどのくらい実行できているか確認することができます。

⑦ 研究が実施又は継続されることに同意した場合であっても随時これを撤回できる旨（研究対象者等からの撤回の内容に従った措置を講じることが困難となる場合があるときは、その旨及びその理由）

アンケートを送信後に撤回したい場合は、リサーチ会社に連絡していただければ、撤回することが可能です。

⑧ 研究が実施又は継続されることに同意しないこと又は同意を撤回することによって研究対象者等が不利益な取扱いを受けない旨

研究が実施又は継続されることに同意しなくても、同意を撤回することがあっても研究対象者には、全く不利益が生じないように致します。

⑨ 研究に関する情報公開の方法

研究に関する情報公開は致しません。

⑩ 研究対象者等の求めに応じて、他の研究対象者等の個人情報等の保護及び当該研究の独創性の確保に支障がない範囲内で研究計画書及び研究の方法に関する資料を入手又は閲覧できる旨並びにその入手又は閲覧の方法

希望者に研究計画書を閲覧頂くことはできます。匿名の調査で研究の方法上、個別データでは扱わないため、結果は、学会誌への研究発表に代えさせて頂きます。研究計画書等は、希望により可能な限り、対応致します。

⑪ 個人情報等の取扱い（匿名化する場合にはその方法、匿名加工情報又は非識別加工情報を作成する場合にはその旨を含む。）

個人情報保護のためアンケートは、匿名といたします。外部への持ち出しは絶対に致しません。委託先業者へも分析後はすみやかに情報を消去してもらえるように契約しています。情報は電子媒体のため、ファイル管理やUSBはパスワード認証とし、定期的に変更します。分析はインターネットのつながっていないパソコンで

処理します。

⑫ 試料・情報の保管及び廃棄の方法

回収した情報は、ファイルとUSBは、パスワード認証とし、定期的に変更します。USBは、研究者の鍵のかかる引き出しに保管し、外部に持ち出ししません。研究終了後の平成38年3月31日までにUSBは破棄し、パソコンのデータも消去し、使用したパソコンは専用のソフトで初期化し、データが完全に残らないようにします。

⑬ 研究の資金源等、研究機関の研究に係る利益相反及び個人の収益等、研究者等の研究に係る利益相反に関する状況

研究にかかる資金は、研究者の学内研究費と自費のため、外部資金は一切受けておりません。

⑭ 研究対象者等及びその関係者からの相談等への対応

研究対象者と関係者からの相談は、リサーチ会社を通して、研究者のメールアドレス、もしくは連絡先に直接連絡して頂き、直接対応致します。ただし、個人情報の保護の立場から他者の結果につながる内容はお知らせできないこともあるため、その場合はお答えできないことを了承頂きます。

⑯ 研究対象者から取得された試料・情報について、研究対象者等から同意を受ける時点では特定されない将来の研究のために用いられる可能性又は他の研究機関に提供する可能性がある場合

その旨と同意を受ける時点において想定される内容

今回得られた情報から作成する月経困難の尺度は、時間の経過とともに情報が古くなるため、今回得られた結果をもとに、さらに5年後、10年後尺度の妥当性と信頼性を検討するため、再度調査をすることが想定される。そのとき、今回作成した質問項目をもとに作成することもあるが、個人情報を再使用することはない。

<お問い合わせ等の連絡先>

・研究実施代表者 国際医療福祉大学医療福祉学研究科 博士課程研究生 山本江里子

電話:0465-21-6720

E-mail:e.yamamoto@iuhw.ac.jp

住所:神奈川県小田原市城山1-2-25

・指導教員 国際医療福祉大学大学院保健医療学専攻 博士課程

看護学分野 精神看護学領域

教授 相澤 和美

電話:0465-21-6702

E-mail:aizawa13@iuhw.ac.jp

住所:神奈川県小田原市城山1-2-25

あなたの月経について

※このアンケートは、あなたがご自分の月経について、どのように捉えているかお伺いするものです。
月経や、生活行動全般や、月経に対する考えについてお伺いします。
お手数をおかけしますが、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

Q1 以下の項目について、それぞれあなたに当てはまるものをお選びください。(それぞれ1つずつ)	非常に当てはまる	かなり当てはまる	やや当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
1)自分は、一度はじめた物事をとどこおりに進められる方である。	5	4	3	2	1
2)自分が取り組んだことは、終わりまでやり遂げられる。	5	4	3	2	1
3)自分で計画したことは、上手く実行できる自信がある。	5	4	3	2	1
4)はじめての試みでも前向きに取り組む方である。	5	4	3	2	1
5)何かきっかけを見つけて、新しいことに挑戦したい。	5	4	3	2	1
6)何かに取り組もうと思ったら、すぐにはじめる方である。	5	4	3	2	1
7)自分で決めたことは達成できている。	5	4	3	2	1
8)努力が必要なことでも達成できると、やって良かったと思える。	5	4	3	2	1
9)何か上手いかわないことがあると落ち込みやすい。	5	4	3	2	1
10)少しでも嫌なことがあると、すぐにイライラする。	5	4	3	2	1

— 改ページ —

Q2 月経痛に関して、あなたのお気持ちに当てはまるものをお選びください。(それぞれ1つずつ)	非常に当てはまる	かなり当てはまる	やや当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
11)月経痛を改善するために、早寝しようと思っても、メール等していると寝る時間が遅くなる。	5	4	3	2	1
12)月経痛を改善するために、運動しようと思っても忙しいのでやめてしまう。	5	4	3	2	1
13)月経痛を改善する方法は知っていても、痛みがあると行動に移せない。	5	4	3	2	1
14)月経痛を改善するために、時間がかかることはしたくない。	5	4	3	2	1
15)月経痛を改善するために、面倒なことは、やりたくない。	5	4	3	2	1
16)月経痛を改善するために、成果がすぐに出ないことはやりたくない。	5	4	3	2	1
17)月経痛を改善するために、お金がかかることは、したくない。	5	4	3	2	1
18)月経痛を改善するために、新しい方法に挑戦したいとは思わない。	5	4	3	2	1
19)月経痛が改善されたら、計画を変更せずに行動できる。	5	4	3	2	1
20)月経痛が改善されたら、快適に生活できる。	5	4	3	2	1
21)月経痛が改善されたら、学校もしくは仕事を休むことが少なくなる。	5	4	3	2	1
22)月経痛が改善されたら、イライラして周囲の人にあたることが少なくなる。	5	4	3	2	1

— 改ページ —

Q3 以下のケアに関して、あなたに当てはまるものをお選びください。(それぞれ1つずつ)	非常に当てはまる	かなり当てはまる	やや当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
23)月経中、手元に鎮痛剤があれば飲むことが多い。	5	4	3	2	1
24)日頃痛みがあると早目に鎮痛剤を内服する。	5	4	3	2	1
25)鎮痛剤は、月経痛が出現したらすぐに内服する。	5	4	3	2	1
26)鎮痛剤は胃の負担を考えて、空腹時は避けて内服する。	5	4	3	2	1
27)月経中は体を冷やさないように、冷たいものを飲んだり食べたりしない。	5	4	3	2	1
28)月経中は、衣服に注意して保温に努める。	5	4	3	2	1
29)月経中は骨盤の循環を促すため、軽い運動を行っている。	5	4	3	2	1
30)月経中は、睡眠を十分とるようにし7~8時間寝る。	5	4	3	2	1
31)日頃から食事は栄養バランスを考えて偏食しない。	5	4	3	2	1
32)婦人科受診しようと思っても、行くのが面倒になり結局行かない。	5	4	3	2	1

— 改ページ —

Q4 月経に関して、あなたにもっとも当てはまるものをお選びください。(それぞれ1つずつ)	非常に当てはまる	かなり当てはまる	やや当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
33)月経前から意識して、自分に合った対処行動を考えたい。	5	4	3	2	1
34)今後は月経前から日頃の体調を整えるようにしたい。	5	4	3	2	1
35)月経痛を改善して、日々の生活をエンジョイしたい。	5	4	3	2	1
36)月経痛が改善できるまで、対処行動を続けたい。	5	4	3	2	1
37)月経についての悩みは、母親もしくは姉妹に相談することが多い。	5	4	3	2	1
38)月経についての悩みは、友人に相談することが多い。	5	4	3	2	1
39)月経に関する情報はインターネットで得ていることが多い。	5	4	3	2	1

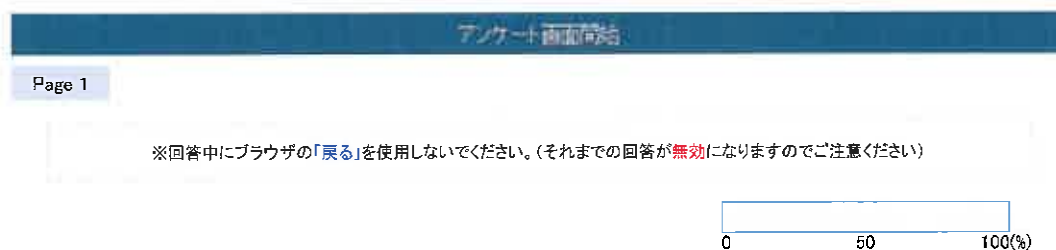
— 改ページ —

ここから山内・高間の尺度

Q5 月経中に心がけていることで、あなたに当てはまるものをお選びください。(それぞれ1つずつ)	非常に当てはまる	かなり当てはまる	やや当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
40)月経時にはイライラしないように心がけている。	5	4	3	2	1
41)月経でイライラしているときは、意識して慎重に行動する。	5	4	3	2	1
42)月経時には張り合う場合があっても穏やかにするように心がける。	5	4	3	2	1
43)月経時には冷静に物事を考えるようにしている。	5	4	3	2	1
44)月経時には怒ったり興奮するようなことは控えている。	5	4	3	2	1
45)月経時にはできるだけ外出を控えて静かにしている。	5	4	3	2	1
46)月経時にはいつもよりアルバイト等を控える。	5	4	3	2	1
47)月経時にはいつもより運動を控える。	5	4	3	2	1
48)月経時には張り切ってものごとをしない。	5	4	3	2	1
49)月経時には睡眠を十分に取る。	5	4	3	2	1

— 改ページ —

Q6 月経時の対応で、あなたに当てはまるものをお選びください。(それぞれ1つずつ)	非常に当てはまる	かなり当てはまる	やや当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
50)月経時の出血量を観察している。	5	4	3	2	1
51)月経中の食欲・摂取量・腹部膨満感・便通等を観察している。	5	4	3	2	1
52)月経中の随伴症状・体調等を特に観察している。	5	4	3	2	1
53)月経時の月経開始日、月経周期等を観察している。	5	4	3	2	1
54)月経期間中の腹痛、倦怠感、頭痛の程度等について観察している。	5	4	3	2	1
55)月経周期が乱れている場合は婦人科医師に受診し相談している。	5	4	3	2	1
56)月経が止まった場合には、受診して医師の指導をうける。	5	4	3	2	1
57)月経量が多い時は様子観察し、適宜必要と判断したら受診する。	5	4	3	2	1
58)物忘れで他人に迷惑をかけるためにメモを必ずする。	5	4	3	2	1
59)気持ちが落ち着かない時には、市販の安定剤を服用する。	5	4	3	2	1



「月経困難にある若年女性のセルフケア行動の自己評価尺度の開発」に関するアンケートの説明

- ① 研究の名称及び当該研究の実施について研究機関の長の許可を受けている旨
月経困難にある若年女性のセルフケア行動の自己評価尺度の開発の調査で、国際医療福祉大学倫理審査委員会の承認を得ています。
- ② 研究の目的及び意義
月経困難にある若年女性の月経時のセルフケア行動の自己評価尺度を作成し、信頼性・妥当性の検証を確認します。この尺度は、月経困難を改善するための動機となり、実施後セルフケア行動をし、月経中を日常生活に支障なく過ごせます。
- ③ 研究の方法(研究対象者から取得された試料・情報の利用目的を含む。)及び期間
本調査は、インターネット調査で匿名です。生理痛がある方が対象です(ただし、ほんの少しの痛みでも対象となります)。妊娠している方、婦人病がある方、ピルを内服されている方、17歳以下の方、23歳以上の方も対象となりませんので、ご了承ください。月経に関する59問の質問に答えていただきます。日頃ご自分の状態を思い出し、ご回答ください。アンケート前に体調に関する質問があるので、参加に同意できる方だけかまいません。同意はアンケートへの回答をもって同意されたとします。途中で中断された場合は、回答したことにならないので安心してください。
- ④ 研究対象者として選定された理由
18歳から22歳の月経痛がある女性を対象とさせていただきます。
- ⑤ 研究対象者に生じる負担並びに予測されるリスク及び利益
インターネットアンケートへの回答のみであり、身体的に負担やリスクもありません。利益として、回答することで日頃月経時のセルフケアがどのくらい実行できているか確認できます。
- ⑥ 研究が実施又は継続されることに同意した場合であっても随時これを撤回できる旨(研究対象者等からの撤回の内容に従った措置を講じることが困難となる場合があるときは、その旨及びその理由)
アンケートを送信後に撤回したい場合は、リサーチ会社に連絡していただければ、撤回が可能です。
- ⑦ 研究が実施又は継続されることに同意しないこと又は同意を撤回することによって研究対象者等が不利益な取扱いを受けない旨: 研究が実施又は継続されることに同意しなくても、同意を撤回することがあっても全く不利益は、ありません。
- ⑧ 研究に関する情報公開の方法: 研究に関する情報公開は致しません。
- ⑨ 研究対象者等の求めに応じて、他の研究対象者等の個人情報等の保護及び当該研究の独創性の確保に支障がない範囲内で研究計画書及び研究の方法に関する資料を入手又は閲覧できる旨並びにその入手又は閲覧方法
希望者は研究計画書を閲覧できます。匿名の調査で研究の方法上、個別データは扱わないため、結果は、学会誌への研究発表に代えさせていただきます。研究計画書等は、希望により可能な限り対応します。
- ⑩ 個人情報等の取扱い(匿名化する場合にはその方法、匿名加工情報又は非識別加工情報を作成する場合にはその旨を含む。): 個人情報保護のためアンケートは、匿名とします。委託先業者へも分析後は情報を消去する契約をしています。分析はインターネットのつながっていないパソコンで処理します。
- ⑪ 試料・情報の保管及び廃棄の方法
回収した情報は、ファイルとUSBは、パスワード認証とし、定期的に変更します。USBは、研究者の鍵のかかる引き出しに保管し、外部に持ち出しません。研究終了後の平成38年3月31日までにUSBは破棄し、パソコンのデータも消去し、使用したパソコンは専用ソフトで初期化し、データが残らないようにします。
- ⑫ 研究の資金源等、研究機関の研究に係る利益相反及び個人の収益等、研究者等の研究に係る利益相反に関する状況

「月経困難にある若年女性のセルフケア行動の自己評価尺度の開発」に関するアンケートの説明

① 研究の名称及び当該研究の実施について研究機関の長の許可を受けている旨

月経困難にある若年女性のセルフケア行動の自己評価尺度の開発の調査で、国際医療福祉大学倫理審査委員会の承認を得ています。

② 研究の目的及び意義

月経困難にある若年女性の月経時のセルフケア行動の自己評価尺度を作成し、信頼性・妥当性の検証を確認します。この尺度は、月経困難を改善するための動機となり、実施後セルフケア行動をし、月経中を日常生活に支障なく過ごせます。

④ 研究の方法(研究対象者から取得された試料・情報の利用目的を含む。)及び期間

本調査は、インターネット調査で匿名です。生理痛がある方が対象です(ただし、ほんの少しの痛みでも対象となります)。妊娠している方、婦人病がある方、ピルを内服されている方、17歳以下の方、23歳以上の方も対象となりませんので、ご了承ください。月経に関する59問の質問に答えていただきます。日頃のご自分の状態を思い出し、ご回答ください。アンケート前に体調に関する質問があるので、参加に同意できる方だけがかまいません。同意はアンケートへの回答をもって同意されたとします。途中で中断された場合は、回答したことにならないので安心してください。

⑤ 研究対象者として選定された理由

18歳から22歳の月経痛がある女性を対象とさせていただきます。

⑥ 研究対象者に生じる負担並びに予測されるリスク及び利益

インターネットアンケートへの回答のみであり、身体的に負担やリスクもありません。利益として、回答することで日頃月経時のセルフケアがどのくらい実行できているか確認できます。

⑦ 研究が実施又は継続されることに同意した場合であっても随時これを撤回できる旨(研究対象者等からの撤回の内容に従った措置を講じることが困難となる場合があるときは、その旨及びその理由)

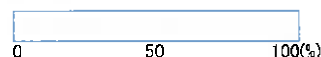
アンケートを送信後に撤回したい場合は、リサーチ会社に連絡していただければ、撤回が可能です。

⑧ 研究が実施又は継続されることに同意しないこと又は同意を撤回することによって研究対象者等が不利益な取扱いを受けない旨: 研究が実施又は継続されることに同意しなくても、同意を撤回することがあっても全く不利益は、ありません。

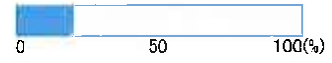
⑨ 研究に関する情報公開の方法: 研究に関する情報公開は致しません。

⑩ 研究対象者等の求めに応じて、他の研究対象者等の個人情報等の保護及び当該研究の独創性の確保に支障がない範囲内で研究計画書及び研究の方法に関する資料を入手又は閲覧できる旨並びにその入手又は閲覧方法

次へ



※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)



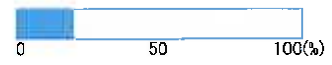
F1

あなたの性別をお知らせください。

1 男性

2 女性

次へ



※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

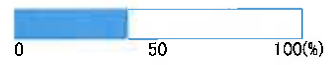


F2

あなたの年齢をお知らせください。

歳

次へ



※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

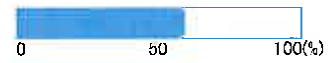


F3

あなたは、日ごろ、少しでも生理痛がありますか。

- 1 ほぼ毎回ある
- 2 時々ある
- 3 ほとんどない
- 4 まったくない

次へ



※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)



F4

直近3ヶ月以内のご自身のお体の状態にあてはまるものをすべて選んでください。
(いくつでも)

- 1 妊娠中である
- 2 ピル内服中である
- 3 婦人科の病気で通院している
- 4 あてはまるものはない

送信



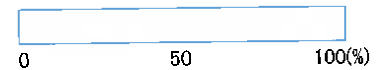
アンケート画面開始

Page 1

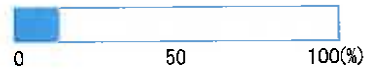
※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

**あなたの月経について**

※このアンケートは、あなたがご自分の月経について、
どのように捉えているかお伺いするものです。
月経や、生活行動全般や、月経に対する考えについてお伺いします。
お手数をおかけしますが、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。


[次へ](#)

※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

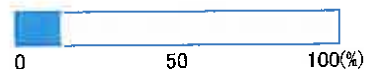


Q1

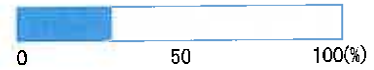
以下の項目について、あなたに当てはまるものをそれぞれお選びください。(それぞれひとつずつ)

		 回答方向				
		非常に当てはまる	かなり当てはまる	やや当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
1	自分は、一度はじめた物事をとどこおりなく進められる方である	5○	4○	3○	2○	1○
2	自分が取り組んだことは、終わりまでやり遂げられる	5○	4○	3○	2○	1○
3	自分で計画したことは、上手く実行できる自信がある	5○	4○	3○	2○	1○
4	はじめての試みでも前向きに取り組む方である	5○	4○	3○	2○	1○
5	何かきっかけを見つけて、新しいことに挑戦したい	5○	4○	3○	2○	1○
6	何かに取り組もうと思ったら、すぐにはじめる方である	5○	4○	3○	2○	1○
7	自分で決めたことは達成できている	5○	4○	3○	2○	1○
8	努力が必要なことでも達成できると、やって良かったと思える	5○	4○	3○	2○	1○
9	何か上手くいかないことがあると落ち込みやすい	5○	4○	3○	2○	1○
10	少しでも嫌なことがあると、すぐにイライラする	5○	4○	3○	2○	1○

次へ



※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

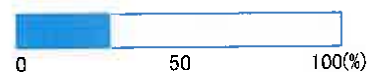


Q2

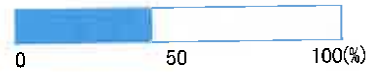
月経痛に関して、あなたのお気持ちに当てはまるものをそれぞれお選びください。(それぞれひとつずつ)

		回答方向				
		非常に当てはまる	かなり当てはまる	やや当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
1	月経痛を改善するために、早寝しようと思っても、メール等していると寝る時間が遅くなる	5○	4○	3○	2○	1○
2	月経痛を改善するために、運動しようと思っても忙しいのでやめてしまう	5○	4○	3○	2○	1○
3	月経痛を改善する方法は知っていても、痛みがあると行動に移せない	5○	4○	3○	2○	1○
4	月経痛を改善するために、時間がかかることはしたくない	5○	4○	3○	2○	1○
5	月経痛を改善するために、面倒なことは、やりたくない	5○	4○	3○	2○	1○
6	月経痛を改善するために、効果がすぐに出ないことはやりたくない	5○	4○	3○	2○	1○
7	月経痛を改善するために、お金がかかることは、したくない	5○	4○	3○	2○	1○
8	月経痛を改善するために、新しい方法に挑戦したいとは思わない	5○	4○	3○	2○	1○
9	月経痛が改善されたら、計画を変更せずに行動できる	5○	4○	3○	2○	1○
10	月経痛が改善されれば、快適に生活できる	5○	4○	3○	2○	1○
11	月経痛が改善されたら、学校もしくは仕事を休むことが少なくなる	5○	4○	3○	2○	1○
12	月経痛が改善されたら、イライラして周囲の人にあたることが少なくなる	5○	4○	3○	2○	1○

次へ



※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)

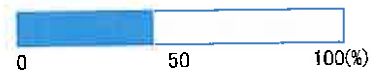


Q3

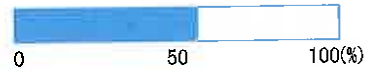
以下のケアに関して、あなたに当てはまるものをそれぞれお選びください。(それぞれひとつずつ)

		非常に当てはまる	かなり当てはまる	やや当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
1	月経中、手元に鎮痛剤があれば飲むことが多い	5○	4○	3○	2○	1○
2	日頃痛みがあると早目に鎮痛剤を内服する	5○	4○	3○	2○	1○
3	鎮痛剤は、月経痛が出現したらすぐに内服する	5○	4○	3○	2○	1○
4	鎮痛剤は胃の負担を考えて、空腹時は避けて内服する	5○	4○	3○	2○	1○
5	月経中は体を冷やさないように、冷たいものを飲んだり食べたりしない	5○	4○	3○	2○	1○
6	月経中は、衣服に注意して保温に努める	5○	4○	3○	2○	1○
7	月経中は骨盤の循環を促すため、軽い運動を行っている	5○	4○	3○	2○	1○
8	月経中は、睡眠を十分とるようにし7~8時間寝る	5○	4○	3○	2○	1○
9	日頃から食事は栄養バランスを考えて偏食しない	5○	4○	3○	2○	1○
10	婦人科受診しようと思っても、行くのが面倒になり結局行かない	5○	4○	3○	2○	1○

次へ




※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)



Q4

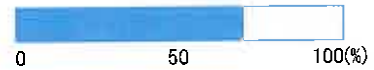
月経に関して、あなたに当てはまるものをそれぞれお選びください。(それぞれひとつずつ)

		 回答方向				
		非常に当てはまる	かなり当てはまる	やや当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
1	月経前から意識して、自分に合った対処行動を考えたい	5○	4○	3○	2○	1○
2	今後は月経前から日頃の体調を整えるようにしたい	5○	4○	3○	2○	1○
3	月経痛を改善して、日々の生活をエンジョイしたい	5○	4○	3○	2○	1○
4	月経痛が改善できるまで、対処行動を続けたい	5○	4○	3○	2○	1○
5	月経についての悩みは、母親もしくは姉妹に相談することが多い。	5○	4○	3○	2○	1○
6	月経についての悩みは、友人に相談することが多い。	5○	4○	3○	2○	1○
7	月経に関する情報は、インターネットで得ていることが多い	5○	4○	3○	2○	1○

次へ



※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)



Q5

月経中に心がけていることで、あなたに当てはまるものをそれぞれお選びください。(それぞれひとつずつ)

		非常に当てはまる	かなり当てはまる	やや当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
1	月経時にはイライラしないように心がけている	5○	4○	3○	2○	1○
2	月経でイライラしているときは、意識して慎重に行動する	5○	4○	3○	2○	1○
3	月経時には張り合う場合があっても穏やかにするように心がける	5○	4○	3○	2○	1○
4	月経時には冷静に物事を考えるようにしている	5○	4○	3○	2○	1○
5	月経時には怒ったり興奮するようなことは控えている	5○	4○	3○	2○	1○
6	月経時にはできるだけ外出を控えて静かにしている	5○	4○	3○	2○	1○
7	月経時にはいつもよりアルバイト等を控える	5○	4○	3○	2○	1○
8	月経時にはいつもより運動を控える	5○	4○	3○	2○	1○
9	月経時には張り切ってものごとをしない	5○	4○	3○	2○	1○
10	月経時には睡眠を十分にとる	5○	4○	3○	2○	1○

次へ



※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。(それまでの回答が無効になりますのでご注意ください)



Q6

月経時の対応で、あなたに当てはまるものをそれぞれお選びください。(それぞれひとつずつ)

		非常に当てはまる	かなり当てはまる	やや当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
		5○	4○	3○	2○	1○
1	月経時の出血量を観察している	5○	4○	3○	2○	1○
2	月経中の食欲・摂取量・腹部膨満感・便秘等を観察している	5○	4○	3○	2○	1○
3	月経中の随伴症状・体調等を特に観察している	5○	4○	3○	2○	1○
4	月経時の月経開始日、月経周期等の観察をしている	5○	4○	3○	2○	1○
5	月経期間中の腹痛、倦怠感、頭痛の程度等について観察している	5○	4○	3○	2○	1○
6	月経周期が乱れている場合は婦人科医師に受診し相談している	5○	4○	3○	2○	1○
7	月経が止まった場合には、受診して医師の指導をうける	5○	4○	3○	2○	1○
8	月経量が多い時は様子観察し、適宜必要と判断したら受診する	5○	4○	3○	2○	1○
9	物忘れて他人に迷惑をかけないためにメモを必ずする	5○	4○	3○	2○	1○
10	気持ちが落ち着かない時には、市販の安定剤を服用する	5○	4○	3○	2○	1○

送信



平成 年 月 日

株式会社 ○○○○

国際医療福祉大学
医療福祉学研究科 博士課程
研究生 山本 江里子

調査協力をお願い(ご依頼)

私は国際医療福祉大学医療福祉学研究科で保健医療学看護学分野の研究生をしております山本と申します。このたび学校法人国際医療福祉大学の承認を得て、下記の内容で、学位論文に関する研究を行うこととなりました。

つきましてはご多忙中のところ大変恐縮ではございますが、被験者募集の実施および調査施設として貴社にご協力いただきたく、ご承諾いただけますようお願い申し上げます。

記

- 1.研究課題名:月経困難にある若年女性のセルフケア行動の自己評価尺度の開発
- 2.目的:月経困難にある若年女性の月経時のセルフケア行動の自己評価尺度を作成したので、作成した尺度を使用して調査をして、再現性を確認し、関連因子を調べます。
- 3.調査対象および研究方法:調査対象は、調査に協力できる16～24歳で月経痛がある女性300～500名です。研究方法は、インターネット調査で月経痛がある16～24歳の女性300～500名に月経に関する質問10項目に答えて頂きます。
- 4.期間:倫理審査承認後から～平成31年3月31日
- 5.場所:貴社のインターネット上の月経に関する項目10問を作成したページ
- 6.研究概要 ※ 詳細は別紙の研究計画書のとおり
- 7.指導教員名・連絡先:相澤 和美:国際医療福祉大学大学院保健医療学専攻看護学分野 精神看護学領域
E-mail aizawa13@iuhw.ac.jp
- 8.本人連絡先:山本 江里子 国際医療福祉大学小田原保健医療学部看護学科 080-6544-4136
E-mail e.yamamoto@iuhw.ac.jp

- 添付 1. 倫理審査通知書
2. 研究計画書

以上

承諾書

国際医療福祉大学

山本 江里子殿

別紙の説明書に基づき、次の項目について詳しい説明を受け十分理解し、本研究に関する被験者への倫理的配慮について納得しましたので、本施設利用者が研究に参加することを承諾します。

1. 研究課題名: 月経困難にある若年女性のセルフケア行動の自己評価尺度の開発
2. 目的: 月経困難にある若年女性の月経時のセルフケア行動の自己評価尺度を作成したので、作成した尺度を使用して調査をして、再現性を確認し、関連因子を調べます。
3. 調査対象および研究方法: 調査対象は、調査に協力できる 16～24 歳の月経痛がある女性 300～500 名とします。

研究方法は、インターネット調査で月経痛がある 16～24 歳の女性 300～500 名に月経に関する質問 10 項目に答えて頂きます。

4. 期間: 倫理審査承認後から～平成 31 年 3 月 31 日
5. 場所: 貴社のインターネット上の月経に関する項目 10 問を作成したページ
6. 研究概要 (※詳細は研究計画書にて確認)
7. 指導教員名・連絡先: 相澤 和美: 国際医療福祉大学大学院保健医療学専攻看護学分野
精神看護学領域
E-mail aizawa13@iuhw.ac.jp

8. 本人連絡先: 山本 江里子 国際医療福祉大学小田原保健医療学部看護学科
080-6544-4136
E-mail e.yamamoto@iuhw.ac.jp

平成 年 月 日

会 社 名
代表者職・氏名

職印

「月経困難にある若年女性のセルフケア行動の自己評価尺度の開発」に関する説明書

研究実施代表者

所属： 国際医療福祉大学大学院
医療福祉学研究科保健医療学専攻
看護学分野 博士課程 研究生
学籍番号：17U1614
氏名： 山本 江里子

この説明書は「月経困難にある若年女性のセルフケア行動の自己評価尺度の開発」の内容について説明したものです。

本研究は、学校法人国際医療福祉大学の承認を得て行なうものです。

この計画に参加されなくても不利益を受けることは一切ありません。

ご理解、ご賛同いただける場合は、研究の対象者として研究にご参加くださいますようお願い申し上げます。

① 研究の名称及び当該研究の実施について研究機関の長の許可を受けている旨

月経困難にある若年女性のセルフケア行動の自己評価尺度の開発のための調査です。国際医療福祉大学倫理審査委員会の承諾を得ています。

② 研究機関の名称及び研究責任者の氏名

研究責任者：山本 江里子

③ 研究の目的及び意義

月経困難にある若年女性の月経時のセルフケア行動の自己評価尺度を作成しました。作成した尺度23項目と関連因子7項目(マトリックス形式で10問)を調査することで尺度の再現性と安定性を確認します。さらにこの尺度への関連因子を追究します。この尺度を実施することで、若年女性は、月経困難を改善するための動機となります。尺度の実施後にセルフケア行動を実行するようになることで、閉経までの長い期間、月経期間を日常生活に支障なく過ごすことができるようになります。

④ 研究の方法(研究対象者から取得された試料・情報の利用目的を含む。)及び期間

量的研究(分析的研究)。本調査は、インターネット調査で匿名で行います。このアンケートは、生理痛がある方が対象となります(ただし、ほんの少しの痛みでも対象となります)。妊娠している方、婦人病がある方、ピルを内服されている方、15歳以下の方、25歳以上の方、男性も対象となりませんので、ご了承ください。月経に関する10問の質問にインターネットで答えていただくようになります。日頃のご自分の状態を思い出して、

考えすぎずにご回答ください。アンケート前に体調に関する質問があるので、参加に同意できる方だけかまいません。同意は同意画面の回答をもって同意と致します。途中で中断された場合は、回答したことにならないので安心してください。アンケートを送信したあとでも撤回されたい場合は、リサーチ会社へご連絡くだされば撤回することが可能です。よろしくお願い致します。

⑤ 研究対象者として選定された理由

16～24歳で機能性月経困難症を起こしやすいライフステージにある若年女性を対象とした尺度のため、16歳から24歳の月経痛がある女性を対象とさせていただきました。

⑥ 研究対象者に生じる負担並びに予測されるリスク及び利益

インターネットアンケートへの回答のみであるため、身体的に負担は少なく、予測されるリスクもほとんどありません。利益として、アンケートに回答することで日頃月経時のセルフケアがどのくらい実行できているか確認することができます。

⑦ 研究が実施又は継続されることに同意した場合であっても随時これを撤回できる旨(研究対象者等からの撤回の内容に従った措置を講じることが困難となる場合があるときは、その旨及びその理由)

アンケートを送信後に撤回したい場合は、リサーチ会社に連絡していただければ、撤回することが可能です。

⑧ 研究が実施又は継続されることに同意しないこと又は同意を撤回することによって研究対象者等が不利益な取扱いを受けない旨

研究が実施又は継続されることに同意しなくても、同意を撤回することがあっても研究対象者には、全く不利益が生じないように致します。

⑨ 研究に関する情報公開の方法

研究に関する情報公開は致しません。

⑩ 研究対象者等の求めに応じて、他の研究対象者等の個人情報等の保護及び当該研究の独創性の確保に支障がない範囲内で研究計画書及び研究の方法に関する資料を入手又は閲覧できる旨並びにその入手又は閲覧の方法

希望者に研究計画書を閲覧頂くことはできます。匿名の調査で研究の方法上、個別データでは扱わないため、結果は、学会誌への研究発表に代えさせていただきます。研究計画書等は、希望により可能な限り、対応致します。

⑪ 個人情報等の取扱い(匿名化する場合にはその方法、匿名加工情報又は非識別加工情報を作成する場合にはその旨を含む。)

個人情報保護のためアンケートは、匿名といたします。外部への持ち出しは絶対に致しません。委託先業者へも分析後はすみやかに情報を消去してもらえるように契約しています。情報は電子媒体のため、ファイル管理やUSBはパスワード認証とし、定期的に変更します。分析はインターネットのつながっていないパソコンで

処理します。

⑫ 試料・情報の保管及び廃棄の方法

回収した情報は、ファイルとUSBは、パスワード認証とし、定期的に変更します。USBは、研究者の鍵のかかる引き出しに保管し、外部に持ち出ししません。研究終了後の平成38年3月31日までにUSBは破棄し、パソコンのデータも消去し、使用したパソコンは専用のソフトで初期化し、データが完全に残らないようにします。

⑬ 研究の資金源等、研究機関の研究に係る利益相反及び個人の収益等、研究者等の研究に係る利益相反に関する状況

研究にかかる資金は、研究者の私費のため、外部資金は一切受けておりません。

⑭ 研究対象者等及びその関係者からの相談等への対応

研究対象者と関係者からの相談は、リサーチ会社を通して、研究者のメールアドレス、もしくは連絡先に直接連絡して頂き、直接対応致します。ただし、個人情報の保護の立場から他者の結果につながる内容はお知らせできないこともあるため、その場合はお答えできないことを了承頂きます。

⑯ 研究対象者から取得された試料・情報について、研究対象者等から同意を受ける時点では特定されない将来の研究のために用いられる可能性又は他の研究機関に提供する可能性がある場合

その旨と同意を受ける時点において想定される内容

今回得られた情報から作成する月経困難の尺度は、時間の経過とともに情報が古くなるため、今回得られた結果をもとに、さらに5年後、10年後尺度の妥当性と信頼性を検討するため、再度調査をすることが想定される。そのとき、今回作成した質問項目をもとに作成することもあるが、個人情報を再使用することはない。

<お問い合わせ等の連絡先>

・研究実施代表者 国際医療福祉大学医療福祉学研究科 博士課程研究生 山本江里子

電話:0465-21-6720

E-mail:e.yamamoto@iuhw.ac.jp

住所:神奈川県小田原市城山1-2-25

・指導教員 国際医療福祉大学大学院保健医療学専攻 博士課程

看護学分野 精神看護学領域

教授 相澤 和美

電話:0465-21-6702

E-mail:aizawa13@iuhw.ac.jp

住所:神奈川県小田原市城山1-2-25

あなたの月経について

※このアンケートは、あなたがご自分の月経について、どのように捉えているかお伺いするものです。

月経や、生活行動全般や、月経に対する考えについてお伺いします。
お手数をおかけしますが、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

	非常に 当て はまる	かなり 当て はまる	やや 当て はまる	あまり 当てはま らない	全く 当てはま らない
Q1 以下の項目について、それぞれあなたに当てはまるものをお選びください。(それぞれ1つずつ)					
1)自分は、一度はじめた物事をとどおりに進められる方である。	5	4	3	2	1
2)自分が取り組んだことは、終わりまでやり遂げられる。	5	4	3	2	1
3)自分で計画したことは、上手く実行できる自信がある。	5	4	3	2	1
4)自分で決めたことは達成できている。	5	4	3	2	1
5)何かきっかけを見つけて、新しいことに挑戦したい。	5	4	3	2	1
6)はじめての試みでも前向きに取り組む方である。	5	4	3	2	1
7)何かに取り組もうと思ったら、すぐにはじめる方である。	5	4	3	2	1
8)努力が必要なことでも達成できると、やって良かったと思える。	5	4	3	2	1

— 改ページ —

	非常に 当て はまる	かなり 当て はまる	やや 当て はまる	あまり 当てはま らない	全く 当てはま らない
Q2 月経痛に関して、あなたのお気持ちに当てはまるものをお選びください。(それぞれ1つずつ)					
9)今後は月経前から日頃の体調を整えるようにしたい。	5	4	3	2	1
10)月経前から意識して、自分に合った対処行動を考えたい。	5	4	3	2	1
11)月経痛が改善できるまで、対処行動を続けたい。	5	4	3	2	1
12)月経痛を改善して、日々の生活をエンジョイしたい。	5	4	3	2	1
13)月経痛を改善するために、時間がかかることはしたくない。	5	4	3	2	1
14)月経痛を改善するために、成果がすぐに出ないことはやりたくない。	5	4	3	2	1
15)月経痛を改善するために、お金がかかることはしたくない。	5	4	3	2	1

— 改ページ —

	非常に 当て はまる	かなり 当て はまる	やや 当て はまる	あまり 当てはま らない	全く 当てはま らない
Q3 以下のケアに関して、あなたに当てはまるものをお選びください。(それぞれ1つずつ)					
16)月経中は体を冷やさないように、冷たいものを飲んだり食べたりしない。	5	4	3	2	1
17)月経中は、衣服に注意して保温に努める。	5	4	3	2	1
18)月経中は骨盤の循環を促すため、軽い運動を行っている。	5	4	3	2	1
19)日頃から食事は栄養バランスを考えて偏食しない。	5	4	3	2	1
20)月経中は、睡眠を十分とるようにし7～8時間寝る。	5	4	3	2	1
21)日頃痛みがあると早目に鎮痛剤を内服する。	5	4	3	2	1
22)月経中、手元に鎮痛剤があれば飲むことが多い。	5	4	3	2	1
23)鎮痛剤は、月経痛が出現したらすぐに内服する。	5	4	3	2	1

— 改ページ —

Q4 はじめて月経が来た初潮年齢はいくつですか。最もあてはまるものを1つ選んでください。

- 1)10歳以下、 2)11～15歳、 3)16～18歳、 4)18歳以上

Q5 月経周期は平均何日ですか。最もあてはまるものを1つ選んでください。

- 1)24日以下、 2)25～38日、 3)39日以上、 4)不規則

Q6 生理痛の程度はどのぐらいですか。最もあてはまるものを1つ選んでください。

- 1)少し痛むが、薬を飲むほどではない
2)痛みはあるが、薬を飲めば日常生活に支障がない
3)薬を飲んでも痛みは残るが、なんとか動ける
4)薬を飲んでも痛くて寝込んでしまい休むことがある

Q7 多い日は、1日に何回ナプキン(タンポン)を交換しますか。最もあてはまるものを1つ選んでください。

- 1)8回以上、 2)6～7回、 3)4～5回、 4)2～3回、 5)2回未満

	非常に 当て はまる	かなり 当て はまる	やや 当て はまる	あまり 当てはま らない	全く 当てはま らない
Q8 食事の習慣について最もあてはまるものを1つ選んでください。(それぞれ1つずつ)					
1)朝食は食べないことが多い。	5	4	3	2	1
2)食事時間が毎日不規則である。	5	4	3	2	1
3)ダイエットをしている。	5	4	3	2	1
4)間食が多い。	5	4	3	2	1

Q9 睡眠の習慣について最もあてはまるものを1つ選んでください。

- 1)夜中11時頃迄には、寝るようにしている。
2)夜中0時過ぎまで起きていることが多い。
3)夜中の2～3時頃まで起きていることが多い。
4)明け方4時頃まで起きていることが多い。
5)上記以外の時間帯。

Q10 入浴習慣について最もあてはまるものを1つ選んでください。

- 1)毎日入浴、2)週に数回程度入浴で他の日はシャワー、3)月に数回程度入浴で普段はシャワー、4)ほとんどシャワーで年に数回入浴、5)常にシャワー

スクリーニング調査

1. あなたの年齢を数値で入れてください。

 歳

(対象年齢16～24歳)

2. あなたは、日ごろ生理痛がありますか。

1. ほぼ毎回ある

2. 時々ある

3. ほとんどない

4. 全くない

(対象は、1.と2.を選んだ人)

3. 直近3ヵ月以内のご自身のお体の状態にあてはまるものをすべて選んでください。

1. 妊娠中である

2. ピル内服中である

3. 婦人科の病気で通院している

4. 当てはまるものはない

(対象は、4を選んだ人)

これらのスクリーニングテストで対象となった番号を選んだ人だけに、調査票を送る。

あなたご自身に関するアンケート

「月経困難にある若年女性のセルフケア行動の自己評価尺度の開発」に関するアンケートの説明

(1) 研究の名称及び当該研究の実施について研究機関の長の許可を受けている旨

月経困難にある若年女性のセルフケア行動の自己評価尺度の開発の調査で、国際医療福祉大学倫理審査委員会の承認を得ています。

(2) 研究の目的及び意義

月経困難にある若年女性の月経時のセルフケア行動の自己評価尺度を作成し、信頼性・妥当性の検証を確認します。この尺度は、月経困難を改善するための動機となり、実施後セルフケア行動をし、月経中を日常生活に支障なく過ごせます。

(3) 研究の方法（研究対象者から取得された試料・情報の利用目的を含む。）及び期間

本調査は、インターネット調査で匿名です。生理痛がある方が対象です（ただし、ほんの少しの痛みでも対象となります）。妊娠している方、婦人病がある方、ピルを内服されている方、15歳以下の方、25歳以上の方も対象となりませんので、ご了承ください。月経に関する10問の質問に答えていただきます。日頃のご自分の状態を思い出し、ご回答ください。アンケート前に体調に関する質問があるので、参加に同意できる方だけかまいません。同意はアンケートへの回答をもって同意されたとします。途中で中断された場合は、回答したことにならないので安心してください。

(4) 研究対象者として選定された理由

16歳から24歳の月経痛がある女性を対象とさせていただきます。

(5) 研究対象者に生じる負担並びに予測されるリスク及び利益

インターネットアンケートへの回答のみであり、身体的に負担やリスクもありません。利益として、回答することで日頃月経時のセルフケアがどのくらい実行できているか確認できます。

(6) 研究が実施又は継続されることに同意した場合であっても随時これを撤回できる旨（研究対象者等からの撤回の内容に従った措置を講じることが困難となる場合があるときは、その旨及びその理由）

アンケートを送信後に撤回したい場合は、リサーチ会社に連絡していただければ、撤回が可能です。

(7) 研究が実施又は継続されることに同意しないこと又は同意を撤回することによって研究対象者等が不利益な取扱いを受けない旨；研究が実施又は継続されることに同意しなくても、同意を撤回することがあっても全く不利益は、ありません。

(8) 研究に関する情報公開の方法：研究に関する情報公開は致しません。

(9) 研究対象者等の求めに応じて、他の研究対象者等の個人情報等の保護及び当該研究の独創性の確保に支障がない範囲内で研究計画書及び研究の方法に関する資料を入手又は閲覧できる旨並びにその入手又は閲覧方法

希望者は研究計画書を閲覧できます。匿名の調査で研究の方法上、個別データは扱わないため、結果は、学会誌への研究発表に代えさせて頂きます。研究計画書等は、希望により可能な限り対応します。

(10) 個人情報等の取扱い（匿名化する場合にはその方法、匿名加工情報又は非識別加工情報を作成する場合にはその旨を含む。）：個人情報保護のためアンケートは、匿名とします。委託先業者へも分析後は情報を消去する契約をしています。分析はインターネットのつながっていないパソコンで処理します。

(11) 試料・情報の保管及び廃棄の方法

回収した情報は、ファイルとUSBは、パスワード認証とし、定期的に変更します。USBは、研究者の鍵のかかる引き出しに保管し、外部に持ち出ししません。研究終了後の平成38年3月31日までにUSBは破棄し、パソコンのデータも消去し、使用したパソコンは専用ソフトで初期化し、データが残らないようにします。

(12) 研究の資金源等、研究機関の研究に係る利益相反及び個人の収益等、研究者等の研究に係る利益相反に関する状況

研究にかかる資金は、研究者の学内研究費と自費のため、外部資金は一切受けておりません。

(13) 研究対象者等及びその関係者からの相談等への対応

研究対象者と関係者からの相談は、リサーチ会社を通して、研究者のアドレスや連絡先に直接連絡頂き、対応します。ただし、個人情報の保護の立場から他者の結果につながる内容はお知らせできないため、その場合は了承頂きます。

(14) 研究対象者から取得された試料・情報について、研究対象者等から同意を受ける時点では特定されない将来の研究のために用いられる可能性又は他の研究機関に提供する可能性がある場合

その旨と同意を受ける時点において想定される内容

今回得られた情報から作成する月経困難の尺度は、時間の経過とともに情報が古くなるため、今回得られた結果をもとに、さらに5年後、10年後尺度の妥当性と信頼性を検討するため、再度調査をすることが想定されます。そのとき、今回作成した質問項目をもとに作成することもあるが、個人情報を再使用することはありません。

※ご理解、ご賛同いただける場合は、研究の対象者として研究にご参加くださいますようお願い申し上げます。

<お問い合わせ等の連絡先>

・研究実施代表者 国際医療福祉大学医療福祉学研究所 博士課程研究生 山本江里子
電話：0465-21-6720
E-mail：e.yamamoto@iuhw.ac.jp
住所：神奈川県小田原市城山1-2-25

・指導教員 国際医療福祉大学大学院保健医療学専攻 博士課程
看護学分野 精神看護学領域 教授 相澤 和美
電話：0465-21-6702
E-mail：aizawa13@iuhw.ac.jp
住所：神奈川県小田原市城山1-2-25

締切 所定の回答数が集まった時点でアンケートは終了します。あらかじめご了承ください。

注意事項

- ※回答はお1人様1回です。
- ※必ず【アンケート完了】ボタンを押して回答を完了してください。
- ※JavaScriptを有効にしてください。

推奨ブラウザ

Microsoft Edge、Microsoft Internet Explorer 9 以上、Mozilla Firefox、Google Chrome、Safari、Android 4 以上

アンケート内の情報について

アンケート内容については、いかなる情報も複製、販売、出版、公開などにより他者へ漏洩することを禁止いたします。ご承諾いただける場合のみ回答にお進みください。

アンケートデータの取り扱いについて

当アンケートにより取得した回答結果につきましては、個人が特定されない形で統計的に処理されたデータとして利用いたします。

アンケートに回答する

1

あなたの年齢を選んでください。*回答必須

.. ▾

次へ

COPYRIGHT © IBRIDGE Corporation. All Rights Reserved.

分岐条件

-

Q1でいずれかを選択した選択肢：[16歳][17歳][18歳][19歳][20歳][21歳][22歳][23歳][24歳]

2

あなたは、日ごろ生理痛がありますか。(ひとつだけ)*回答必須

- ほぼ毎回ある
- 時々ある
- ほとんどない
- 全くない

次へ

COPYRIGHT © IBRIDGE Corporation. All Rights Reserved.

分岐条件

-

Q2でいずれかを選択した選択肢：[ほぼ毎回ある][時々ある]

排他

“選択肢（当てはまるものはない）”を選択した場合は他の項目、選択肢を答えることができません

3

直近3ヶ月以内のご自身のお体の状態にあてはまるものをすべて選んでください。(いくつでも)*回答必須

- 妊娠中である
- ピル内服中である
- 婦人科の病気で通院している
- 当てはまるものはない

次へ

COPYRIGHT © IBRIDGE Corporation. All Rights Reserved.

4

※このアンケートは、あなたがご自分の月経について、どのように捉えているかお伺いするものです。
月経や、生活行動全般や、月経に対する考えについてお伺いします。
お手数をおかけしますが、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

以下の項目について、それぞれあなたに当てはまるものをお選びください。*回答必須

	非常に 当て はまる	かなり 当て はまる	やや 当て はまる	あまり 当て はまら ない	全く 当て はまら ない
自分は、一度はじめた物事をとどこおりに進められる方である →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
自分が取り組んだことは、終わりまでやり遂げられる →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
自分で計画したことは、上手く実行できる自信がある →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
自分で決めたことは達成できている →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
何かきっかけを見つけて、新しいことに挑戦したい →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
はじめての試みでも前向きに取り組む方である →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
何かに取り組もうと思ったら、すぐにはじめる方である →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
努力が必要なことでも達成できると、やって良かったと思える →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

次へ

COPYRIGHT © IBRIDGE Corporation. All Rights Reserved.

5

月経痛に関して、あなたのお気持ちに当てはまるものをそれぞれお選びください。*回答必須

	非常に 当て はまる	かなり 当て はまる	やや 当て はまる	あまり 当て はまら ない	全く 当て はまら ない
今後は月経前から日頃の体調を整えるようにしたい →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
月経前から意識して、自分に合った対処行動を考えたい →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
月経痛が改善できるまで、対処行動を続けたい →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
月経痛を改善して、日々の生活をエンジョイしたい →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
月経痛を改善するために、時間がかかることはしたくない →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
月経痛を改善するために、成果がすぐに出ないことはやりたくない →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
月経痛を改善するために、お金がかかることは、したくない →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

次へ

COPYRIGHT © IBRIDGE Corporation. All Rights Reserved.

6

以下のケアに関して、あなたに当てはまるものをそれぞれお選びください。*回答必須

	非常に 当て はまる	かなり 当て はまる	やや 当て はまる	あまり 当て はまら ない	全く 当て はまら ない
月経中は体を冷やさないように、冷たいものを飲んだり食べたりしない →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
月経中は、衣服に注意して保温に努める →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
月経中は骨盤の循環を促すため、軽い運動を行っている →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
日頃から食事は栄養バランスを考えて偏食しない →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
月経中は、睡眠を十分とるようにし7～8時間寝る →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
日頃痛みがあると早目に鎮痛剤を内服する →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
月経中、手元に鎮痛剤があれば飲むことが多い →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
鎮痛剤は、月経痛が出現したらすぐに内服する →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

次へ

COPYRIGHT © IBRIDGE Corporation. All Rights Reserved.

7

はじめて月経が来た初潮年齢はいくつですか。最もあてはまるものを1つ選んでください。(ひとつだけ)*回答必須

- 10歳以下
- 11～15歳
- 16～17歳
- 18歳以上

次へ

COPYRIGHT © IBRIDGE Corporation. All Rights Reserved.

8

月経周期は平均何日ですか。最もあてはまるものを1つ選んでください。(ひとつだけ)*回答必須

- 24日以下
- 25～38日
- 39日以上
- 不規則

次へ

9

生理痛の程度はどのぐらいですか。最もあてはまるものを1つ選んでください。（ひとつだけ）*回答必須

- 少し痛むが、薬を飲むほどではない
- 痛みはあるが、薬を飲めば日常生活に支障がない
- 薬を飲んでも痛みは残るが、なんとか動ける
- 薬を飲んでも痛くて寝込んでしまい休むことがある

次へ

COPYRIGHT © IBRIDGE Corporation. All Rights Reserved.

10

多い日は、1日に何回ナプキン（タンポン）を交換しますか。最もあてはまるものを1つ選んでください。（ひとつだけ）*回答必須

- 8回以上
- 6～7回
- 4～5回
- 2～3回
- 2回未満

次へ

COPYRIGHT © IBRIDGE Corporation. All Rights Reserved.

11

食事の習慣について、最もあてはまるものを1つ選んでください。*回答必須

	非常に 当て はまる	かなり 当て はまる	やや 当て はまる	あまり 当て はまら ない	全く 当て はまら ない
朝食は食べないことが多い →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
食事時間が毎日不規則である →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ダイエットをしている →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
間食が多い →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

次へ

12

睡眠の習慣について、最もあてはまるものを1つ選んでください。(ひとつだけ) *回答必須

- 夜中11時頃までには寝るようにしている
- 夜中0時過ぎまで起きていることが多い
- 夜中の2~3時頃まで起きていることが多い
- 明け方4時頃まで起きていることが多い
- 上記以外の時間帯

次へ

COPYRIGHT © iBRIDGE Corporation. All Rights Reserved.

13

入浴習慣について、最もあてはまるものを1つ選んでください。(ひとつだけ) *回答必須

- 毎日入浴
- 週に数回程度入浴で他の日はシャワー
- 月に数回程度入浴で普段はシャワー
- ほとんどシャワーで年に数回入浴
- 常にシャワー

次へ

COPYRIGHT © iBRIDGE Corporation. All Rights Reserved.

あなたご自身に関するアンケート

ご協力ありがとうございました。

アンケートは以上で終了です。
今回のアンケートの回答をもとに、今後のサービス向上の参考にさせていただきます。

アンケート完了

※閉じない場合はブラウザから閉じてください。