

## 女子大学生の月経随伴症状とライフスタイルとの関連

坂間伊津美\*・楠見由里子\*

キーワード：月経，ライフスタイル，対処行動，セルフマネジメント

### 緒 言

月経は、女性の身体のリズムとその変調を反映する重要なサインである。初経開始の早期化、出産回数の減少等により、人生において女性が体験する月経の回数は、昔に比べ増加している。月経回数の増加にともない生ずるとされる健康障害を予防するとともに、身体のリズムを把握しながら「月経のある生活」をいかに快適に過ごすかは、現代女性にとっての大きな健康課題の1つといえる。

月経に随伴する症状として、月経前症状（月経の早くて14日前頃から出現して月経開始とともに消失する）と月経中症状（月経開始とともに、または開始のごく直前から出現し、月経期間中に存在する）があり、出現する症状の種類・程度は非常に個人差が大きい。月経前に生ずる症状は、むくみ、乳房のはりや痛み、片頭痛、便秘や下痢、食欲の変化といった身体症状と、いらいらや憂うつなどの精神症状からなる月経前症候群（Premenstrual Syndrome：PMS）として、その発症メカニズムや治療方法の研究が近年注目されている。

これまで、月経随伴症状の発症や程度には、器質的要因の他、抑うつ度<sup>1)</sup>、母性性<sup>2)</sup>、楽観性<sup>3)</sup>、摂取栄養素や血中脂質量<sup>4)</sup>等との関連が検討されてきており、身体状態のみならず、心理状態、日常生活状況が複合的に影響すると考えられている。

青年期は、妊娠・出産に向けて心身を準備する時期であるとともに、女性が、生涯を通じた健康づくりの観点から、月経を含めた自らの健康および生活をセルフマネジメントしていく重要な時期としても位置づけられる。

そこで本研究では、青年期女性における月経随伴症状の発現状況ならびにその対処行動を明らかにし、また、月経随伴症状とライフスタイルとの関連を検討することを目的とした。

### 方 法

#### 1. 調査の対象と方法

看護系大学の女子学生1~3年生191名を対象に自記式調査票を配布し、留め置き後、回収ボックスにより回収した。調査期間は、2000年11月~2001年6月である。調査の回答は、104名から得られた（有効回収率54.5%）。

---

\* 茨城キリスト教大学看護学部看護学科

## 2. 調査内容

- 1) 年齢, 身長, 体重
- 2) 月経の状態: 初経年齢, 月経周期, 周期の規則性, 月経持続期間
- 3) 月経随伴症状: Moos の Menstrual Distress Questionnaire<sup>5)</sup> に独自の項目を加えた 51 項目 (4 段階) を, 月経前, 月経中について尋ねた。
- 4) 月経時の対処行動
- 5) 月経に関する知識, サポート, 捉え方
- 6) ライフスタイル: 食事, 運動, ストレス等に関する 11 項目 (4 段階)

## 3. 倫理的配慮

調査は任意であること, データは数量化して分析するため個人は特定されないことを, 口頭および書面にて説明した。また, 調査票は, 回答後に封筒に封入してもらい, 回収した。

## 4. 分析方法

月経前, 月経中の月経随伴症状の程度の差を検定する際は, Wilcoxon の符号付き順位検定を用いた。

月経随伴症状とライフスタイルとの関連を検討する際は, 訴え率の高かった月経随伴症状 10 症状について, 「全く症状なし」= 1 点, 「症状が少しあるが, 生活や学業に影響なし」= 2 点, 「生活や学業に多少困難があるが休むほどではない」= 3 点, 「症状が強く, 学業を休むなど障害をきたす」= 4 点として得点化した。クロンバックの  $\alpha$  信頼性係数を確認し, 月経前  $\alpha=0.77$ , 月経中  $\alpha=0.87$  であったため, 10 項目を加算したものを「月経前変調度」「月経中変調度」として t 検定に用いた。

統計分析には, いずれも統計パッケージ SPSS 10.0 J を使用した。

# 結 果

## 1. 対象者の属性と月経状態

対象者は, 平均年齢  $20.4 \pm 1.3$  歳, 平均身長  $159.0 \pm 4.6$  cm, 平均体重  $52.1 \pm 5.7$  kg, 平均 BMI が  $20.6 \pm 1.7$  であった。

初経年齢は平均  $11.9 \pm 1.2$  歳, 月経持続期間は平均  $6 \pm 1.2$  日であった。また, 月経周期は平均  $29.9 \pm 4$  日であり, 「やや不規則」が 39 名 (37.9%) と最も多く, ついで「規則的」35 名 (34.0%), 「不規則」29 名 (28.2%) の順であった。

## 2. 月経に関する知識, サポート, 捉え方

月経のおこるメカニズムや月経時の不快症状への対処法, 異常月経をおこす病気等, 月経に関する知識を持っているかを尋ねたところ, 69 名 (66.4%) が「十分またはわりと持っている」と答えた (表 1)。

月経について家族や友人と話し合うことがあるかについては, 殆どの人が話しあうと答えたが, 「全く話しあわない」と答えた人が 5 名 (4.8%) いた。

表1 月経に関する知識, サポート, 捉え方

カテゴリー	人数	(%)
月経に関する知識		
十分持っている	1名	(1.0%)
わりと持っている	68名	(65.4%)
あまり持っていない	33名	(31.7%)
殆ど持っていない	2名	(1.9%)
月経について家族や友人と相談したり話しあうことがあるか		
よく話しあう	23名	(22.1%)
時々話しあう	76名	(73.1%)
全く話しあわない	5名	(4.8%)
「月経のある自分」を好ましいと思うか		
はい	33名	(31.7%)
どちらかといえばはい	42名	(40.4%)
どちらかといえばいいえ	24名	(23.1%)
いいえ	5名	(4.8%)

N=104

月経のある自分を好ましいと思うかとの質問には、約3割の人が「いいえ」と答え、否定的に捉えていた。

また、最終月経日等、自分の月経の状態を記録しているかについては、「はい」54名(51.9%)、「どちらかといえばはい」22名(21.2%)であり、7割以上の人が記録していると答えた。

### 3. 月経随伴症状の程度

表2に、訴え率の高かった月経随伴症状(上位10症状)を示した。月経前の症状としては、「体重が増える」63名(60.6%)、「肌あれ、吹き出物」59名(56.7%)、「乳房のは

表2 訴え率の高い月経随伴症状(上位10症状)

月経前の症状	人数	(%)	月経中の症状	人数	(%)
体重が増える	63名	(60.6%)	下腹部痛	80名	(77.0%)
肌あれ、吹き出物	59名	(56.7%)	腰痛	75名	(72.1%)
乳房のはり、痛み	59名	(56.7%)	憂うつになる	62名	(59.6%)
おなかがはる	46名	(44.2%)	下痢または便秘	60名	(57.7%)
下痢または便秘	45名	(43.3%)	体重が増える	59名	(56.7%)
食欲の減退または亢進	45名	(43.2%)	肌あれ、吹き出物	58名	(55.8%)
下腹部痛	44名	(42.3%)	学習への根気がなくなる	58名	(55.8%)
眠くなる	44名	(42.3%)	眠くなる	58名	(55.8%)
学習への根気がなくなる	42名	(40.4%)	疲れやすい	57名	(54.8%)
気分がむらがる	42名	(40.4%)	おなかがはる	54名	(51.9%)

N=104

表3 学業や生活に影響する症状（上位5症状）

月経前の症状	人数	(%)	月経中の症状	人数	(%)
眠くなる	20名	(19.2%)	下腹部痛	45名	(43.3%)
下痢または便秘	17名	(16.4%)	腰痛	37名	(35.6%)
腰痛	13名	(12.5%)	学習への根気がなくなる	28名	(27.0%)
気分がむらがる	13名	(12.5%)	眠くなる	27名	(25.9%)
怒りっぽくなる	12名	(11.6%)	下痢または便秘	26名	(25.0%)
憂うつになる	12名	(11.6%)			

N=104

表4 月経前と月経中の症状の変化

症 状	平均値		p 値	
	月経前	月経中		
痛み	体のあちこちが痛む	1.33	1.62	.000
	下腹部が痛む	1.50	2.31	.000
	腰が痛む	1.51	2.13	.000
	肩や首がこる	1.40	1.54	.006
	疲れやすい	1.50	1.76	.000
集中力	集中力が低下する	1.41	1.70	.000
	判断力が低下する	1.24	1.37	.007
	気が散る	1.29	1.54	.000
行動変化	眠くなる	1.64	1.86	.002
	出不精になる	1.25	1.56	.000
	人との付き合いを避けたいくなる	1.37	1.52	.047
	学習への根気がなくなる	1.51	1.84	.000
	能率が低下する	1.31	1.52	.000
自律神経失調	めまいがする	1.17	1.29	.011
	吐き気、嘔吐がある	1.04	1.17	.009
	冷や汗がでる	1.02	1.16	.007
水分貯留	乳房がはる、痛む	1.66	1.51	.013
	尿量が減少する	1.04	1.09	.025
	足などがむくむ	1.24	1.36	.014
情緒不安定	落ち着かない	1.32	1.53	.002
	気分がむらがる	1.53	1.68	.037
	怒りっぽくなる	1.41	1.62	.008
	憂うつになる	1.53	1.82	.000
消化器症状	おなかがはる	1.51	1.69	.011
	下痢または便秘する	1.61	1.89	.001

N=104

り、痛み」59名（56.7%）の順で訴え率が高く、月経中の症状としては、「下腹部痛」を8割近くの人が自覚し、次いで「腰痛」、「憂うつになる」の順であった。

表3は、学業や生活に影響すると答えた割合の多かった症状を、上位5つについて示し

たものである。月経前では、「眠くなる」が最も多く、「気分がむらがる」「怒りっぽくなる」「憂うつになる」など気分の変化も学業や生活に影響を及ぼしていると自覚されていた。月経中では、4割以上の方が、「下腹部痛」により学業や生活に影響があると答えていた。また、「眠くなる」「下痢または便秘になる」は、月経前、月経中ともに生活に影響する症状として挙げられた。

月経前と月経中を比べ、症状の程度に有意差がみられたものを表4に示した。「乳房のはり、痛み」のみ、月経前の方が症状の程度が強く、その他の症状は月経中の方が強く、生活や学業に影響するとの結果であった。

4. 月経時の対処行動

月経のときに、心がけたり行っていることについて尋ねたところ、80名(76.9%)が何らかの対処行動をとっていた。具体的に行っている内容を図1に示した。

いつも行う、時々行うとの回答をあわせると、「横になる」が49名(47.1%)と最も多く、ついで「体を冷やさない服装を選ぶ」46名(44.3%)、「カイロなどで腹部や腰部を温める」42名(40.4%)の順に多かった。

その他として、「鉄分を補給する」、「チョコレートを食べない」「お風呂にゆっくり入ってからすぐ寝る」等の回答もみられた。

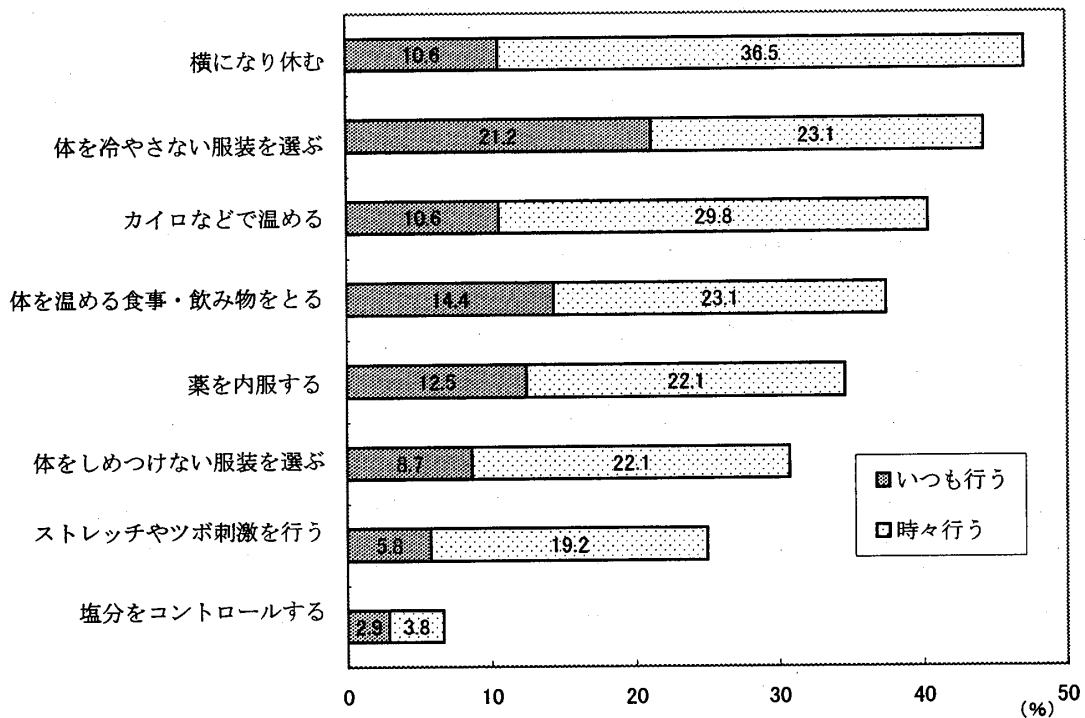


図1 月経時の対処行動 N=104

表5 ライフスタイルによる月経前変調度

	カテゴリー	平均値	t 値	p 値
規則正しい生活をしている	いいえ	15.7	-.208	.836
	はい	15.8		
睡眠や休養をきちんととっている	いいえ	15.2	-.967	.336
	はい	16.0		
毎日朝食をとる	いいえ	15.9	.189	.850
	はい	15.7		
食事を1日3食とっている	いいえ	15.7	-.198	.844
	はい	15.8		
バランスの良い食事を心がけている	いいえ	16.0	.632	.529
	はい	15.5		
食べ過ぎたり飲み過ぎたりすることが多い	いいえ	14.5	-2.644	.010
	はい	16.5		
最近1年間に5kg以上の体重変化があった	いいえ	15.5	-1.213	.228
	はい	16.7		
自分は冷え性だと感じる	いいえ	14.5	-2.470	.015
	はい	16.4		
シャワーですませることが多い	いいえ	15.2	-1.294	.199
	はい	16.2		
運動も含め、普段体をよく動かしている	いいえ	15.9	.456	.649
	はい	15.4		
最近の自分はかなりストレスがたまっている	いいえ	13.9	-2.986	.004
	はい	16.4		

N=104

## 5. ライフスタイルと月経随伴症状との関連

訴え率の高かった月経随伴症状10症状を得点化した「月経前変調度」,「月経中変調度」とライフスタイルとの関連を検討した結果が表5,表6である。

月経前変調度は,「食べ過ぎたり飲み過ぎたりすることが多い」( $t=-2.644$ ,  $p=0.010$ ),「冷え性だと感じる」( $t=-2.470$ ,  $p=0.015$ ),「ストレスがたまっている」( $t=-2.986$ ,  $p=0.004$ )群が,そうでない群よりも有意に高かった。

月経中変調度は,「冷え性だと感じる」( $t=-2.686$ ,  $p=0.009$ ),「ストレスがたまっている」( $t=-2.812$ ,  $p=0.006$ )群が,そうでない群よりも有意に高かった。

## 考 察

### 1. 月経随伴症状の発現状況

本研究における対象の初経年齢は平均11.9±1.2歳であり,日本人女性の平均初経年齢12歳とほぼ同じであった。

月経随伴症状として,月経前には,「体重が増える」,「肌あれ,吹き出物」,「乳房のはり,

表6 ライフスタイルによる月経中変調度

	カテゴリー	平均値	t 値	p 値
規則正しい生活をしている	いいえ	18.4	.051	.959
	はい	18.4		
睡眠や休養をきちんととっている	いいえ	18.1	-.386	.700
	はい	18.5		
毎日朝食をとる	いいえ	18.3	-.145	.885
	はい	18.5		
食事を1日3食とっている	いいえ	18.1	-.346	.730
	はい	18.5		
バランスの良い食事を心がけている	いいえ	19.0	1.037	.302
	はい	17.9		
食べ過ぎたり飲み過ぎたりすることが多い	いいえ	18.0	-.558	.578
	はい	18.6		
最近1年間に5kg以上の体重変化があった	いいえ	18.3	-.298	.766
	はい	18.7		
自分は冷え性だと感じる	いいえ	16.6	-2.686	.009
	はい	19.4		
シャワーですませることが多い	いいえ	18.2	-.381	.704
	はい	18.6		
運動も含め、普段体をよく動かしている	いいえ	18.7	1.011	.314
	はい	17.4		
最近の自分はかなりストレスがたまっている	いいえ	16.0	-2.812	.006
	はい	19.3		

N=104

痛み」を過半数の人が挙げ、月経中には、7割以上が「下腹部痛」、「腰痛」を挙げていた。これは、月経前は乳房症状、皮膚症状、水分代謝症状が認められ、月経前から月経期にかけては消化器症状、精神症状、疼痛症状、月経期には疼痛症状、精神症状、血管神経症状の訴えが多かったとの浅井ら<sup>6)</sup>の報告と同様の結果を示した。

我部山<sup>7)</sup>は、黄体期における浮腫の自覚症状増加、体重増加、下腿周囲径の増大を明らかにしている。今回、体重増加の訴え率は、月経前、月経中ともに約6割であったが、下肢など局所のむくみを訴えたのは、月経前2割、月経中3割にすぎなかった。青年期の女性にとって、体重の増減は大きな関心事の1つであるため、部分的なむくみとしてよりも、体重増加という回答の形で水分代謝症状が上位に示されたのではないかと考える。

「乳房のほり、痛み」は、月経中に比べ、月経前に症状の程度が有意に強いことが明らかとなった。若林ら<sup>8)</sup>は、月経前に特異的に出現する症状群はなく、月経前に現れ月経中に及ぶことが多いと述べている。本調査での「乳房のほり、痛み」も月経中にまで及んでいる症状であるため、特異的までとはいえないが、程度の差は顕著であることから、月経前の主症状としてみなしてよいものと考えられる。

月経中に学業や生活に影響する症状として、4割の人が下腹部痛、腰痛を挙げ、しかも、「痛みが強く学業を休むなど障害をきたす」と答えた人が約1割にのぼった。自分に合った疼痛のコントロール方法を見出せるか否かは、月経期を快適に過ごすための不可欠な要素であるといえる。

## 2. 月経への対処行動

月経時の対処行動に関しては、横になり休むこととならんで、保温に関する行動が上位を占めており、ストレッチなどの運動、塩分のコントロールは少なかった。この結果は、月経へのセルフケアは、気分転換、マッサージ、保温が多く、食事・運動のセルフケアが少ないという秋長ら<sup>9)</sup>の報告と同様であった。

保温は、服装の選択、食事や飲み物の選択、腹部や腰部へのカイロ使用のいずれの方法もよく行われていたが、今回の調査では、どのような服装や食事・飲み物の工夫が行われているかといった具体的内容まで明らかにすることができなかった。また、実際には、カイロは腹部や腰部に使用されることが多いが、使い捨てカイロによる三陰交刺激の有効性を検討した報告<sup>10)</sup>もある。したがって、身体を温めるためのより効果的な工夫とは何かを、今後も詳細に検討していく必要がある。温罨法の一つである使い捨てカイロは、血管を拡張して血液循環を促す、知覚神経の感受性を低下させて痛みを和らげる等の効果<sup>11)</sup>が期待でき、日中でも手軽に使えるものであるため、学生にとっての有効な一方法であるといえよう。

鎮痛剤の内服は、「いつも内服する」と「時々内服する」を合わせると3割程度であった。一般女子大学生を対象とした調査<sup>12)</sup>によると、約6割の人が「鎮痛剤の服用に不安がある」と答えており、その不安内容として、身体に悪いような気がする、副作用がこわい、薬が効かなくなるのではないかと、薬を服用しすぎているような気がする、を挙げている。このような不安、あるいは月経痛は我慢すべきものという観念にとらわれず、症状が辛い時には、正しい知識のもとに鎮痛剤を内服するという行動の選択肢を持てるような健康教育が必要だと考える。またその際は、相良<sup>13)</sup>が述べているような、鎮痛剤を飲み始めるタイミング、効き目の早い薬の形状、成分による薬の選び方、内服上の注意等がきちんと含まれていることが重要である。

村井ら<sup>14)</sup>は、高校生を対象としたフォーカスグループ法による調査から、保健行動の結果への「期待」、「存在する症状」、保健行動についての「経験」、「周囲との関係」、「社会的状況」が、月経に関する保健行動実施への促進要因であるとしている。本調査では、月経に関することを家族や友人と相談したり話しあうと答えた人が殆どであり、「周囲との関係」は概ね良好であった。身体のことを話しあえるオープンな関係により、健康知識や対処行動を共有したり、つらさを理解しあったりすることが可能となる。今回の対象は、医学知識を持ち、身体的な話題に対する抵抗感が少ないと思われる看護系大学生のみの集団であるため、青年期の一般女性におけるサポート関係についても検討する必要がある。



### 3. ライフスタイルと月経随伴症状

月経前変調度は、「過飲食」、「冷え性」、「ストレス」と関連し、月経中変調度は、「冷え性」、「ストレス」と関連することが明らかとなった。これは、MDQ (Menstrual Distress Questionnaire) 得点は、ライフスタイル得点、疲労度、ストレスと有意な関連を示すとの報告<sup>15)</sup>、月経痛がいつもある群はそうでない群に比べて、冷え性である、便秘や下痢をよくする、ストレスがあると答えた割合が高いとの報告<sup>16)</sup>を支持する結果となった。

月経前症候群の原因はまだ明らかにされていないが、食事、睡眠、運動、ストレス等が症状を増悪または軽減させる因子とも考えられており、日常生活におけるセルフケアが不可欠とされている。したがって、月経前変調度と過飲食との関連は妥当なものであらうと考えられ、青年期女性の食生活を整えることの重要性が示された。

冷え性は、月経前、月経中の変調度双方と有意な関連を示した。自分が冷え性であると感じている人は約6割であり、青年期の女性のうち半数以上が「冷え」を感じているとの報告<sup>17), 18)</sup>と同様であった。若い女性の冷えは、食生活や衣生活など現代のライフスタイルが招く現象であると推測できるが、冷え性に関する研究は、漢方薬の効果の検討が散見される程度である。今後、ライフスタイルとの関連を明らかにし、生活全般にわたる改善を図っていくことで、月経随伴症状への影響も変化していくものと考えられる。

ストレッサーが存在すると、心身両面に様々なストレス反応が生ずる。これが、月経随伴症状としての身体・精神症状に加わるとともに、食事や睡眠などの生活行動を乱すことにより、さらに変調度を増加させることは容易に考えられる。山内ら<sup>19)</sup>は、看護学生への調査において、臨地実習により月経が変化したと自覚した人が3~4割いたと述べ、臨地実習のストレスの大きさを示唆している。臨地実習には、実際場面で受け持ち患者に看護実践を行う緊張、受け持ち患者や病院スタッフとの人間関係など、学生にとっては出会ったことのないストレス状況が多数存在する。本調査は、実習のない時期のみに行ったため、今後は、学習時期別のストレスと、月経状況及び月経随伴症状との関連について検討を行うと同時に、ストレスコントロールの教育や工夫を行う必要がある。

本研究の限界は、主観的な評価で症状やライフスタイルを測定していること、対象数が少なく、また看護系大学生に限られていることである。今後、対象を増やして一般女子大学生との比較調査や縦断調査を行う、客観的測定指標を含める等により一般性を高める必要がある。

## 結 語

青年期女性における月経随伴症状の発現状況ならびにその対処行動を明らかにし、また、月経随伴症状とライフスタイルとの関連を検討することを目的として、自記式調査票による調査を行った。月経随伴症状として、月経前には、「体重が増える」、「肌あれ、吹き出物」、「乳房のはり、痛み」を過半数の人が挙げ、月経中には、7割以上が「下腹部痛」、「腰痛」を挙げていた。月経時の対処行動に関しては、横になり休むこととならんで、保温に関する行動が上位を占めた。月経前変調度は、「過飲食」、「冷え性」、「ストレス」と関連し、月経中変調度は、「冷え性」、「ストレス」と関連することが明らかとなった。月

経随伴症状を緩和し、快適に過ごすためには、食事、睡眠、運動、ストレス等を含めたライフスタイル全般の改善を図っていくための教育や工夫が必要である。

## 謝 辞

お忙しい中を調査にご協力いただきました学生の皆様に心より感謝申し上げます。

## 文 献

- 1) 服部律子, 任和子: 看護学生の月経時の不定愁訴と抑うつ度, 思春期学, 16 (4), 524-530, 1998.
- 2) 宮中文字: 青年女子の月経随伴症状と母性性に関する研究 (第二報) —母性性との関連から—, 母性衛生, 39 (2), 245-249, 1998.
- 3) 野田洋子: 女子学生の月経の経験と楽観性・悲観性との関連性, 順天堂医療短期大学紀要, 12 卷, 55-65, 2001.
- 4) 櫻田美穂, 平澤裕子, 近藤和雄他: 20~30 歳代女性の月経前症候群 (PMS) 実態調査, 母性衛生, 45 (2), 285-294, 2004.
- 5) R. H. Moos: The Development of a Menstrual Distress Questionnaire, Psychosomatic Medicine, 30 (6), 853-867, 1968.
- 6) 浅井亜紀子, 久納陽子, 湯浅英子他: 「月経前」「月経前から月経期」「月経期」における月経随伴症状の分析, 母性衛生, 38 (4), 464-471, 1997.
- 7) 我部山キヨ子: 性周期に伴う浮腫に関する研究—浮腫の主観的評価と客観的評価の関連性—, 周産期医学, 31 (2), 262-267, 2001.
- 8) 若林敏子, 出宮一徳: 月経周期に伴う愁訴—MDQ の多変量解析, 岡山県立短期大学紀要, 43 卷, 120-126, 1991.
- 9) 秋長祐美, 池田早由理, 白井瑞子他: 看護学生の PMS に対するセルフケア教育のあり方, 香川母性衛生学会誌, 3 (1), 74-79, 2003.
- 10) 望月良美, 吉田敦子, 大月恵理子他: 月経痛に対する新たな対処法の開発—使い捨てカイロによる三陰交刺激の有効性の検討—, 埼玉医科大学短期大学紀要, 第 12 卷, 59-65, 2001.
- 11) 岡田淳子: 体温・循環調節の援助, 深井喜代子編, 新体系看護学 18 基礎看護技術, メジカルフレンド社, 東京, 280, 2004.
- 12) 服部律子, 堀内寛子, 藤迫奈々重: 女子大生のセルフエフィカシーと月経時の対処行動, 母性衛生, 42 (4), 615-620, 2001.
- 13) 相良洋子: PMS を知っていますか, NHK 出版, 東京, 204-208, 2002.
- 14) 村井文江, 目崎登: 高校生の月経に関する保健行動とその影響要因—フォーカスグループ法による探索的研究—, 思春期学, 17 (4), 436-445, 1999.
- 15) 服部律子, 前原恵子, 任和子: 看護学生の月経時の不定愁訴とライフスタイル, 京都大学医療技術短期大学部紀要, 第 17 号, 33-39, 1997.
- 16) 平田まり, 隈部敬子, 山本祐子: 女子大学生の月経痛に関連する生活習慣, CAMPUS HEALTH, 40 (2), 79-84, 2003.
- 17) 大和孝子, 青峰正裕: 女子大学生における冷え性と身体状況及び生活環境との関連, 総合健診, 29 (5), 878-884, 2002.
- 18) 三浦友美, 交野好子, 住本和博他: 青年期女子の「冷え」の自覚とその要因に関する研究, 母性衛生, 42 (4), 784-789, 2001.
- 19) 山内葉月, 松崎久恵, 米田純子他: 看護学生の月経随伴症状に関する研究, 母性衛生, 40 (1), 130-135, 1999.

## The Relationship Between Menstrual Symptoms And Life-Styles

Izumi Sakama, Yuriko Kusumi

We investigated 191 students of college of nursing as the subjects to discuss correlations between the menstrual symptoms and their life-styles.

Data from 104 students who completed the questionnaire were used for the analysis. The results were as follows:

1) The most frequent symptom before periods was weight gain (60.6%), and skin problems (56.7%) and breast swelling or pain (56.7%) followed. The most frequent symptom during periods was lower abdominal pain (77.0%), and lumbago (72.1%) and depression (59.6%) followed.

2) Most students answered to a question about coping behavior during periods as follows: having a rest with lying down, clothing warm dresses, and warming up their bodies using disposable body warmers.

3) 95.2% of the students answered that they discussed about menstruation with their families or friends, and 51.9% of the students answered that they recorded their condition of menstruation.

4) As the result of the investigation using t-test, a significant correlation between the symptoms before periods and overeating and/or overdrinking, sensitivity to cold, and stress was observed. In addition, a significant correlation between symptoms during periods and sensitivity to cold, stress was found.

Education for self-management including nutrition and exercise would be important to palliate menstrual symptoms and to live comfortably.