

## 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

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

キーワード：月経痛、若年女性、セルフケア、尺度、関連要因

### 【研究の背景と目的】

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 歳である。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。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。

月経痛を訴える者が多く相談を受けるが、特徴的なことは月経痛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 年以降の甲斐村らの調査では、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。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。

月経教育は受けていても、セルフケアができない理由として、現在の月経教育が、月経のしくみや手当に重点が置かれ、セルフケア方法については十分教えられていない。

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。

山内・高間<sup>1)</sup>は、看護学生の月経時のセルフケア測定尺度を作成した。しかし、この尺度は、月経痛がある人の尺度ではなかった。しかし、奥村<sup>2)</sup>によれば、月経痛がある人は、毎回と時々を合わせ 94.7%である。本研究では、月経痛がある女性がセルフケアの状況の評価できる新しい尺度を開発する。更に、作成できた尺度で月経痛のセルフケアに影響する関連要因を検討する。

### 【方法】

#### 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の質的調査と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概念の抽出と質問項目の作成

女子大学生 15 名に月経随伴症状とセルフケアについてインタビュー調査し、質的分析をし、【セルフケアの問題】【生活習慣の問題】【月経に影響する問題】の 3 つのカテゴリが抽出された。その後、ペンダーの改訂ヘルスプロモーションモデルを基に 10 の構成概念を作成し、それを基に、65 項目の月経痛がある若年女性のセルフケア尺度原案を作成した。

#### 2. 予備調査による原案の修正

平成 28 年 9 月～10 月、社会系学部女子大学生に月経痛がある若年女性のセルフケア尺度原案を用いて調査した。有効回答 156 名（回収率 52.7%）で、項目分析後、探索的因子分析で内的整合性を確認し、6 因子 30 項目が抽出された。概念として重要な 9 項目を残し、39 項目とした。ウェルチの検定で月経痛がある人に有用な尺度であることが示唆された。

#### 3. 本調査

平成 29 年 7 月、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（回収率 71.2%）に、月経痛がある若年女性のセルフケア尺度 39 項目を実施した。基準関連妥当性は、月経痛に着目した尺度は存在しないが、共通項目確認のため山内・高間<sup>1)</sup>の尺度 20 項目を調査した。再テストを 1 週間後実施し、探索的因子分析後に確証的因子分析を実施して、妥当性と信頼性を検証し、6 因子 23 項目が抽出された。

#### 4. 23項目と関連要因の調査

平成30年3月、本調査とは別のリサーチ会社に委託し、インターネット調査で月経痛がある16～24歳の女性300名（回収率37.5%）に月経痛がある若年女性のセルフケア尺度23項目と関連要因（月経・生活習慣の2要因：研究1の結果に基づいて作成）を調査した。

##### 【倫理上の配慮】

調査は匿名とし、実施前にすべて同意を得るようにした。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：14-Io-63, 15-Io-139, 17-Io-7, 17-Io-7 計画変更）。

##### 【結果】

本調査の確証的因子分析結果から23項目6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」からなる月経痛がある若年女性のセルフケア尺度が作成できた。尺度全体のクロンバック $\alpha=0.864$ で、再テスト $\alpha=0.799$ で安定性も確認できた。確証的因子分析は、GFI=0.912, AGFI=0.889, CFI=0.929, RMSEA=0.06であった。

23項目と関連要因の調査の確証的因子分析は、GFI=0.873, AGFI=0.837, CFI=0.920, RMSEA=0.061であり、6因子23項目で構成概念妥当性が確認できた。内容妥当性は、専門家会議、予備調査を通し内容を確認し、ウェルチの検定でも月経痛がある人に有意な尺度であった。共通項目の確認は、本調査で山内・高間<sup>1)</sup>の尺度との相関が見られた。予備調査、本調査、関連要因調査で全体のクロンバック $\alpha$ は0.8以上で信頼性が確認できた。

関連要因は、月経痛の痛みが強い人ほど月経痛改善の意志が低く、セルフケアができていなかった。ダイエットしている人は、自己意識が高く、自己の身体の変化に敏感なため、月経痛のセルフケアをしていた。ダイエットは月経に影響することが示唆された。間食が多い人は、自己効力が低く、月経痛改善までの負担感が高かった。睡眠習慣は、遅くまで起きている人の方が、自己効力は高い結果となった。

##### 【考察】

月経痛がある若年女性のセルフケア尺度は、6因子23項目からなり、内容妥当性、構成概念妥当性、共通項目の確認、内的整合性を検討した結果、妥当性と信頼性が確認された。

関連要因としては、月経痛が強い人ほどセルフケアできていないのは、月経痛に対峙できない経験が影響している。ダイエットしている人は、自己意識は高いが、体には影響が出ていた。間食が多い人は、我慢できないため、月経痛を改善できるか不安になり負担感が高かった。睡眠習慣は、若年層はインターネット世代であり、遅くまで起きて活動ができていたため、自己効力感が高くなっていた。

##### 【結論】

月経痛がある若年女性のセルフケア尺度の開発を試みた結果、「自己効力の知覚」4項目、「月経痛改善の意志」4項目、「生活の工夫で出来るセルフケア」5項目、「薬剤を使用したセルフケア」3項目、「月経痛改善までの負担の予期」3項目、「セルフケア行動に関わる感情」4項目、23項目6因子から作成され、妥当性と信頼性が確認された。関連要因としては、各尺度項目と月経痛の程度、食習慣、睡眠習慣との関連が示唆された。

##### 【引用文献】

- 1) 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
- 2) 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