

## 本学附属高校における生徒の月経観および月経随伴症状の実態に基づいた保健教育内容の検討

村松 愛梨奈\* 堀田 景子\*\* 三井 陽介\*\*  
長谷 修司郎\*\* 圓岡 和子\*\* 白石 達也\*\*

\*保健体育講座  
\*\*附属高等学校

### A study of health education contents based on students' menstrual attitudes and status of menstrual-related symptoms at a high school affiliated with Aichi University of Education

Erina MURAMATSU\* Keiko HOTTA\*\* Yosuke MITSUI\*\*  
Syujiro HASE\*\* Kazuko MARUOKA\*\* Tatsuya SHIRAISHI\*\*

\*Department of Health and Physical Education, Aichi University of Education

\*\*High school affiliated with Aichi University of Education

Keywords : 高校生 月経観 月経随伴症状 PMS 保健教育

#### I 緒言

内閣府男女共同参画局「男女の健康意識に関する調査」<sup>1)</sup>では、20~30代女性の7~8割が月経に関する何らかの不調を感じていることを報告しており、多くの女性が不調として月経痛や月経不順、月経前症候群 (Pre-menstrual syndrome : PMS) などを抱えている。思春期では、初経から排卵周期が確立する2~5年程度は、周期・持続・量ともに不規則な出血パターンをとることが多く、排卵周期が確立された後は一般に月経量が増え、月経痛が強くなるなどの症状が出現する<sup>2)</sup>。特に、思春期世代は学校行事、受験、部活動などのイベントが多く、不規則な出血や月経痛などの月経トラブルにより、様々な場面で心身への影響が大きいと考えられる<sup>2)</sup>。

これまで、女子高校生を対象とした月経随伴症状の実態調査では、一番つらい時の月経痛の強さに関して、授業や生活に影響すると回答した生徒が4~5割と報告されており<sup>3)</sup>、半数程度の生徒が月経による生活や授業への影響を訴えている。また、月経の不安お

よび悩みがあると回答した生徒は24.8%であり<sup>5)</sup>、月経に対して不調や不安を抱える生徒は少ない。一方で、中高生の約半数が月経痛を我慢している実態も報告されており<sup>6)</sup>、外ら<sup>3)</sup>の研究では、月経痛は我慢するものと捉えている女子高校生は半数を超えている。また、森下ら<sup>7)</sup>の研究では、月経痛の対処行動として「誰にも相談したことがない」と回答した生徒は68%を示しており、高校生は月経随伴症状の対処行動に対して消極的であり、婦人科受診についても58%が否定的な考えを有していることが示されている。さらに月経痛の強さや鎮痛薬の使用頻度から決定される月経困難症スコア<sup>3)</sup>が中等度・重度を示し、月経により授業や生活に大きな影響がある高校生であっても、婦人科受診に対しては64%が否定的な考えであることが報告されており、医療機関の受診などの積極的な対処行動が必要な生徒も含め否定的な考えを有している現状が示されている。

外ら<sup>8)</sup>は、小学校から高等学校における体育科・保健体育科の教科書で取り扱われてい

る月経関連内容の記載に関して調査を行い、教科書では初経に関する内容や月経の機序、月経周期に関しては記載がみられた一方で、月経困難症などの月経随伴症状の対処法に関する内容が含まれていないことを報告している。また、小学校から高校での月経教育では、月経への対処能力を高める教育が不十分であることも報告されている<sup>9)</sup>。このようなことから、月経随伴症状による日常生活での困りごとを有する生徒が多いにも関わらず、学校教育では対処法の教授に関して十分に対応できていない可能性が考えられる。また、対処法を教授する機会の多くは、養護教諭から個々に受ける、もしくは母親の家庭内での対応となることが報告されており、このような個別教育を行うことも重要である一方で、工藤ら<sup>10)</sup>の報告では、母親の月経に関する知識は自身の思春期時代に得た知識であることが多いことが報告されており、家庭における月経教育だけでは家庭間での教授できる内容に差ができる可能性がある。そのため、生徒が適切に月経とうまく付き合うためにも、月経の集団教育により基礎的な月経への対処法の知識や月経に対する前向きな態度などを育み、必要に応じて養護教諭による個別教育に繋げ

るための環境整備が必要である。

集団での健康教育では、対象生徒の月経随伴症状や月経に対する考え方や価値観（月経観）の現状も踏まえて実施することも必要である。菊池<sup>11)</sup>は性教育に対して生徒の実情やニーズに即した内容が必要であることを示しており、実際の健康教育の工夫として事前にアンケートを実施し、結果を授業内容に取り入れることなどを示している。このことから、月経教育の集団教育を実施する際には、事前アンケートにより生徒の実態を把握することも必要である。また、男子生徒も含めて月経に関する正しい知識や適切な対処法を理解することが男女ともに過ごしやすい社会の構築に繋がることも踏まえ、男女ともに月経観や実態、困りごとなどを把握した上で健康相談や集団健康教育を実施することが必要である。

そこで、本研究では附属高等学校（以下附高）の保健体育教諭および養護教諭と連携し、附属高等学校2年生男女生徒を対象として月経症状の現状や困りごと、および月経観について明らかにすることを目的とした。また、これらの結果から、集団による月経教育で取り扱いが望まれる内容についても検討した。

表1 アンケート質問の内容（本研究で分析対象とした共通項目の抜粋）

分類	番号	質問内容
知識	1	生理周期（例えば、生理中や生理前などの時期のちがひ）の影響で女性の体調が変化すると思いますか。 ①そう思う ②ややそう思う ③あまり思わない ④思わない ⑤わからない
	2	生理によって体調が悪くなることや、生理による痛みについては、「がまんするもの」だと考えますか。 ①そう思う ②ややそう思う ③あまり思わない ④思わない (⑤わからない *男子生徒のみの選択肢)
知識	3	生理による痛みや体調不良を解消するために、痛み止めなどのお薬を飲むことは効果的だと思いますか。 ①そう思う ②ややそう思う ③あまり思わない ④思わない ⑤わからない
	4	生理による痛みを解消するために、痛み止めほどのタイミングで飲むべきだと思いますか。 ①痛みを感じてからすぐ飲む、もしくは感じる前に飲む ②痛みがひどくなり、我慢できない程度になってから飲む ③痛くても、痛み止めは飲むべきではない ④わからない
	5	生理による痛みや体調不良を解消するために、漢方薬を飲むことは、効果的だと思いますか。 ①そう思う ②ややそう思う ③あまり思わない ④思わない ⑤わからない
	6	ピル（低用量ピル等のホルモン製剤）を知っていますか。 ①知っている ②なんとなく知っている ③聞いたことがあるが、何かはわからない ④聞いたこともなく、知らない
月経観	7	ピル（低用量ピル等のホルモン製剤）について、どのようなイメージがありますか。（自由記述） 異性（男性の場合は女性、女性の場合は男性）と生理について話すことを、恥ずかしいと思いますか。
	8	①そう思う ②ややそう思う ③あまり思わない ④思わない 上記の回答をした理由を自由に書いてください。（自由記述）
困りごと	9	その他、生理に関して、何か困っていることや知りたいことなどがあれば、自由に書いてください。（自由記述）
	10	生理以外で、健康や運動に関して困っていることや悩んでいることや知りたいことなどがあれば、自由に書いてください。（自由記述）

## II 研究方法

### (1) 対象者

アンケート調査は2023年2月に実施した。調査開始前に、附高に所属する保健体育教諭を通じて、担任等の関連教員および学校長に調査の趣旨を書面で説明し協力の承諾を得た。また、依頼書により附高に通う2年生の生徒男女およびその保護者にアンケート調査（無記名）の趣旨および概要、調査に基づいた授業の実施について説明を行い、113名（男子39名、女子74名）を対象にアンケート調査のURLを配布した。高校生および保護者への依頼書には、調査の目的と意義、調査への参加協力は自由意思であること、個人が特定されない形で無記名にて調査すること、回答の有無により不利益は生じないこと、データは授業および研究目的以外での使用は行わないことを明記した。また、アンケート回答の際に再度、回答は個人が特定されない形で授業や研究で使用する旨を伝え、その上でアンケート回答し、かつデータ提供に「賛同する」と回答した生徒の回答のみを分析対象とした。賛同した生徒は112名であり、内訳は男子生徒39名（賛同率100%）、女子生徒73名（賛同率98.6%）であった。

### (2) 調査内容

対象生徒は、保健体育教諭を通じ、附高で使用している教育プラットフォーム Classi に掲載された Google Forms の URL にアクセスし、アンケート回答を行なった。調査項目は、男女共通の項目として年齢や体格、運動習慣等の基礎情報に加えて、表1に示した月経に関する知識および月経観、困りごとに関する項目を設定した。女子生徒に対しては、表2に示す月経随伴症状の実態や対処行動、月経観についても回答を得た。

### (3) 統計処理

分析は SPSS Statistics Ver. 27 を用い、単純集計を行うとともに、女子生徒は月経困難症スコア分類別の月経への考え方の違いを検討

するために、 $\chi^2$ 検定および Fisher の正確確率検定を用いた。なお、有意水準は5%未満とした。月経の対処法およびピル等のホルモン製剤に対するイメージや困りごとに関する自由記述は各回答においてコードを抽出し、カテゴリーに分類した。

## III 結果

男女共通項目の結果を表3に示した。月経周期による体調変化の有無に対する知識の設問では、男女共にほぼ全員が「変化すると思う」（そう思う・ややそう思う）と回答しており、月経周期による体調変化への理解は十分であった。しかしながら、月経による体調不良や痛みを「我慢するもの」という月経観に対しては、女子生徒は5割を超える生徒が「我慢するもの」と考えており、男子生徒の1割と比較して高い結果を示した。月経随伴症状による不調への対処方法である鎮痛剤の使用方法に関する設問では、「痛みがひどくなり、我慢できない程度になってから飲む」と回答した女子生徒は23名（31.5%）、男子生徒は11名（28.2%）であり、3割程度の男女生徒が痛み止めの飲み方に関する知識が不十分であり、月経痛を我慢する前提で捉えている、もしくは薬を服用することに否定的または抵抗がある可能性が考えられた。その他の対処法としては婦人科受診により処方が可能な低用量ピルなどのホルモン製剤があるが、ピルを「知っている・なんとなく知っている」と回答した女子生徒は69名（94.6%）、男子生徒は30名（76.9%）であった。ピルのイメージについては、女子生徒は様々なコードが抽出され、回答者の10%以上で抽出されたコードとしては、「月経随伴症状の改善」10名（20.8%）、「なし・わからない」7名（14.6%）、「月経をコントロールできる」6名（12.5%）、「避妊薬」5名（10.4%）、男子生徒のコードとしては「避妊薬」8名（28.6%）、「月経随伴症状の改善」5名（17.9%）、「なし・

表2 アンケート質問の内容（本研究で分析対象とした女子生徒用項目の抜粋）

分類	番号	質問内容	
実態	11	初めての生理は来ていますか？ ①はい、来ています ②いいえ、まだ来ていません	
	12	11問目で①「はい、来ています」と回答した方：現在、ふつうに（正常に）生理は来ていますか？ ①はい ②いいえ ③わからない ④ピル等のホルモン製剤を服用しており、生理を調整している	
	13	12問目で①「はい」と回答した方：現在の生理の状態についてお伺いします。最近の生理はいつでしたか？ ①0～4週間以内 ②1～2ヶ月前 ③3～4ヶ月前 ④5ヶ月前、もしくはそれ以上	
	14	いま、生理は25日～38日ごとに来ていますか？ ①はい、大体そうです ②いいえ、大体そうではないです	
	15	生理での出血量は、どのくらいですか？ ①普通だと思う ②多いと思う ③少ないと思う	
	16	これまでに、出血（血の出る）量が多くて困ったことはありますか？ ①はい ②いいえ	
	17	12問目で②「いいえ」もしくは③「わからない」と回答した方：前回の生理はいつごろでしたか？ ①0～1ヶ月前 ②2～3ヶ月前 ③4～5ヶ月前 ④6ヶ月前もしくはそれ以上 ⑤現在妊娠しているため、生理がない	
	18	現在、ピル（経口避妊薬）等のホルモン製剤を使用していますか？ ①はい ②いいえ ③ピル等のホルモン製剤が何かわからない	
	対処行動に対する考え	19	自分が婦人科（産婦人科）の病院に行き、診察を受けることを、嫌だと思いませんか？ ①そう思う ②ややそう思う ③あまり思わない ④思わない
		20	生理周期（生理がくる前、出血がある生理中などの期間の違い）によって、自分の体調に変化を感じますか。 ①はい、感じます ②いいえ、感じません ③ピル等のホルモン製剤を服用して、生理周期を調整している ④まだ初めての生理が来ない
実態	21	設問20で①と回答した方：体調の変化がある体調が良いと感じる時期はいつですか？ ①生理がくる前の1週間程度 ②生理の期間中（血が出ている期間） ③生理が終わって1週間程度 ④特に感じる時期はない	
	22	体調の変化がある体調が悪いと感じる時期はいつですか？ ①生理がくる前の1週間程度 ②生理の期間中（血が出ている期間） ③生理が終わって1週間程度 ④特に感じる時期はない	
	23	生理がくる前の1週間くらいの間に、心や体の調子が悪くなることはありますか？ （＝PMSと呼ばれる月経前症候群はありますか？）。 ①はい ②いいえ	
	24	生理がくる前の1週間くらいの間に、心や体の調子が悪くなることはあると回答した方に質問です。 どのような症状がありますか？当てはまるものを全て選んでください。 ・お腹が痛い ・腰が痛い ・吐き気がする ・頭が痛い ・体重が増える ・食欲が変化する ・手足がしびれる ・眠気（ねむい） ・憂鬱（ゆううつ）になる（暗い気持ちになる） ・集中力が低下する ・イライラする ・その他	
	25	生理前の症状には、どのような対応（対策）を行っていますか？その内容を自由に書いてください。（自由記述）	
対処行動	26	生理中（出血のある期間）に、心や体の調子が悪いことはありますか？ ①はい ②いいえ	
	27	生理中に、心や体の調子が悪いと回答した方に質問です。 どのような症状がありますか？当てはまるものを全て選んでください。 ・お腹が痛い ・腰が痛い ・吐き気がする ・頭が痛い ・体重が増える ・食欲が変化する ・手足がしびれる ・眠気（ねむい） ・憂鬱（ゆううつ）になる（暗い気持ちになる） ・集中力が低下する ・イライラする ・その他	
実態	28	上で回答した症状によって、体育の授業や部活等の練習に影響がでますか？ ①はい、影響がでます ②いいえ、影響はでません	
	29	上で回答した症状によって、ふだんの生活に影響がでますか？ ①はい、影響がでます ②いいえ、影響はでません	
	30	生理中の症状には、どのような対応（対策）を行っていますか？ その内容を自由に書いてください。（自由記述）	
実態	31	生理痛が一番つらい時のあなたの様子について、あてはまるものを一つ選んでください。 ①学校に行けるし、授業に影響はない ②学校に行くが、授業に少し影響が出る ③学校には行くが、横になって休みたくなるほどで、授業に影響が出る ④1日以上寝込み、学校に行けない	
	32	一番最近の生理、もしくは現在の生理中に、痛み止めは使いましたか？あてはまるものを一つ選んでください。 ①使っていない ②1日使った ③2日使った ③3日もしくはそれ以上使った	
月経観	33	親と生理について話すのが恥ずかしいですか？ ①そう思う ②ややそう思う ③あまり思わない ④思わない ⑤わからない	

表3 共通項目の回答結果、度数（割合、%）

番号	性別	①	②	③	④	⑤
1	男子	32 (82.1)	7 (17.9)	0 (0.0)	0 (0.0)	-
	女子	62 (84.9)	8 (11.0)	3 (4.1)	0 (0.0)	-
2	男子	1 (2.6)	3 (7.7)	6 (15.4)	26 (66.7)	3 (7.7)
	女子	13 (17.8)	27 (37.0)	19 (26.0)	14 (19.2)	-
3	男子	14 (35.9)	21 (53.8)	1 (2.6)	0 (0.0)	3 (7.7)
	女子	38 (52.1)	29 (39.7)	1 (1.4)	2 (2.7)	3 (4.1)
4	男子	27 (69.2)	11 (28.2)	0 (0.0)	1 (2.6)	-
	女子	45 (61.6)	23 (31.5)	3 (4.1)	2 (2.7)	-
5	男子	9 (23.1)	13 (33.3)	7 (17.9)	0 (0.0)	10 (25.6)
	女子	19 (26.0)	16 (21.9)	11 (15.1)	1 (1.4)	26 (35.6)
6	男子	10 (25.6)	20 (51.3)	9 (23.1)	0 (0.0)	-
	女子	48 (65.8)	21 (28.8)	4 (5.5)	0 (0.0)	-
8	男子	8 (21.1)	14 (36.8)	10 (26.3)	6 (15.8)	-
	女子	38 (52.1)	21 (28.8)	11 (15.1)	3 (4.1)	-

わからない」4名（14.3%）であり、女子生徒は月経随伴症状の治療薬のイメージが高く、男子生徒では避妊薬としてのイメージが高いことが明らかとなり、月経随伴症状の治療薬としての認知は女子生徒においても20%程度と低い現状が示された。

月経の実態に関する回答結果を表4に示した。初経を迎えていない女子生徒は1名（1.4%）であり、困りごととして「初めての月経が来る心配がない」と記述がみられた。正常月経の有無に関する設問では、「正常である」と回答した女子生徒のうち、前回の月経が「1・2ヶ月前」と回答した生徒は11名（17.5%）を示し、正常月経の判断が適切にできていない生徒もみられた。「正常である」と回答した女子生徒のうち、約4割の女子生徒が出血量の多さに困りごとを抱えていた。月経周期による体調変化に関する回答としては、8割を超える女子生徒が変化を感じている現状であり、上記からピル等のホルモン製剤を利用している生徒や初経を迎えていない生徒を除いた際には、9割を超える女子生徒が変化を感じている状況であった。体調の良い時期として「月経後」が36名（55.4%）と最も割合が高く、体調の悪い時期としては「月経中」が41名（63.1%）、次に「月経前」21名（32.3%）の割合が高かった。さらに、8割の女子生徒がPMSを有する実態が明らかとなった。PMSの症状としては、7割を超える女子生徒が「お腹が痛い」「食欲が変化する」「イラ

イラする」といった症状を有していた。多くの女子生徒がPMSにより様々な症状を抱えている一方で、PMS症状への対処法としては、自由記述で「何もしていない」に該当するコードが抽出された生徒が27名（55.1%）と多く、その他の抽出コードでは「医薬品（痛み止め、漢方、ピル等）の服用」「休む、寝る」「身体を温める」が抽出され、積極的な対処法を10~20%の生徒が実施していたが、多くの女子生徒は対処行動に対して消極的であった。

月経中の不調については、9割近い生徒が該当していた。「お腹が痛い」といった身体症状が9割、「イライラする」といった精神症状は7割近くの該当を示し、多くの女子生徒で心身ともに月経中に影響がみられた。月経中の症状に対する対処法としては、40名（71.4%）が抽出コードとして「医薬品（痛み止め、漢方、ピル等）の服用」により対応をしている一方で、「何もしていない」と回答する生徒も15名（26.8%）みられた。その他のコードとして10%程度が「休む、寝る」「身体を温める」対処法を活用していた。

PMSや月経中の症状の影響に関する設問

表4 女子生徒用項目の回答結果、度数（割合、%）

番号	選択した回答の度数（割合、%）				
	①	②	③	④	⑤
-	-	-	-	-	-
11	72 (98.6)	1 (1.4)	-	-	-
12	56 (77.8)	2 (2.8)	7 (9.7)	7 (9.7)	-
13	52 (82.5)	11 (17.5)	0 (0.0)	0 (0.0)	-
14	58 (92.1)	5 (7.9)	-	-	-
15	43 (68.3)	15 (23.8)	5 (7.9)	-	-
16	25 (39.7)	38 (60.3)	-	-	-
17	7 (77.8)	2 (22.2)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
18	7 (9.7)	65 (90.3)	0 (0.0)	-	-
19	10 (13.7)	27 (37.0)	25 (34.2)	11 (15.1)	-
20	60 (82.2)	5 (6.8)	7 (9.6)	1 (1.4)	-
21	1 (1.5)	1 (1.5)	36 (55.4)	27 (41.5)	-
22	21 (32.3)	41 (63.1)	0 (0.0)	3 (4.6)	-
23	56 (81.2)	13 (18.8)	-	-	-
24	腹痛	腰痛	吐き気	頭痛	体重増加
	40 (72.7)	26 (47.3)	6 (10.9)	24 (43.6)	8 (14.5)
26	食欲変化	手足しびれ	眠気	憂鬱	集中力低下
	39 (70.9)	2 (3.6)	30 (54.5)	29 (52.7)	26 (47.3)
27	腹痛	腰痛	吐き気	頭痛	体重増加
	55 (91.7)	38 (63.3)	9 (15.0)	30 (50.0)	10 (16.7)
28	食欲変化	手足しびれ	眠気	憂鬱	集中力低下
	30 (50.0)	2 (3.3)	36 (60.0)	30 (50.0)	28 (46.7)
29	39 (63.9)	22 (36.1)	-	-	-
30	42 (68.9)	19 (31.1)	-	-	-
33	4 (5.5)	13 (17.8)	23 (31.5)	33 (45.2)	-

表5 附属高等学校2年生における月経痛の強さ、鎮痛剤の使用頻度、月経困難症スコア

評価指標		スコア	人数 (%)
月経痛の強さ (一番つらい時)	学校には行けるし、授業に影響はない	0	23 (33.3)
	学校には行くが、授業に少し影響が出る	1	30 (43.5)
	学校には行くが、横になって休みたくなるほど、授業に影響が出る	2	10 (14.5)
	1日以上寝込み、学校に行けない	3	6 (8.7)
合計			69 (100)
鎮痛剤の使用頻度 (最近の月経か今の 月経中について)	使わない	0	30 (43.5)
	1日使った	1	15 (21.7)
	2日使った	2	15 (21.7)
	3日使った	3	9 (13.0)
合計			69 (100)
月経困難症スコア*		2以下	42 (60.9)
(月経の強さのスコア+鎮痛剤の使用頻度のスコア)		3以上	27 (39.1)
合計			69 (100)

\*文献3を参考としたスコア指標

では、6～7割程度的女子生徒は体育授業や部活、普段の生活に影響がみられると回答した。さらに、月経痛が一番辛いときの様子についての回答結果を表5に示した。月経痛の強さとしては、6割を超える生徒が授業に影響がある現状が明らかになった。特に、2割を超える女子生徒では「横になって休みたくなるほど授業に影響が出る」「1日以上寝込み、学校に行けない」など影響が大きい現状が明らかとなった。また、対処法の現状としては、半数以上の女子生徒が1日以上鎮痛剤を使用しながら月経痛をコントロールしている現状が明らかとなった。

鎮痛剤以外の対処法として、婦人科受診が一つ挙げられる。しかしながら、表4の設問19では女子生徒の約半数である37名(50.7%)が婦人科受診を嫌であると否定的に捉えており、受診に至るまでにはハードルが高い状況が示された。月経困難症スコアが2以下を「なし・軽度」、3以上を「中等度・重症」の月経痛と分類し、「婦人科受診への考え」および「月経痛は我慢するものと捉える月経観」、「親との月経に関する会話することの恥ずかしさ」との関係性を検討した。その結果、月経困難症スコアと婦人科受診に対する考え(肯定・否定)の2群( $p=0.81$ )、月経痛を我慢すべきものとする月経観(肯定・否定)の2群( $p=0.81$ )、親との会話の恥ずかしさ

(肯定・否定)の2群( $p=0.40$ )には関係性はみられなかった。したがって、月経随伴症状が重く悩んでいる生徒であっても産婦人科受診のハードルは高く、月経痛を我慢すると考える生徒の割合も月経困難症スコアに関係なく、「なし・軽度」とほぼ同程度であり、半数を超えていた。その一方で、親と月経に関する会話をすることが恥ずかしいと捉える女子生徒の割合は低く、重い月経随伴症状を有する女子生徒も同様に低い割合であった。

月経に関して困っている自由記述としては、個別の回答では「自分に合う生理用品を見つけたい(寝ている時の漏れ)」「親類に生理は病気じゃないから甘えると言われる」「生理痛がつらすぎる」「生理を理由とした休みを言い出しやすい環境がほしい」などがみられ、月経との付き合い方や周りの理解に対して不安を抱え、悩んでいる生徒がみられた。

#### IV 考察

本研究では、附高の男女生徒を対象に月経観や月経に対する知識、月経の実態や困りごとを明らかにし、附高において取り扱いが望まれる月経教育内容について検討をした。

月経痛等の月経随伴症状により、体育授業や日常生活に影響がある生徒は6～7割であり、先行研究で報告されている4～5割<sup>3)4)</sup>よりも高く、さらに月経困難症スコアが3以

上と中等度・重症の割合は先行研究<sup>3)</sup>で示されている2割程度という結果よりも高い4割弱という割合を示し、重い月経随伴症状に悩む生徒の割合が非常に高い現状が示された。その一方で、それらの困りごとへの対処法も十分に理解できていない現状が明らかとなった。特に、男子生徒よりも女子生徒で、月経痛などの体調不良は我慢するものという認識をする割合が高く、女子生徒は対処法としても「我慢する」を選択し、「何もしない」生徒の割合も一定数を示されたことから、今後はまず月経随伴症状により日常生活に支障がある場合には「対処が必要である」ことを強く伝える必要がある。対処法としては、鎮痛剤やピルなどのホルモン製剤、漢方薬の活用が挙げられる。例えば、機能性月経痛の対処法としては、痛みにつながるプロスタグランジンの分泌量が増える前に、早めに痛み止めを飲むといった対処法が有効であるが、本生徒に十分な認知はされていない。そのため、対処法の選択肢を示すとともに、タイミングなどの実際の活用方法まで伝える必要がある。また、ピルなどのホルモン製剤は、服用により出血量を減らしたり、痛みを軽減したりするなど月経随伴症状の治療薬であるが、治療薬としての認識割合は低く、対処法の選択肢を広げるためにもピルに関する知識の提供も男女ともに必要であろう。

これらの結果から、生徒の実態に合わせて必要であると考えられる月経教育内容として、知識として月経を理解するために、月経の仕組みと合わせて月経随伴症状やその実態、これらの症状が日常生活に影響する場合には「我慢せず、積極的に対処すること」を伝えるとともに、鎮痛薬の正しい使用方法やホルモン製剤での治療、漢方薬の効果や使用方法、出血量が多いなどの自分の困りごとに合った様々な生理用品などの手段を知ることが必要と考えられた。また、一定数の生徒では月経随伴症状が重く、対処によるコントロー

ルが十分ではない生徒もいることから、個別の健康相談の機会の確保が必要であると考えられた。

内閣府が2021年6月に決定した「女性活躍・男女共同参画の重点方針 2021」<sup>12)</sup>では、「小・中・高等学校等において、月経関連の症状を始めとする生理に関する様々な症状の児童生徒に対し、必要に応じて産婦人科等の受診につなぐ」ことや「児童生徒を始め誰もが生理などの体の悩みを気兼ねなく産婦人科等に相談できる環境の整備に努める」ことが記載されており、月経随伴症状の対処法として、学校が婦人科受診も有効であることを積極的に伝える必要がある。対象女子生徒は親と月経に関して話すことを恥ずかしくないと考えている割合が8割弱であり、親子間の月経相談のハードルが高い現状ではないため、生徒自身が産婦人科への通院が対処法として良い手段であることを認識できれば、親に受診の希望を伝えることで受診に繋がる可能性もある。もちろん、通院には親などの保護者の理解も重要なため、必要に応じて保護者への情報提供も重要である。

なお、本論文では詳細は割愛するが、これらの生徒の実態を把握し、2023年3月に2年生の保健授業にて「月経」に関する集団教育を実施し、PMS、月経困難症の症状や生徒の実態、我慢しない積極的な対処法やさまざまな生理用品などを紹介した。さらに、2023年3月の3学期終業式後には、養護教諭と連携して月経に関して悩みを抱える生徒を対象に個別の健康相談を実施し、必要に応じて婦人科などの医療機関に繋げるよう働きかけた。月経の症状には個人差があり、集団の健康教育だけでは賅えない部分も大きいため、集団教育とともに、定期的に個別相談の機会も設けて、学校での勉強やQOLに支障が出ないような健康行動を促す教育内容や方法を今後も継続して検討したい。

文部科学省は2021年12月に「毎年度定期健

康診断を実施する際の保健調査票等に女子の月経随伴症状を含む月経に伴う諸症状について記入する欄を設け、保護者にもその記入について注意を促すなどにより、所見を有する児童生徒等を的確に把握し、健康相談や保健指導を実施したり、必要に応じて産婦人科医への相談や治療につなげたりするなど、適切に対応いただくようお願いいたします<sup>13)</sup>と通知しており、さらに文部科学省は2023年11月に、月経痛やPMSで高校入試を欠席した場合、追試験の対象とするよう求める通知を2023年内に都道府県の教育委員会に周知する方針を固めたことが報告されており<sup>14)</sup>、社会的に思春期の月経対処が進んでいる状況である。このように、生徒が快適に過ごせる環境整備を進む社会の変化と併せて、生徒自身の月経とうまく付き合う方法を知り、対処できるといったライフスキルの獲得に繋がる健康教育内容を高校と大学で連携しながら継続して検討することが重要である。

#### IV 参考文献

- 1) 内閣府男女共同参画局：男女の健康意識に関する調査報告書 概要版、2018、  
Available at :  
[https://www.gender.go.jp/research/kenkyu/pdf/ishiki\\_gaiyo.pdf](https://www.gender.go.jp/research/kenkyu/pdf/ishiki_gaiyo.pdf). Accessed December 16, 2023
- 2) 種部恭子：思春期女性の月経異常診療、産婦人科の実際、67 (12)、1637-1644、2018
- 3) 外千夏、葛西敦子：月経痛による産婦人科受診に対する女子高校生と母親の意識、学校保健研究、62、314-323、2020
- 4) 松竹ゆには、永橋美幸：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
- 5) 蝦名智子、松浦和代：思春期女子における月経の実態と月経教育に関する調査研究、母性衛生、51 (1)、111-118、2010
- 6) 長津恵、長友舞、吉田幸代ほか：高校生の月経の実態（その2）-月経痛とその対処行動-、日本看護学会論文集、42、74-76、2012
- 7) 森下祐希、浅野光、上田侑里香ほか：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、51 (1)、25-31、2015
- 8) 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連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、45-57、2017
- 9) 神谷朋未、鈴木和代、入山茂美：ニーズに応える月経教育の検討：女子大生が高校生までに受けてきた月経教育に焦点をあてて、愛知母性衛生学会誌、30、78-85、2013
- 10) 工藤里香、牛越幸子：母親の月経に対する態度・意識・行動と思春期女子への母親による家庭内月経教育の実際、京都橘大学研究紀要、44、127-136、2018
- 11) 菊池美奈子：保健室からみた高校生の性をめぐる状況とそれに対する取り組みについて、学校保健研究、52、427-431、2011
- 12) 内閣府男女共同参画局：女性活躍・男女共同参画の重点方針2021、2021、  
Available at :  
[https://www.gender.go.jp/policy/sokushin/pdf/jyuten2021\\_honbun.pdf](https://www.gender.go.jp/policy/sokushin/pdf/jyuten2021_honbun.pdf). Accessed December 16, 2023
- 13) 文部科学省：児童生徒等の月経随伴症状等の早期発見及び保健指導等の実施について、2021、Available at :  
[https://www.mext.go.jp/content/20211223-mxt\\_kenshoku-100000618\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20211223-mxt_kenshoku-100000618_1.pdf). Accessed December 16, 2023
- 14) 日本経済新聞：月経痛は追試対象と通知へ 高校入試で文科省、2023、  
Available at :  
<https://www.nikkei.com/article/DGXZQOUE16D4B0W3A111C2000000/>. Accessed December 16, 2023