2020年11月21日（土）日本時間／2020年11月22日（金）ハワイ時間

2020年度　IGS オンライン国際セミナー（生殖領域シリーズ）第3回

月経と女性の健康

森　明子

湘南鎌倉医療大学

要　旨

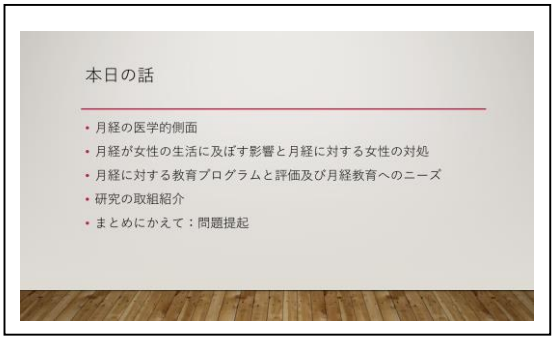
看護学の立場で長く不妊をテーマにして教育・研究にたずさわってきた。月経を直接テーマにすることは少なかったが、月経の置かれている状況と不妊とは類似性や関連性がある。その一つが未だにタブーであり、どこか嫌がられ、隠され、語りにくい、語られにくい側面があるということだ。もう一つはそれ自体、生理学的現象で医学的関心の対象であるが、それを経験する人の世界があるという側面である。そして、月経の問題は不妊と深く結びついていたりする。これまで不妊に悩む女性との関わりのなかで子宮内膜症を背景にもつ方がとても多かった。子宮内膜症はまさに月経関連疾患である。このセミナーでは、まず、月経に関する医学的知識を確認し、月経の、女性の生涯にわたる健康との関わりについて最近の知見などを踏まえる。そして、女性が月経によってどのような影響を受けているのか、月経にどのように対処しているのかを概観したい。最後に、これから取り組もうとしている研究についても紹介する。

はじめに

Slide1

湘南鎌倉医療大学の森明子です。
私の方からは月経と女性の健康ということでお話させていただきます。

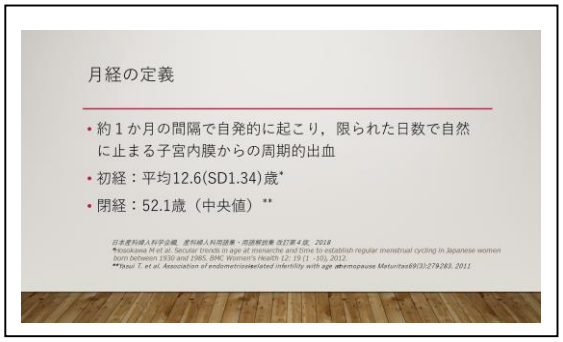
Slide 2



話の内容としてはまず月経の医学的側面をお話し、月経が女性の生活に及ぼす影響と月経に対する女性の対処、月経に対する教育プログラムと評価及び月経教育へのニーズなどを、文献を概観しながらご紹介したいと思います。そして最後に今私が取り組んでいる研究について簡単にご紹介し、まとめと問題提起をしたいと思います。

Slide 3

Slide 4



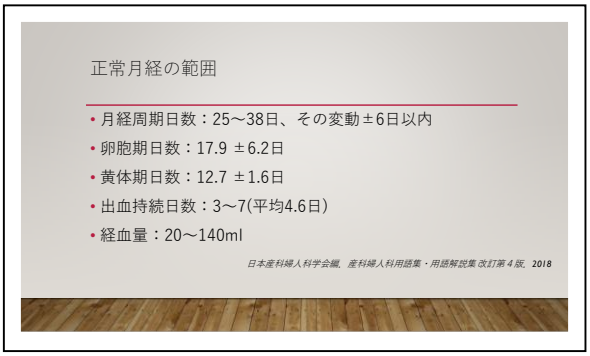
まず、月経の医学的側面です。月経の定義はこのように定義されておりまして、約 1 か月間の間隔で自発的に起こり、限られた日数で自然に止まる子宮内膜からの周期的出血。そして、日本女性の初経の平均は 12.6 歳、閉経の方は中央値で 52.1 歳となっております。

日本産科婦人科学会編．産科婦人科用語集・用語解説集 改訂第 4 版．2018

*Hosokawa M et al. Secular trends in age at menarche and time to establish regular menstrual cycling in Japanese women born between 1930 and 1985. *BMC Women's Health* 12: 19 (1-10), 2012.

**Yasui T. et al. Association of endometriosis-related infertility with age at memopause. *Maturitas* 69(3):279-283. 2011

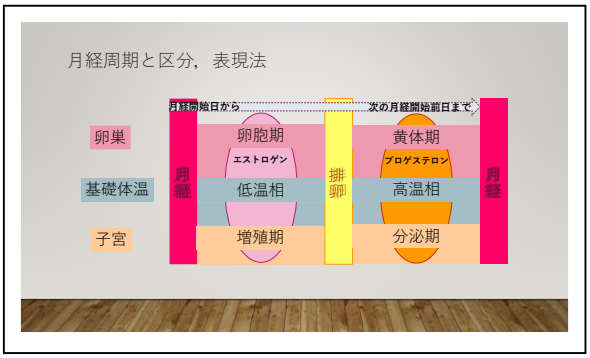
Slide 5



正常月経の範囲ですけれども、月経周期日数は 25～38 日、その変動がプラスマイナス 6 日以内。それから卵胞期の日数が 17.9 日、プラスマイナス 6.2 日。黄体期の日数が 12.7 日、プラスマイナス 1.6 日。出血持続日数 3 日～7 日、平均 4.6 日。経血量が 20ml～140ml ということです。この経血量あたりはそんなに厳密なものではないというような断りが入っております。

日本産科婦人科学会編．産科婦人科用語集・用語解説集 改訂第 4 版．2018

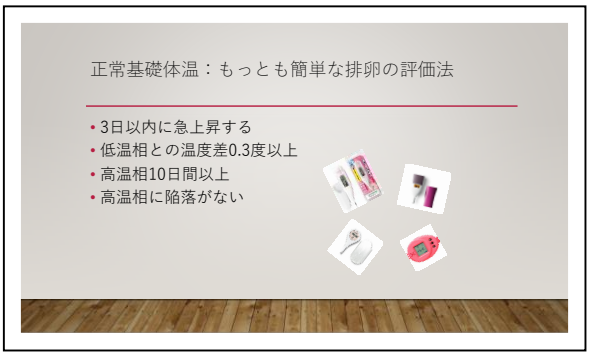
Slide 6



こちらがみなさんもご存知かと思いますけれども、月経周期と区分、表現の方法になっております。月経周期といった場合には月経の開始日から次の月経開始の前日までを 1 周期と数えるわけです。月経から排卵までの間を卵巣周期で言うと卵胞期、排卵から次の月経までは黄体期と言います。そして、卵胞期にはエストロゲンが分泌されていて、排卵を境にプロゲステロンが分泌されていくというふうになっていまして、このエストロゲンとプロゲステロンが子宮や基礎体温にも影響を与えていきます。基礎体温は卵胞期では低温相ですけれども排卵を境に黄体期に入ると

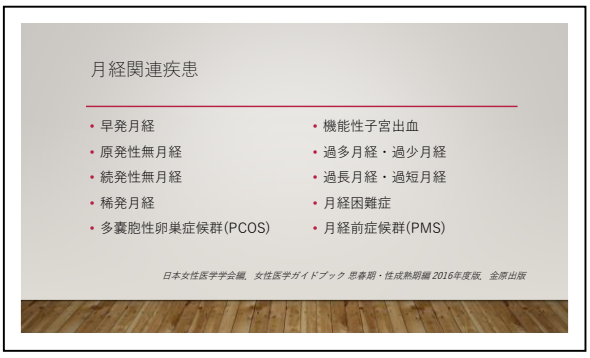
高温相になります。子宮の方はエストロゲンの作用によって子宮内膜が増殖していきます。そして排卵が起きて高温期になると分泌期というふうに表現致します。

Slide 7



正常な基礎体温は、毎朝覚醒時に安静な状態で計測した口腔内体温というふうに言われていますけれども、最も簡単な排卵の評価法ということで排卵の状態を知るには基礎体温を見るというのが基本になっています。正常な基礎体温として 3 日以内に急上昇するとか、低温相との温度差が 0.3 度以上あるとか、高温相が 10 日以上あって、途中に陥落といって体温が下がることがないということで判断していきます。最近は基礎体温も測定器具が比較的便利になってきて、寝ている間にパジャマに付けて自動的に計るというようなものも中にはあります。それから正常な基礎体温にしても、正常な月経の範囲にしても、あまり一般女性は、詳細に学んでいないのかなということは、色々な教育の機会ですとか、日頃の関わりの中でも感じることがあります。

Slide 8

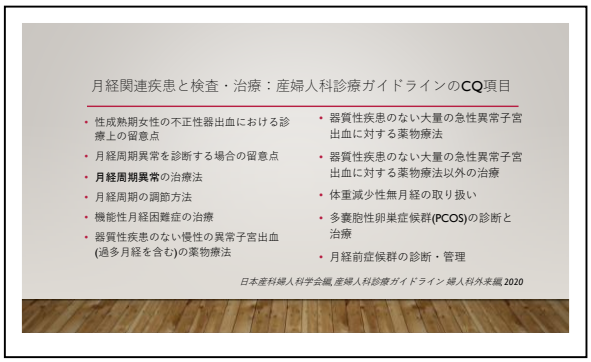


さらに月経関連疾患と言われるものですが、早発月経、これは 10 歳未満で初経が始まる月経を言い、原発性無月経、これは満 18 歳になっても初経が起こらないものです。それから、続発性無月経というのは、これまであった月経が 3 か月以上停止してしまっているものを言います。稀発月経、これは月経の頻度が非常に少なくて、月経の周期が 39 日以上あって、だけど 3 か月以内のもの、という定義になっています。それから多嚢胞性卵巣症候群、PCOS というふうに呼ばれていますけれども、これは月経異常があって、そして卵巣を超音波で見ると小さい嚢胞がたくさんあって成熟卵胞にならないという排卵障害がある病気になります。それから機能性の子宮出血、たとえば一番多いのは排卵期の出血ですね。何か病気が器質的にあって起こるものではなくて、そ

ういう他に器質性の疾患が認められない月経ではない子宮からの不正出血ということです。
過多月経・過少月経は、月経の出血量が異常に多いもの。先程の正常な定義からいくと、通常は140m l 以内なのですが、それを超えて多いもの、それから過少月経は月経の出血量が異常に少ないもので、先程の定義からいくと 20ml 以下というものなのですけど、量に関してはそんなに数値は厳密なものではないということです。過長月経・過短月経、これは持続日数が過長月経は 8 日以上あり、過短月経は 2 日以下ということになっています。
それから月経困難症ですね、月経期間中に月経に随伴して起こる病的な症状ということで、腹痛だったり、腰痛だったり、いくつか症状があるかと思います。この月経困難症に器質性という言葉がつきますと子宮筋腫、子宮内膜症、子宮腺筋症があることに伴って起こってくる症状で、強い症状ということで、そういうものは他に原因の病気があっての月経困難症となります。大体、月経前 4 日、5 日くらいから月経後まで続くということになっています。
月経前症候群 PMS と言われるものですけれども、これは月経前 3 日から 10 日くらいの黄体期の間続く身体的症状、あるいは精神的症状で、月経が始まると徐々に減退して消失していくというものを言います。人によっては月経前から腹痛だったり乳房の緊満感があったり、イライラしたり怒りっぽくなったり意欲が減退したり、そういうような症状を言います。

日本女性医学学会編．女性医学ガイドブック 思春期・性成熟期編 2016 年度版．金原出版

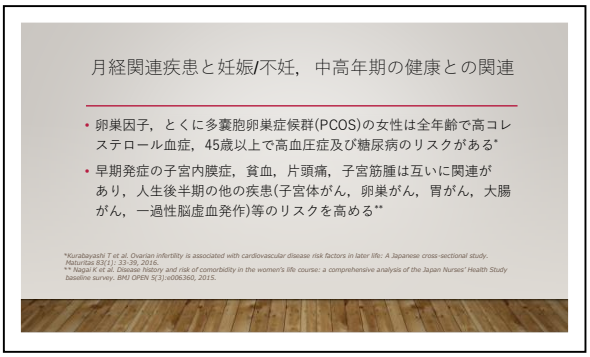
Slide 9



それからこちらは、そういった月経関連疾患と検査や治療についてどうなのか、ということなのですけれども、産婦人科診療ガイドラインというものが定期的に更新されていて、ネットでも見ることができるができます。この CQ ですね、クリニカルクエスチョンにどんなものがあるかというのをちょっとお示ししました。この性成熟期女性の不正性出血の診療、月経周期異常を診断するとき、月経周期異常を治療するとき、周期の調節方法とは、これは必ずしも異常ということでもなくて、例えば女性が受験のときとか、スポーツの何か合宿があるとか、何かそういったことで月経周期は、今日では調節が可能なので、そういう方法に関してです。
それから先程言いました機能性の月経困難症の治療、こちらは器質性と違いましてですね、たとえばまだ初経から日が浅くて子宮の頸管が狭いとか、子宮が過収縮を起こしている、そういったことで起こってくる月経困難症です。あとは器質性疾患のない慢性の異常子宮出血、過多月経を含むものとか、こういった大量の急性の出血があった場合とか、体重減少性の月経、先程の PCOS ですね、それから月経前症候群 PMS の診断・管理、こういったものが CQ には挙げられております。

日本産科婦人科学会編, 産婦人科診療ガイドライン 婦人科外来編, 2020

Slide 10



こちらは、こうした月経関連疾患と妊娠・不妊、それから中高年期になったときの健康との関連についてのものです。

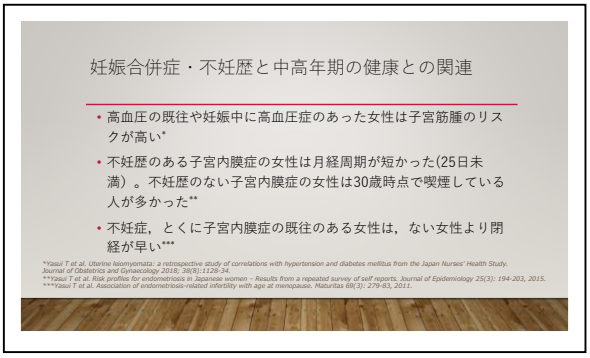
日本ナースヘルス研究と言って、健康なナースに被検者になってもらって長期に渡って女性の健康を縦断的に調査するコーホート研究をやってらっしゃる林先生という群馬大学の先生がいらっしゃるのですけれども、その研究成果が挙がっております。卵巣因子、特に PCOS の女性は全ての年齢で高コレステロール血症、45 歳以上になると高血圧症や糖尿病のリスクがあるということがわかっています。

それから早期発症、つまり若年で子宮内膜症、貧血、片頭痛、子宮筋腫がある場合には互いに関連があって、なおかつ人生後半期、歳をとってからの他の病気のリスクを高めるというのがわかってきているということです。

*Kurabayashi T et al. Ovarian infertility is associated with cardiovascular disease risk factors in later life: A Japanese cross-sectional study. Maturitas 83(1): 33-39, 2016.

** Nagai K et al. Disease history and risk of comorbidity in the women's life course: a comprehensive analysis of the Japan Nurses' Health Study baseline survey. *BMJ OPEN* 5(3):e006360, 2015.

Slide 11



それから妊娠合併症・不妊歴と中高年期との健康と関連、高血圧の既往や妊娠中に高血圧症のあった女性は子宮筋腫のリスクが高い。私の母親も妊娠中に高血圧症があったのを母子手帳で確認しましたけれども、今もやはり高血圧症がありまして治療しています。それに、かつて子宮筋腫で手術もしていました。母の例は余談ですけれども。

不妊歴のある子宮内膜症の女性というのは月経周期が短いということもわかってきました。

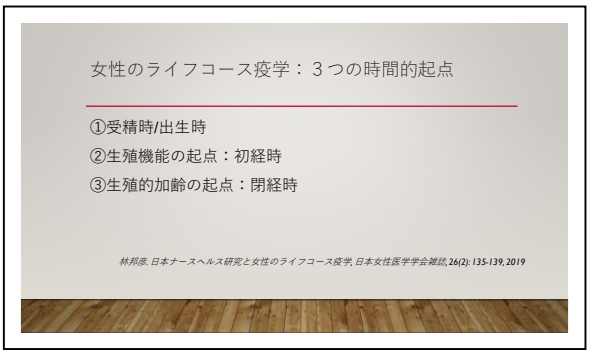
それから不妊歴のない子宮内膜症の女性は 30 歳の時に喫煙している人が多くいました。日常生活習慣との関わりというものもわかってきていることがあるようです。不妊症、特に子宮内膜症の既往のある女性は、ない女性より閉経が早いということもわかっています。他には、卵巣片方摘出した人の閉経も早いということがわかっていたりします。

*Yasui T et al. Uterine leiomyomata: a retrospective study of correlations with hypertension and diabetes mellitus from the Japan Nurses' Health Study. *Journal of Obstetrics and Gynaecology* 2018; 38(8):1128-34.

**Yasui T et al. Risk profiles for endometriosis in Japanese women – Results from a repeated survey of self reports. *Journal of Epidemiology* 25(3): 194-203, 2015.

***Yasui T et al. Association of endometriosis-related infertility with age at menopause. *Maturitas* 69(3): 279-83, 2011.

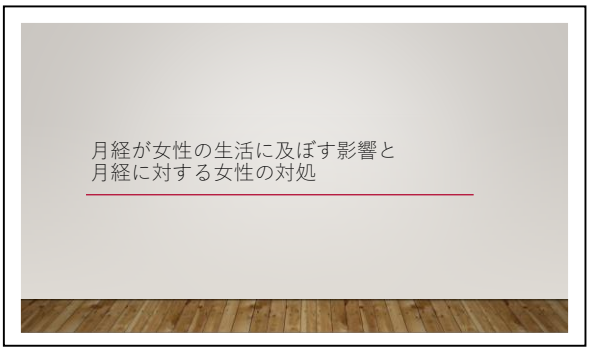
Slide 12



それで、女性のライフコース疫学ということで、３つの時間的起点があるということを林先生は言っていらっしゃいまして、この①の受精時、出生時、これは男性と共通なのですけれども、②と③ですね、生殖機能の起点、初経時、生殖的加齢の起点、閉経時、これらは女性しかないことなんですけれども、初経と閉経とを境に女性というのは健康状態が大きく左右されるということを示していると思います。

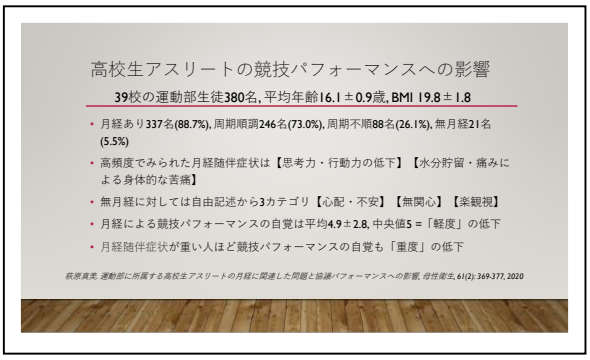
林邦彦. 日本ナースヘルス研究と女性のライフコース疫学, 日本女性医学学会雑誌, 26(2): 135-139, 2019

Slide 13



次に月経が女性の生活に及ぼす影響と月経に対する女性の対処ということで、日本の最近の文献を少しあたってみました。

Slide 14

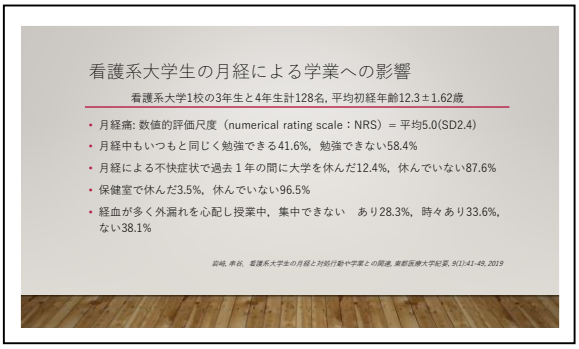


こちらは高校生のアスリート、380 名、平均年齢 16 歳、BMI はごく正常の人たちを調査した結果です。月経がある人が 88.7%、周期順調者 73%、周期不順者も 88 名いて 26.1%、無月経が 5.5%でした。高頻度で見られた月経随伴症状は思考力・行動力の低下、水分貯留・痛みによる身体的な苦痛、無月経の人に関しては自由記述から 3 つのカテゴリが出てきたもので、心配・不安だという人もいれば、無関心もあり、楽観視しているという、月経がなくても楽だからいいというような回答でした。

月経による競技パフォーマンスの自覚としては、これは尺度で測定しているのですが、軽度の低下というものが中央値だったということです。それから月経随伴症状が重い人ほど競技パフォーマンスの自覚も重度に低下していたという結果でした。

萩原真美. 運動部に所属する高校生アスリートの月経に関連した問題と協議パフォーマンスへの影響, 母性衛生, 61(2): 369-377, 2020

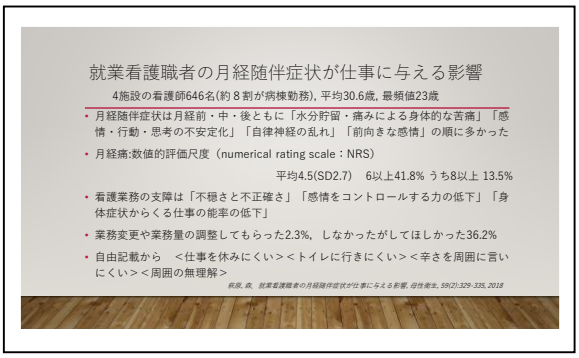
Slide 15



こちらは看護系大学の 3 年生と 4 年生 128 名、平均初経年齢 12.3 歳の人たちですね。これは数値的評価尺度で月経痛を見たときには平均 5 点ということです。それから月経中にいつもと同じく勉強できるという人 4 割に対して、6 割近い人ができない、いつもとは同じじゃないというふうに回答していました。それから不快症状のために大学を休んだという人が 1 割強いて、保健室で休んだという人は 3%くらいで、休んでいないという人が圧倒的に多かったわけです。経血が多くて外漏れを心配して集中できないと言う人も 3 割近くあり、時々ある人が 3 割、ない人が 4 割弱ということですね。学業に多少影響があるということがわかっています。

岩﨑, 串谷. 看護系大学生の月経と対処行動や学業との関連, 東都医療大学紀要, 9(1):41-49, 2019

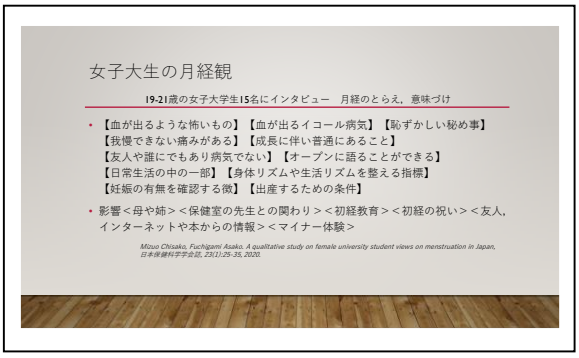
Slide 16



それからこちらは卒業して看護師として就職した人たちの月経随伴症状が仕事に与える影響です。看護師 646 名、8 割が病棟勤務の人なので、シフトのある勤務をしている方たちですね。平均年齢 30 歳、だけど最頻値は 23 歳ということでした。月経随伴症状は、やはり、水分貯留や痛みによる身体的な苦痛が一番多いということがわかりました。それから月経痛、前述した調査の大学生と同じ尺度が使われていて、ちょっと低めで 4.5 点でした。
看護業務の支障としては、不穏さと正確さ、感情をコントロールする力の低下、身体症状からくる仕事の能率の低下というのが主な支障です。業務の変更や、業務の調整をしてもらったという人は 2.3%で、ごくわずかでした。してもらわなかったけど、して欲しかったと 4 割弱の人が回答していました。自由記載からは、仕事を休みにくい、トイレに行きにくい、辛さを周囲に言いにくい、周囲の無理解というようなカテゴリが生まれてきました。

萩原，森．就業看護職者の月経随伴症状が仕事に与える影響，母性衛生，59(2)：329-335，2018

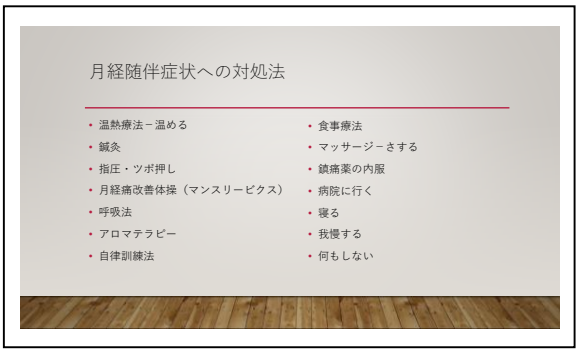
Slide17



こちらは、女子大生の月経観ということで、女子大学生にインタビューをしたところ、月経をどういうふうにとらえて意味づけしているかということに関してのカテゴリです。これを見ますと、中立的なものもあれば、ネガティブなカテゴリもあります。妊娠・出産とやっぱり結び付けている人は多いのかなという印象ですね。これらのとらえ方には母親とか姉、保健室の先生などが関わっている。それから初経教育、初経の祝い、友人インターネットや本からの情報、マイナー体験、といったような、これは詳しくは分からないですけれども、こういうようなことが関連しているということですね。

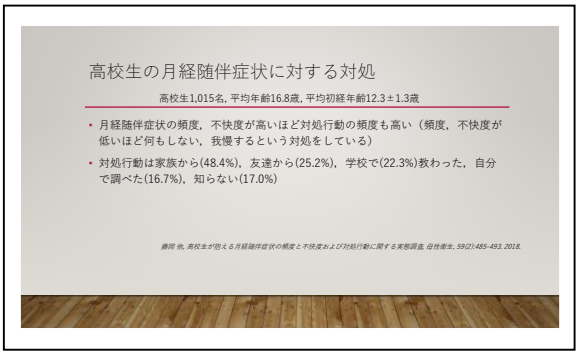
Mizuo Chisako, Fuchigami Asako. A qualitative study on female university student views on menstruation in Japan，日本保健科学学会誌, 23(1):25-35, 2020.

Slide 18



対処方法を少し見ていきたいと思います。いろいろなこれらの研究の中で、どんな対処をしていたかというのをちょっと、ここにまとめてみたのですけれども、温めるとか、鍼灸、ツボ押し、指圧、マンスリービクス、呼吸法、アロマテラピー、自律訓練療法、食事のとり方を気をつけるとか、マッサージ、さする、鎮痛剤の内服、病院に行く、寝る、我慢する、何もしない、この辺りはマウラさんの発表の中にも出てきました。

Slide 19

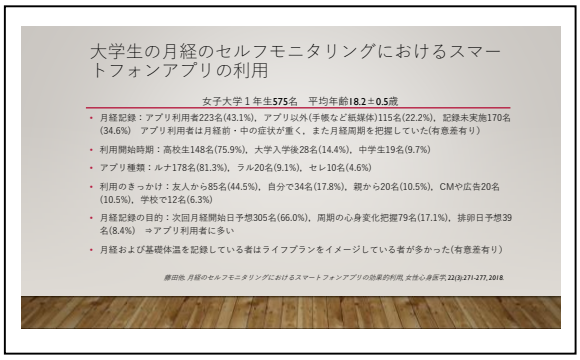


高校生がどのように月経随伴症状に対処しているか、これはちょっと大規模で高校生 1000 人に、16 歳くらいの方に聞いています。その結果ですね、ちょっと要約すると月経随伴症状の頻度とか不快度が高いほど対処行動の頻度も高い、低いほど何もしない、我慢するという対処をしている。当然なのかもしれません。

対処行動としては家族、友達、学校で教わったとか、自分で調べた、知らない、などの回答でした。

Mizuo Chisako, Fuchigami Asako. A qualitative study on female university student views on menstruation in Japan，日本保健科学学会誌, 23(1):25-35, 2020.

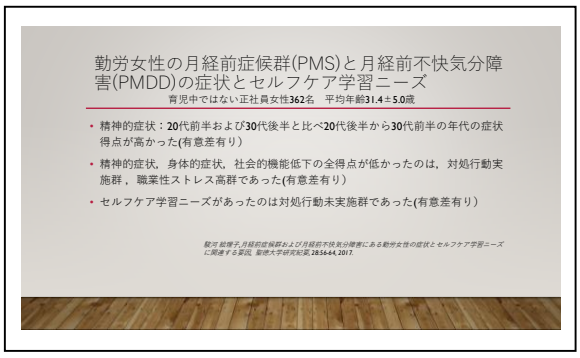
Slide 20



こちらは、月経のセルフモニタリングを大学生が行うにあたって、スマートフォンアプリをどのくらい利用しているかというような調査です。女子大の 1 年生 575 名に聞いています。アプリを利用しているという人は 43%、アプリ以外手帳とか紙媒体の人は 22%、何も記録していませんという人は 34%です。アプリの利用者は月経前・中の症状が重く、また月経周期を把握していたということがわかりました。いつから利用を始めたのかというと、高校生が一番多くて約 76%、もう高校生くらいから使っていたということですね。アプリの種類はルナ、ラル、セレとかありますけれども、ルナが一番多い結果でした。利用のきっかけは友達からというのが一番多かったですね。それから月経記録の目的、これは次の月経開始日を予想するというのが一番多くて 66%、月経周期の自分の心身の変化を把握したいという人が少なくて 17%、排卵日の予想という人はもっと少なくて 8.4%でした。でも、月経記録をつけている人というのはアプリ利用者に多かったということですね。ただ、月経および基礎体温を記録しているものはライフプランをイメージしている者が多かったというようなことです。

藤田他. 月経のセルフモニタリングにおけるスマートフォンアプリの効果的利用, 女性心身医学, 22(3):271-277, 2018.

Slide 21

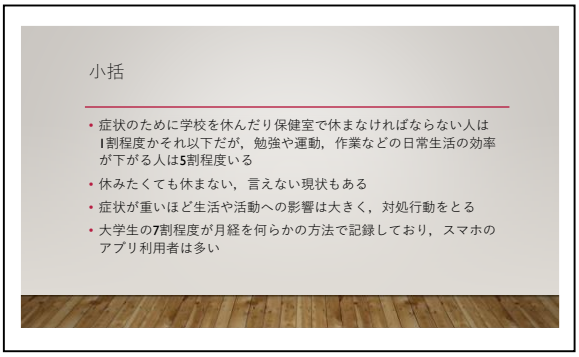


それからこちらは働いている女性、働いている育児中ではない正社員の女性 362 名に聞いたものです。平均年齢は 31.4 歳でした。これは PMS と PMDD ですね。月経前不快気分障害について聞いたものです。精神的な症状は 20 代前半と 30 代後半と比べて、20 代後半から 30 代前半の年代の人が得点が高かったということです。すごく若い人と年齢を増していっている人たちと言うよりは、ちょっと中間の人たちですね。それから精神的な症状、身体的な症状、社会的機能低下

の全得点が低かったのは対処行動実施群、職業性ストレス高群であった。つまり、対処行動をとっていてストレスが高い人はちゃんとやっているからなのか、わかりませんけれども、得点が低かったとういことですね。また、予想ですけれども、ストレスが高いから対処も一生懸命やっているのかもしれないですね。それから、セルフケア学習ニーズがあったのは対処行動未実施群であったと、つまり、何もやっていない人たちは、どうしたらよいのか、わからないからやっていないのか、教えて欲しいと思っているのかということです。
わかりづらいまとめで申し訳ないのですけれども、このような研究があったということです。

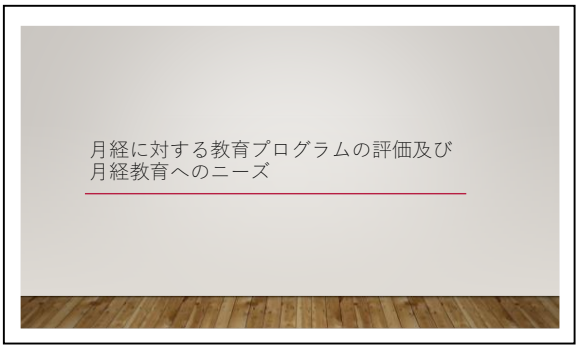
駿河　絵理子,月経前症候群および月経前不快気分障害にある勤労女性の症状とセルフケア学習ニーズに関連する要因,　聖徳大学研究紀要, 28:56-64, 2017.

Slide 22



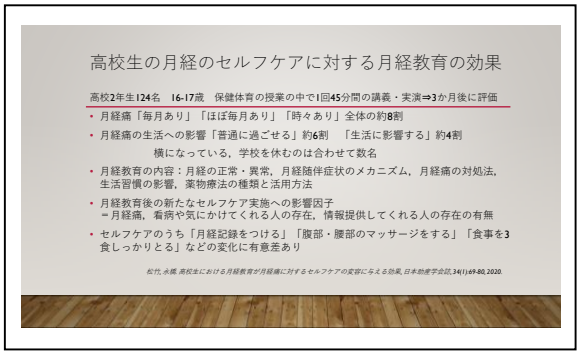
小括しますと、月経に伴う症状のために、学校を休んだり保健室で休まなければならない人は、1割程度かそれ以下だけれども、勉強や運動、作業などの日常生活の効率が下がる人は 5 割程度いることが分かりました。後は休みたくても休まない、言えない現状もあるのではないかと思います。症状が重いほど生活や活動への影響は大きく、対処行動をとっているということも分かりました。大学生の 7 割程度が月経を何らかの方法で記録していて、スマホのアプリ利用者も結構いることがわかりました。

Slide 23



次に月経に対する教育プログラムの評価と月経教育へのニーズを見ていきたいと思います。

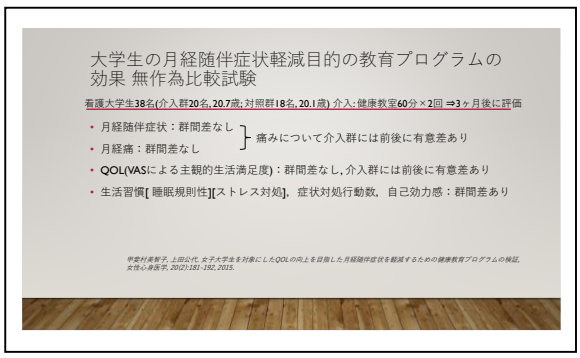
Slide 24



高校生の月経のセルフケアに対しての教育の効果ということで高校 2 年生を対象に保健体育の授業の中で、1 回 45 分の授業、講義と実演ですね、研究は前後比較で、これをやって 1 回やって 3 か月後に評価したということです。この子たちがどのような月経痛の状況だったかというと、見ての通り、普通に過ごせるという人は 6 割、生活に影響するという人が 4 割です。月経教育の内容としては月経の正常・異常、月経随伴症状のメカニズム、対処法、生活習慣の影響、薬物療法の種類と活用方法、このような内容を盛り込んだ授業だったということです。それを行った後、セルフケア実施の影響因子としては、やはり月経痛がどの程度あるかによって影響を受ける、それから看病とか気にかけてくれる人の存在があるとか、情報提供をしてくれる人の存在があるかどうかというようなことが影響している。それからセルフケアのうち、月経記録をつけるとか、腹部・腰部のマッサージ、食事を 3 食摂るなどの変化に有意差があったということです。

松竹，永橋．高校生における月経教育が月経痛に対するセルフケアの変容に与える効果，日本助産学会誌，34(1):69-80, 2020.

Slide 25

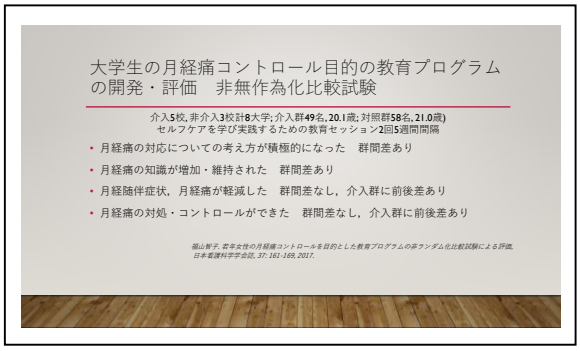


こちらは大学生ですね。月経随伴症状軽減する目的の教育プログラムの効果ということで、無作為比較試験をとられています。看護大学生 38 人、介入群 20 名、対象群 18 名で、健康教室 60 分を 2 回やって、3 か月後に評価しています。これによりますと痛みとか痛みに伴うそれ以外の月経随伴症状に関しては、群間差は出なかった。ただ、痛みは介入群の前後差があったということです。それから QOL ですね、これは VAS による主観的生活満足度ですけど、こちらも群間差はなかった。介入群には前後で有意差はあった。生活習慣、睡眠の規則性、ストレス対処、症状対処行動数、自己効力感、こちらは群間差が出たということでした。このような教育プログラムに

よる研究でした。

甲斐村美智子，上田公代．女子大学生を対象にした QOL の向上を目指した月経随伴症状を軽減するための健康教育プログラムの検証，女性心身医学, 20(2):181-192, 2015.

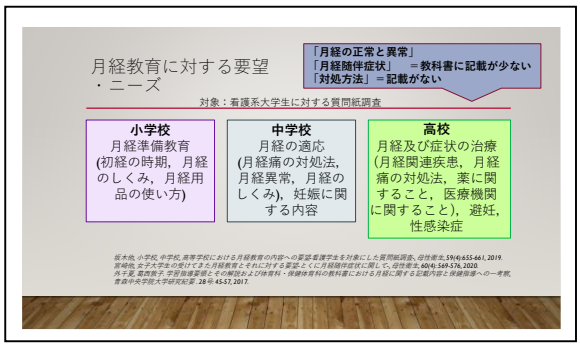
Slide 26



それからこちらもやはり痛みのコントロール目的ですね、これは非無作為化比較試験ですけれども、これは学校によって介入をする群と介入をしなかった群で 8 大学において、介入群 49 名、対象群 58 名、20 歳から 21 歳くらいの方を対象として、セルフケアを学んで実践するための教育セッションを 5 週間の間隔をあけて 2 回やったということですね。こちらは、月経痛の対処についての考え方が積極的になったというので群間差が出ていました。それから月経痛の知識が増加・維持された、こちらも群間差がありました。ただやはり症状とかですね、痛みに関しては群間差がなかった。介入群には前後差があった。月経痛の対処・コントロールができたというのも、群間差がなくて、介入群には前後差があったというような結果でした。

福山智子．若年女性の月経痛コントロールを目的とした教育プログラムの非ランダム化比較試験による評価，日本看護科学学会誌, 37: 161-169, 2017.

Slide 27



それからこちらはいくつかの調査をまとめたもので、月経教育に対する要望やニーズというのはどうなっているのかということなのですけれども、対象は看護系の大学生に対する質問紙調査となっていますので、一般の人よりはいろいろちょっと知識がある人たちなのかもしれないですが、小学校では、月経準備教育として、初経の時期、月経の仕組み、月経用品の使い方、中学校では月経の適応、月経痛への対処とか、月経異常、月経の仕組み、妊娠に関する内容、そして高校で

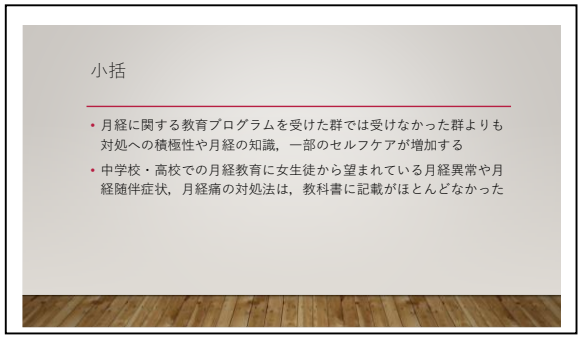
も、月経及び症状の治療、月経関連疾患とか、月経痛の対処法、薬について、医療機関について、それから避妊や性感染症、という方向性でやるといいのではないかいうことです。月経の正常と異常とか随伴症状、対処方法、教科書に記載が少ない、それから対処方法に関しては記載がないというようなことが調べた結果わかったということです。

坂木他，小学校，中学校，高等学校における月経教育の内容への要望-看護学生を対象にした質問紙調査-，母性衛生, 59(4):655-661, 2019.

宮崎他，女子大学生の受けてきた月経教育とそれに対する要望-とくに月経随伴症状に関して-，母性衛生, 60(4): 569-576, 2020.

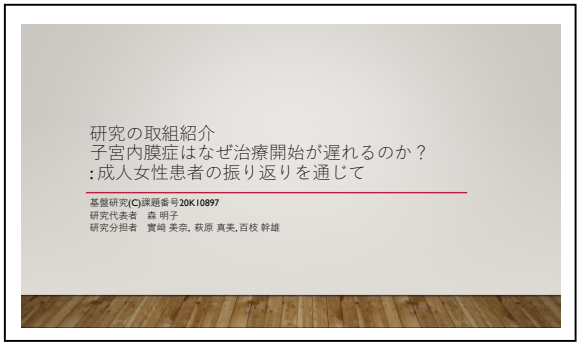
外千夏，葛西敦子．学習指導要領とその解説および体育科・保健体育科の教科書における月経に関する記載内容と保健指導への一考察,青森中央学院大学研究紀要 . 28 号: 45-57, 2017.

Slide 28



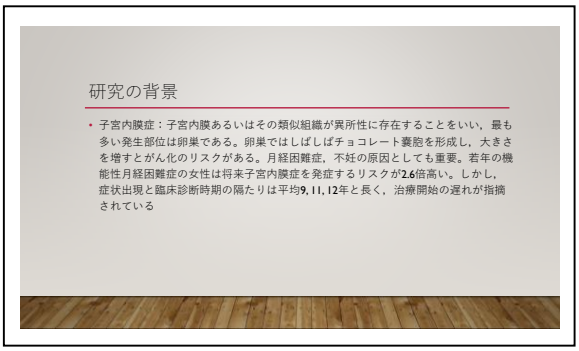
小括ですけれども、月経に関する教育プログラムを受けた群では受けなかった群よりも対処への積極性とか、月経の知識、一部のセルフケアが増加することがわかりました。また、中学校・高校での月経教育に女生徒から望まれている月経異常とか月経随伴症状、月経痛の対処法というのが教科書に記載がほとんどなかったということがわかりました。

Slide 29



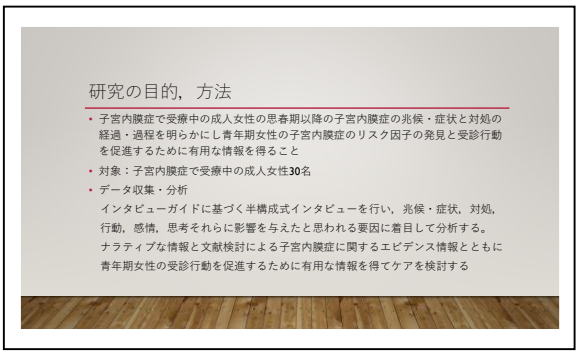
最後に、私の研究の取組についてご紹介したいと思います。今、科研で取組んでいるのは「子宮内膜症はなぜ治療開始が遅れるのか―成人女性患者の振り返りを通じて」というものです。

Slide 30



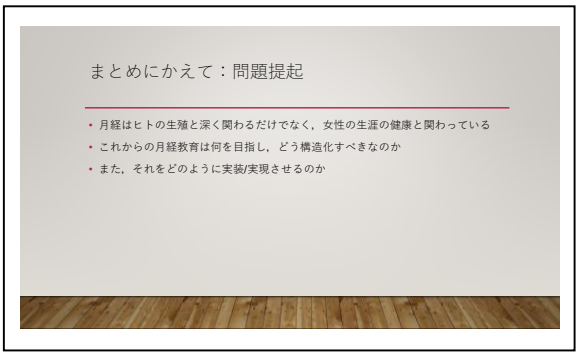
研究の背景としては、子宮内膜症は子宮内膜の組織が異所性に存在することをいい、最も多い発生部位は卵巣と言われています。卵巣ではしばしばチョコレート嚢胞を形成して、大きさが増すとがん化のリスクが生じます。また、月経困難症は不妊の原因としても重要な病気です。若年の機能性月経困難症の女性は将来子宮内膜症を発症するリスクが 2.6 倍高く、しかし、症状の出現と臨床診断の時期の隔たりが平均 9 年とか、11 年、12 年とか既存の研究では非常に長いことがわかっていて、治療開始の遅れというのが指摘されております。

Slide 31



そこで、研究の目的としては子宮内膜症で受療中の成人女性の思春期以降の子宮内膜症の兆候・症状と対処の経過・過程を明らかにし、青年期女性の子宮内膜症のリスク因子の発見と受診行動を促進するために有用な情報を得ることとしました。
対象は、子宮内膜症で受療中の成人女性 30 名を考えています。
インタビューガイドに基づく半構成式インタビューを行って、これらの目的が達成できるようなインタビューをしたいと思っております。そしてその結果得られたナラティブな情報と文献検討によるエビデンス情報とともにケアを検討したいというふうに考えております。

Slide 32



ということで、まとめにかえて問題提起なのですけれども、月経はヒトの生殖と深く関わるだけでなく、女性の生涯の健康と関わっているということが裏付けられてきているかと思います。こうしたことを知ってもらうことで、子どもを産む・産まないとに関わらず月経の状態に気を配る必要があるということを考えてもらえたり、受け入れやすいのではないかな、というふうに思います。ただ、見てきたように月経痛がほとんどなくて日常生活にほとんど支障のない女子に月経について関心寄せてもらうのは中々難しいでしょうし、関心や対処には当然差ができるのかなというふうに思います。それから移行期、子ども時代から大人になっていくその思春期の移行期に、継続的な行動が必要な女子でもやはり学業とか課外活動の中で通院し続けるというのは困難と聞いています。ですから、どうしたら必要なフォローを受けてもらえるのかな、ということが課題ではないかというふうに思っています。あと、これからの月経教育は何を目指し、どう構造化すべきなのかということなのですけれど、「国際セクシャリティ教育ガイダンス」という本が出され、日本語にも訳されて出版されました。それをちょっと見てみると前期思春期 9 歳から 12 歳というところで月経は扱われていて、キーコンセプトの人間の発達の中の生殖のところに入っているんですけど、そこでは性とか、生殖のシステムの成熟と月経用品の入手とか適切な使用のための知識が必要とされていました。それから人間の発達の中のコンセプトの一つにプライバシーと体の尊厳というのがありまして、そこには月経について人に伝えるということは全く恥ずかしいことではないということが書かれていて、そういうことを子どもたちに分かってもらうことが大切だと位置づけられていました。月経教育をどういうふうに、実装・実現させていくのか、私たちが望ましいと考える月経教育をどういうふうにやっていったらいいのかということで、やはり学校と医療の連携は間違いなく必要だと思います。それと、今朝もニュースで取り上げられていましたけれども、東京都が最近、性教育の手引きを改訂したのですね。これは性教育の学習指導要領に当たるような内容なのですけれども、それを見ても月経と女性の生涯の健康を位置づけた内容は全く入っていないのです。それで、月経に関してはですね、この実践編の中の指導事例 8 というところに、宿泊的行事前の保健指導女子編というふうになっているわけです。だからほんとうに私たち、私たちと、からげてしまってはいけなのですけれども、私などが小学校の時に受けた女子だけ集められて修学旅行の前に月経の話を聞くという、そのパターンが今もやっぱりそうなのだと思わざるを得ないような位置づけになっている。これはやはり、もっと根本的に見直す必要があるのではないかと感じております。ご清聴ありがとうございました。

森明子氏

報告者紹介

1980 年聖路加看護大学卒業。1986 年聖路加看護大学大学院看護学研究科博士前期（修士）課程看護学専攻修了。2006 年聖路加看護大学より博士号取得。資格は助産師、看護師、保健師、高等学校教諭二級普通免許(保健・看護)。聖路加国際病院、 聖母女子短期大学を経て 1993 年より 2019 年まで聖路加国際大学に勤務。2020 年から湘南鎌倉医療大学看護学部看護学科教授、聖路加国際大学名誉教授。研究領域はリプロダクティブ・ヘルス、とくに不妊。厚生労働省の不妊治療関連の検討会委員を経験。愛知県生まれ、神奈川県茅ケ崎市在住。

主要業績

kiko Mori, Kyoko Asazawa, Ruriko Hoshi, Yasushi Yumura.　Certified Infertility Nurses' Perceptions and Practice on Male Infertility Nursing and Related Factors. Open Journal of Nursing, 8(1):1-13, 2018. https://doi.org/10.4236/ojn.2018.81001

Kyoko Asazawa, Mina Jitsuzaki, Akiko Mori, Tomohiko Ichikawa, Katsuko Shinozaki. Supportive Care Needs and Medical Care Requests of Male Patients during Infertility Treatment. Open Journal of Nursing, 8(4):235-247, 2018. https://doi.org/10.4236/ojn.2018.84020

勝俣 美輝, 森 明子. 妊娠に至る過程における女性の行動および夫婦間の話し合いへの影響因子 女性の観点からの一考察. 日本生殖看護学会誌,15(1):37-44, 2018.

萩原 真美, 森 明子. 就業看護職者の月経随伴症状が仕事に与える影響. 母性衛生, 59(2):329-335, 2018.

Kyoko Asazawa, Mina Jitsuzaki, Akiko Mori, Tomohiko Ichikawa, Katsuko Shinozaki, Sarah E. Porter. Quality - of - life predictors for men undergoing infertility treatment in Japan, Japan Academy of Nursing Science　Version of Record online:07 December 2018.https://doi.org/10.1111/jjns.12248

Kyoko Asazawa, Mina Jitsuzaki, Akiko Mori, Tomohiko Ichikawa, Katsuko Shinozaki. Effectiveness of a Spousal Support Program in Improving the Quality of Life of Male Patients Undergoing Infertility Treatment: A Pilot Study. International Journal of Community Based Nursing and Midwifery,8(1):23-33. 2019. http://ijcbnm.sums.ac.ir/article_45879.html

Mayumi Ikeda, Akiko Mori. Vaginal palpation versus transabdominal ultrasound in the comprehension of pelvic floor muscle contraction after vaginal delivery: a randomised controlled trial. BMC Women's Health, 21(53), 2021. https://doi.org/10.1186/s12905-021-01203-w