

氏 名： 福山 智子  
学位の種類： 博士（看護学）  
学位記番号： 甲第18号  
学位授与年月日： 平成27年6月26日  
学位授与の要件： 学位規則第4条第1項該当  
論文題目： 若年女性による月経痛コントロールを目的にした教育プログラムの開発と検証  
Development and Verification of an Educational Program to Help Young Women Control Menstrual Pain  
論文審査委員： 主査 工藤 美子 （兵庫県立大学）  
副査 片田 範子 （兵庫県立大学）  
副査 山本 あい子 （兵庫県立大学）  
副査 高木 廣文 （東邦大学）  
副査 大橋 一友 （大阪大学大学院）

## 論文内容の要旨

月経痛によって日常生活に支障をきたしている女性は少なくない。月経痛有訴率の高い20代前後の月経痛は、疼痛誘引物質であり陣痛を引き起すプロスタグランジンの過剰産生で生じる痙攣性、周期性の強い疼痛だが、プロスタグランジンの放出期間である月経開始直後から1～2日程度と短いのが特徴である。我が国では月経痛を我慢する傾向がみられ、積極的に対処されていない現状があるにもかかわらず、月経痛を軽減するための教育プログラムは国内外にみられていない。そこで、本研究では、若年女性が月経痛の程度と緩和の必要性等個人の調整目標に応じて、複数の有効といわれている対処法の中から意図的に行為を選択して実施することで、月経痛コントロールを可能にする教育プログラムを開発し、介入効果を測定することを目的とした。

本研究は便宜的サンプリングを用いた準実験研究である。開発した教育プログラムはOremのセルフケア理論を基盤とし、月経痛への関心を高め、セルフケアへの動機づけを行い、月経痛の知識を高めることでセルフケア行動を促す内容で、講義、クイズ、実技、スモールグループディスカッションといった方略と、セルフチェックシート、月経の記録、テキストを補助的に用いた、90分と60分の2回のセッションで構成した。介入群は、1回目セッション時に開始時調査、開始時から5週間後の2回目セッションで中間調査、開始時から17週間後に終了時調査を行い、対照群は介入群と同スケジュールで調査を行った。対象は18歳から25歳未満の調査開始時から6か月前にさかのぼって少なくとも2回以上月経痛を有する女子大生で、効果は月経痛の対応についての考え方、月経痛の知識、月経

痛レベル (Visual Analogue Scale)、月経随伴症状 (Menstrual Distress Questionnaire)、日常生活行動の支障、社会生活への影響、月経痛コントロール、について質問紙から判定し、セルフケアについては内容分析を行った。本研究は、兵庫県立大学看護学部・地域ケア開発研究所研究倫理委員会の承認を経て実施し、教育プログラムを受講する介入群 108 名のうち 2 回のセッションに参加し 3 回の質問紙に回答した 49 名を、教育プログラムを受講していない対照群 101 名は 3 回の質問紙に回答した 58 名を分析対象とした。研究結果を以下に述べる。

1. 教育プログラムは、介入群の月経痛対処の考え方を「我慢」から「積極的対応」に変化させることができたが、対照群の月経痛対処の考え方には変化をもたらさなかった。したがって、教育プログラムは、月経痛対処の学習とその後のセルフケア行動の動機づけを行うことができた。
2. 教育プログラムは、介入群の月経痛の知識の増加と定着に有効であった。一方の対照群の知識も調査期間中徐々に増加したが、対照群の月経痛対処の考え方は変化せず、月経痛は軽減せず、月経痛のコントロールはできなかった。つまり、教育プログラムの内容に月経痛の知識は必要だが、知識提供だけではセルフケアを行うことができず、月経痛をコントロールすることはできない。
3. 教育プログラムによって、介入群は月経痛をコントロールすることができ、月経痛を軽減できた。つまり、若年女性は月経痛の程度と緩和の必要性等個人の調整目標に応じて、プログラムで学習した対処法の中から対処の必要性の判断と対処法の種類を意図的に選択して実施し、セルフケアを繰り返し行うことでセルフケア技能を高めることができ、月経痛を軽減することができた。
4. 教育プログラムの効果は開始時の月経痛レベルによって異なり、月経痛レベルが高い者は、月経痛が大きく軽減し、日常生活行動の支障も軽減できた。しかし、開始時の月経痛レベルが低い者は、月経痛のレベルがそれほど高くないため緩和の必要性を感じないという意味決定によって、対処行動を行わなかったと考えられ、月経痛の軽減と日常生活行動の支障の軽減はみられなかった。
5. 月経痛コントロールの調整目標となる月経痛レベルがそれほど低くなかったことより、若年女性は月経痛の消失を必ずしも望んでおらず、ある程度の月経痛を有しながら生活することに、それほど大きな支障を感じていないと推測される。

以上のように、本研究で開発した若年女性による月経痛コントロール目的の教育プログラムは、月経痛に積極的に対応しようという考え方への変化を促し、月経痛対処のための正しい知識を増加させ、セルフケア行動によって月経痛を軽減することができ、月経痛コントロールを可能にした。しかし、セルフケアの程度や方法等のセルフケア行動のプロセスを教育プログラムの効果と関連させては解明できなかったことから、本教育プログラム

を用いて月経痛の集団教育を行い、その中でセルフケア行動を明らかにしていく必要がある。

## **Abstract**

Many women have their daily routines disrupted by menstrual pain. Women around twenty years of age complain mostly about strong cyclic and convulsive menstrual pain that is caused by the over-production of prostaglandin, the same pain-inducing compound that causes labor pains during childbirth. This prostaglandin is released for a short one or two days immediately after the start of a woman's menstruation period. Though the common practice in Japan is to bear with menstrual pain rather than take proactive measures to deal with it, there are no educational programs, be it in Japan or abroad, on how to lessen the pain. Given the situation, our objective in this study was to develop an educational program that enables young women to control menstrual pain by selecting and implementing according to personal adjustment targets for women who need to mitigate their menstrual pain to some degree, any of a number of deliberate activities said to be effective, and to measure the effect of that intervention.

This study was a quasi-experiment based on convenience sampling. The developed educational program was designed to promote self-care by raising interest in menstrual pain, educating women about the subject and motivating them to take care of themselves. It was structured into two sessions of 90 and 60 minutes respectively, that consisted of lectures, quizzes, practical training and small group discussions, and was supplemented with a self-check sheet, menstrual records and a text. The intervention group was given an initial survey at the start of the first session, an interim survey during the second session that was imparted 5 weeks from the start of the program, and a final survey 17 weeks into the program. The control group was surveyed at the same schedule as the intervention group. Targets were female university students aged 18 to 24 who had suffered two or more times from menstrual pain within the six months immediately prior to the start of the program. The effect of the program was judged from a visual analogue scale, menstrual distress questionnaire, and questionnaires that inquired into experienced disruptions of daily routines, impacts on social activities, menstrual pain control, thoughts on menstrual pain intervention, and knowledge of menstrual pain. The content was analyzed to evaluate the degree of self-care. This study was conducted with the approval of the Ethics Review Board of the College of Nursing Art and Science of the University of Hyogo. Analyses were conducted on 49 of the 108 targets in the intervention group that attended the two sessions targets and

replied to the three questionnaires, and 58 of the 101 targets in the control group that did not go through the educational program but replied to the three questionnaires. Findings were as follows.

1. The educational program changed the way that the intervention group thought about menstrual pain intervention from “tolerating the pain” to “proactively dealing with the pain,” while no such change occurred in the control group. Accordingly, the educational program successfully educated the women about menstrual pain intervention and motivated them to care for themselves.
2. The educational program was effective towards increasing and cementing the intervention group’s knowledge of menstrual pain. Though, on the other hand, the control group gradually increased their knowledge during the study period, the program did not change their position on menstrual pain intervention, lessen their menstrual pain or enable them to control their menstrual pain. In short, though the content of the educational program is useful for learning about menstrual pain, simply providing that information does not motivate women to care for themselves or control their menstrual pain.
3. The intervention group successfully controlled and mitigated menstrual pains as a result of the educational program. In short, the young women were able to enhance their ability to care for themselves and subsequently reduce their menstrual pain by judging it necessary from the personal adjustment targets to take action, and repeatedly selecting and implementing deliberate activities from those taught in the program.
4. The effect of the educational program varied according to the degree of menstrual pain at the start of the program. Targets with severe menstrual pain not only lessened their pain but also reduced the disruption to their daily routines. However, targets with mild menstrual pain at the start of the program did not, by their discretion, take any action as they did not feel the pain was severe enough to warrant intervention, therefore a reduction in the disruption to daily routines was not seen.
5. Because the final visual analogue scale that served as the menstrual pain control target was not low, it is surmised that the young women were content living with a minor degree of menstrual pain as long as they themselves were able to control it.

As described above, the educational program that was developed in this study to help young women control their menstrual pain did just that by making them proactive about menstrual pain intervention, increasing their knowledge of proper intervention and lessening their pain through self-care. However, the correlation between the

self-care process (amount and method of self-care activities) and its effect was not identified, therefore the program should be used in group education on menstrual pain to identify that effect.

## 論文審査の結果の要旨

本研究は、10代後半から20代前半の女性の約9割が体験しているという月経痛に対し、女性自身が月経痛緩和に有効な手段を意図的に判断して用い、自分の調整できる範囲で調整できることを目的とした教育プログラムを開発し、そのプログラムの効果を検証することを目的としている。開発された教育プログラムは2回のセッションからなり、2回目のセッションは、1回目のセッションを受けた後に1回程度の月経を経験することが必要であったため、最初のセッションから5週間後に実施している。さらにプログラムの効果は、何回かの月経を経験した中で月経痛のコントロールの状況を測るため、2回目セッション終了12週間後に評価を実施している。従って、本研究は、月経痛を有する女子大学生に約4ヶ月の研究協力を求めた研究であり、研究協力が得られた3府県8大学15学部24学科で研究協力者を募集し、介入群108名、対照群101名の協力を得ている。さらに、3回の調査に回答の得られた介入群49名、対照群58名を分析した結果、本研究の教育プログラム受講により、介入群の女性たちは月経痛に対処しようという考え方に変化し、月経痛についての正しい知識が増加し、月経痛が軽減し、月経痛をコントロールできたことが明らかとなった。

審査会では、長期にわたるデータ収集と開発された教育プログラムにより、研究協力した女性たちの月経痛コントロール感が高まり、月経痛も軽減できたことを評価し、本論文が博士(看護学)の学位論文として価値あるものと認めた。