

日本赤十字九州国際看護大学/Japanese Red
Cross Kyushu International College of
Nursing

看護学生の生活習慣と月経との関連

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 日本赤十字九州国際看護大学 公開日: 2017-03-30 キーワード (Ja): 看護学生, 月経, 月経困難, 生活習慣 キーワード (En): nursing students, menstruation, dysmenorrhea, lifestyle 作成者: 島崎, 梓, 柴, 枝理子, 後藤, 智子, 石山, さゆり, 苑田, 裕樹, 石川, 勝彦, 永松, 美雪, 大重, 育美 メールアドレス: 所属:
URL	https://doi.org/10.15019/00000512

著作権は本学に帰属する。

報告

看護学生の生活習慣と月経との関連

島崎 梓¹⁾ 松中 枝理子¹⁾ 後藤 智子¹⁾ 石山 さゆり¹⁾
苑田 裕樹¹⁾ 石川 勝彦²⁾ 永松 美雪¹⁾ 大重 育美¹⁾

本研究では、実習準備時期における看護系のA大学に通う女子学生の月経と睡眠を中心とした生活習慣との関連を明らかにすることを目的とした。女子学生94名のうち、自記式質問紙調査に同意し、回答を得られた学生50名(回収率53.2%)を分析対象とした。月経に関しては、回答した月経周期が正常でない学生が5名(10.0%)、月経時に内服を必要とする月経痛を抱える学生が27名(54.0%)、内服しても症状の改善が見られない月経困難の学生が9名(18.0%)であった。

対象者の生活習慣について、食習慣は、朝食・昼食・夕食と3食毎日またはほぼ毎日食べると解答した学生が28名(56.0%)と全国調査と比較しても標準的であるのに対し、運動習慣のある学生は29名(58.0%)と多かった。対象者の平均睡眠時間は6時間に満たずピッツバーグ睡眠質問票の得点は平均6.4点とカットオフ値を上回り、睡眠の質・量ともに問題を抱えていることが明らかになった。生活習慣と月経におけるフィッシャーの正確確率検定の結果、生活習慣のうち主観的睡眠の質と月経困難において有意差が見られた。このことから、主観的睡眠の質と月経痛に関連があることが示唆された。

キーワード：看護学生、月経、月経困難、生活習慣

I はじめに

日本では生活習慣に関連する疾患による死亡率はおよそ6割と指摘され、これらの生活習慣病は日々の不健康な生活と深く関与していることが知られている¹⁾。睡眠は、食事、運動、飲酒、喫煙などのほかの生活習慣と同様、健康に深く関係しており、これまで様々な職業、年齢、性別の集団において研究が実施されてきた。近年は睡眠とメンタルヘルスの関係も多くの研究で指摘されており、不眠はうつ病発症の前駆症状であるだけでなく、不眠であること自体がうつ病発症のリスクを高めるとも指摘されている²⁾³⁾。また、睡眠障害については、その影響の深刻さだけでなく、発症頻度の高さも指摘されており、国内の睡眠研究に基づくメタ解析では、日本人における入眠困難や中途覚醒を伴う慢性不眠などの睡眠障害の頻度が20%と高いことも明らかになってきている⁴⁾。睡眠障害は、心身の健康へ影響を及ぼすだけでなく、集中力・記憶力・日常の仕事をやりとげる能力などの仕事のパフォーマンスに関わる能力や、他人とのかかわりを楽しむ能力が低下し、さらにはQOLも低下することが指摘されている⁵⁾。

さらに、睡眠は、作業効率や情動作用だけでなく、女性の性に関する生理的機能にも関係があることが分かりつつある。楠原の研究⁶⁾によると、基礎体温が低い学生ほど、就寝時間が遅く睡眠時間が短いことがわかっており、エストロゲンやプロゲステロンをはじめとするホルモン分泌を調整する中枢神経系の機能と睡眠に何らかの関連があることが示唆されている。しかし、学生の月経に伴う不快症状や月経の周期異常と睡眠との関連を調査した研究は多くない。

看護師にとっての睡眠は、対象者に安全な看護を提供するために重要である⁷⁾。しかし、実際は睡眠に問題を抱える夜勤のある看護師は、日々の疲労を回復させるために必要な睡眠が十分に取れず、回復しきれずに残った疲労が身体症状に出現することも報告されている⁸⁾。さらに、新人看護師の場合、睡眠障害が離職の原因の第2位としても挙げられ⁹⁾、看護師全体と比較しても、新人看護師は、夜勤日の睡眠時間が短く、時間外勤務も長いことから、十分な睡眠を確保することが一つの重要な課題となることが示唆されている。

一方、看護学生は、一般の大学生に比べ、昼間の居眠り、入眠時の寝酒や睡眠薬の使用が多く、寝起きも悪く熟睡感が少ないことから、「睡眠の質」に問

1) 日本赤十字九州国際看護大学

2) 山梨学院大学 学習・教育開発センター

題があることが指摘されており¹⁰⁾、実習中の記録や講義レポート、国家試験対策など課題を多く抱えることを考えると、看護学生にとっては量以上に質の高い睡眠を確保することが必要であるといえる。このような背景から看護学生にとって睡眠改善のための教育的介入が必要であるといえるが、医学生を対象とした介入研究¹¹⁾はあるものの、看護学生を対象とした同様の介入研究は少ない。

本研究は、今後実習準備時期における女子看護学生の生活習慣改善の教育的介入を行う際の基礎資料とするため、睡眠を中心とした生活習慣と月経との関連を検討することを目的とした。

II 研究方法

1. 研究デザイン

無記名式自記式質問紙法を用いた横断的量的記述研究

2. 対象者

A看護大学の3年生に在籍する学生100名のうち、男子学生6名を除く女子学生の94名うち、調査当日に出席し参加に同意をした学生50名

3. 調査期間

平成28年6月～7月の臨床実習を控えた講義期間(実習準備期)

4. 調査内容

対象者の属性と生活背景については、現在の年齢、通学手段と通学時間を記入式で、居住状況、アルバイトの有無と終了時間を選択式で尋ねた。生活習慣に関する項目は、先行研究¹²⁾¹³⁾を参考に、生活習慣への意識に関する項目、食習慣に関する項目、運動習慣に関する項目を設定し、その頻度について尋ねた。睡眠については、世界的に標準化された尺度であるピッツバーグ睡眠質問票日本版¹⁴⁾に加え、睡眠に関する先行研究¹⁵⁾を参考に、就寝時間、起床時間、睡眠困難の理由、睡眠導入剤の使用の有無、睡眠前の嗜好品摂取に関する項目を加えて尋ねた。また、月経については、月経周期の期間、月経の規則性、鎮痛剤の使用と効果を尋ねた。

5. 調査方法

質問紙調査は授業終了後の休み時間中、対象者を

集め、倫理的に配慮して、学生全員に無記名の自記式質問紙を配布した。説明を受けた学生のうち、研究への参加に同意した学生のみ、質問紙を設置した回収箱に投函するよう依頼した。

6. 分析方法

生活習慣と月経の関連を分析する際、月経周期について日本産婦人科学会が定める月経周期の正常範囲によって、平均月経周期を基に対象者を正常群(25-38日)と異常群(≤ 24 日、 $39 \leq$ 日)に分類した。また、月経困難については、月経期間中の鎮痛剤内服の有無の項目と内服による月経痛の軽減の項目から、月経痛に対して鎮痛剤を内服しても月経痛が軽減しない群を導き出し、月経困難有群とし、それ以外の群を月経困難無群とした。生活習慣に関する項目(食事、運動、睡眠)について、食事は朝食・昼食・夕食の欠食の頻度から、3食とも毎日またはほぼ毎日食べると答えたものを“欠食なし”とし、その他を“欠食あり”として整理し、それぞれの生活習慣に関する項目別にFisherの直接確率法を行った。統計解析には、SPSS ver22 for Windowsを用いた。有意水準は、5%未満とした。

7. 対象者への倫理的配慮

対象者には、調査前に、調査への協力は自由意志であり不参加または辞退でも不利益にはならないこと、質問紙に個人情報を含まないことを説明した。また、調査で得た情報は研究にのみ使用し成績等他の目的では使用しないこと、統計的に処理し個人を特定しないことなどを口頭で説明し、研究説明書に明記した。また、回収前に、質問紙の回収をもって研究参加の同意が得られたと判断することを書面・口頭で説明した。なお本研究は、研究者の所属組織の倫理審査委員会の承認を得て実施した(承認番号:16-004)。

III 結果

1. 対象者の属性と生活背景

女子学生94名に質問紙を配布し、有効回答を得た50名を分析対象者とした(回収率53.2%、有効回答率100%)。対象者の平均年齢は、20.4歳 \pm 0.5であった。対象者の居住環境は、一人暮らし22名(44.0%)、家族と同居が26名(52.0%)、その他2名(4.0%)であった。平日にアルバイトをしている

学生は、31名(62.0%)であった。主な通学手段は、公共交通機関(70.0%)で、通学にかかる時間の平均は、49.1分±39.4分、最短は5分、最長は2時間30分であった。また、自宅での学習時間は、1時間15.2分±54.7分で、最短は0分、最長は5時間であった(表1)。

表1. 属性と生活背景 n=50

居住状況	人数	(%)
一人暮らし	22	(44.0%)
家族と同居	26	(52.0%)
友達と同居	1	(2.0%)
その他	1	(2.0%)
アルバイト状況(平日)	人数	(%)
有	31	(62.0%)
無	19	(38.0%)
主な通学手段	人数	(%)
電車やバスなどの公共機関	35	(70.0%)
自家用車や原付	14	(28.0%)
自転車	1	(2.0%)
通学時間	平均±標準偏差	(最短-最長)
	49.1分±39.4分	(5分-150分)

2. 生活習慣に関する回答結果

1) 生活習慣

生活習慣への意識についての「健康に気を付けて生活を送っているほうだと思う」という項目について、非常にそう思う、そう思うと答えた学生は、14名(28.0%)、どちらともいえないが23名(46.0%)、そう思わない、全くそう思わないと答えた学生が12名(24.0%)であった。

(1) 食事

食事に関して、朝食・昼食・夕食を「毎日」または「ほぼ毎日」食べると答えた学生は、朝食で29名(58.0%)、昼食で48名(96.0%)、夕食で46名(42.0%)であり、3食とも毎日またはほぼ毎日食べると答えた欠食なしの学生は28名(56.0%)であった。

(2) 運動

運動習慣に関して、1日30分程度の運動を「全くしない」と回答した学生は、21名(42.0%)であった。

(3) 睡眠

対象者の睡眠時間の平均は、5時間59分±1時間3分で、最短は3時間、最長は8時間であった。就寝から入眠までの時間は、21.1分±21.7分で、最短は1分、最長は120分であった。対象者の起床時間

の平均は、午前6時50分で、最も早い学生は、4時起床、最も遅い学生は9時30分起床であった。また、就寝時間の平均は、午前0時38分±1時間14分で、最も早い学生は午後9時就寝、最も遅い学生は午前4時就寝であった。

対象者の睡眠の質については、「非常に良い」、「かなり良い」と答えた学生が28名(56.0%)いる一方で、「非常に悪い」、「かなり悪い」と答えた学生は22名(44.0%)であった。ピッツバーグ睡眠質問票の総合得点は、6.4±2.2点で、カットオフ値の6点未満の学生が、22名(44.0%)であった(表2)。

表2. 生活習慣への意識と実際 n=50

生活習慣: 気をつけている	人数	(%)
非常にそう思う・そう思う	14	(28.0%)
どちらともいえない	23	(46.0%)
そう思わない、全くそう思わない	12	(24.0%)
食事: 朝食・昼食・夕食3食の摂取	人数	(%)
欠食なし	28	(56.0%)
欠食あり	22	(44.0%)
運動: 1日30程度の運動	人数	(%)
毎日・ほぼ毎日・週に3-4回・週に1-2回	29	(58.0%)
全くしない	21	(42.0%)
睡眠	平均±標準偏差	(最早-最遅)
起床時間	6時50分±56.7分	(午前4時-9時30分)
就寝時間	0時38分±74.5分	(21時-4時)
	人数	(%)
睡眠時間	6時間未満	19 (38.0%)
	6時間以上	31 (62.0%)
睡眠の主観的質	非常に悪い、かなり悪い	22 (44.0%)
	非常に良い、かなり良い	28 (56.0%)
ピッツバーグ	6点未満	22 (44.0%)
睡眠尺度	6点以上	28 (56.0%)

睡眠へ影響因子については、睡眠前のカフェイン含有食品の摂取を行うと答えた学生が29名(58.0%)、アルコール飲料の摂取を行うと答えた学生が12名(24.0%)であった。睡眠時の電子機器の通知音の設定は、28名(56.0%)は音が出る設定であった。寝床36名(72.0%)がベッドであった。睡眠導入剤を使用している学生はいなかった(表3)。

表 3. 睡眠への影響因子 n=50

睡眠前の嗜好品摂取		人数	(%)
カフェイン含有品	有	29	(58.0%)
	無	21	(42.0%)
アルコール飲料	有	12	(24.0%)
	無	38	(76.0%)
睡眠時の電子機器の通知音設定		人数	(%)
音が出る設定		28	(56.0%)
音が出ない設定		22	(44.0%)
睡眠環境		人数	(%)
寝床	ベッド	36	(72.0%)
	布団	11	(22.0%)
	その他	2	(4.0%)
照明	消す	40	(80.0%)
	消さない	1	(2.0%)
	消し忘れる	9	(18.0%)

3. 月経に関する回答結果

1) 月経周期

対象者の平均月経周期は、29.9±6.1 日で、最短周期は 20 日、最長は 59 日であった。日本産科婦人科学会が定めた月経周期の正常範囲を基準とし 3 群に分類すると、短周期群が 2 名 (4.0%)、正常群が 38 名 (76.6%)、長周期群が 3 名 (6.0%) であった。また、7 名が無回答であった。月経の規則性については、規則的と答えた学生が 34 名 (68.0%)、不規則と答えた学生が 13 名 (26.0%) であった (表 4)。

表 4. 月経周期異常 n=50

月経周期	人数	(%)	平均±SD	(中央値)
月経周期	43	(86.0)	29.9±6.1	(28.0)
正常群	38	(76.6)	28.9±2.3	(28.0)
異常群	5	(10.0)	37.4±16.1	(40.0)
短周期群	2	(4.0)	21.5±2.1	(21.5)
長周期群	3	(6.0)	48.0±9.8	(45.0)
無回答	7	(14.0)		

2) 月経困難

月経痛があり鎮痛剤を内服している学生は 27 名 (54.0%)、また、そのうち、鎮痛剤の内服を行ってもその効果を得られない月経困難を訴えた学生は、9 名 (18.0%) であった (表 5)。

表 5. 月経困難 n=50

月経困難	人数	(%)
月経困難	有	9 (18.0%)
	無	41 (72.0%)
鎮痛剤の内服	有	27 (54.0%)
	無	23 (26.0%)
内服後の改善	有	18 (66.6%)
	無	9 (33.3%)

4. 生活習慣と月経の関連

月経困難および月経周期異常の有無を生活習慣別に検定したところ、表 6 の通り、月経周期異常においては各生活習慣に有意差は認めず、月経困難において主観的睡眠の質でのみ有意差を認めた (睡眠の質-月経困難: $P=0.03$)。ピッツバーグ睡眠尺度においては有意差を認めなかった。

表 6. 生活習慣と月経の関連 n=50

項目・内訳	人数	月経困難 n (%)		p 値	月経周期異常 n (%)		p 値
		有 (n=9)	無 (n=41)		有 (n=38)	無 (n=5)	
食事	欠食なし	6 (12.0)	22 (44.0)	n. s.	2 (8.7)	21 (48.8)	n. s.
	欠食あり	3 (6.0)	19 (38.0)		3 (7.0)	17 (39.5)	
運動	全くない	15 (30.0)	6 (12.0)	n. s.	2 (4.7)	16 (37.2)	n. s.
	毎日・ほぼ毎日・週に 3-4 回・週に 1-2 回	26 (52.0)	3 (6.0)		3 (7.0)	22 (51.2)	
睡眠時間	6 時間未満	4 (8.0)	15 (30.0)	n. s.	3 (7.0)	14 (32.6)	n. s.
	6 時間以上	5 (10.0)	26 (52.0)		2 (4.7)	24 (55.8)	
睡眠の主観的質	非常に悪い、かなり悪い	2 (4.0)	26 (52.0)	0.03	1 (2.3)	19 (44.2)	n. s.
	非常に良い、かなり良い	7 (14.0)	15 (30.0)		4 (9.3)	19 (44.2)	
ピッツバーグ睡眠尺度	6 点未満	1 (2.0)	21 (42.0)	n. s.	3 (7.0)	14 (32.6)	n. s.
	6 点以上	20 (40.0)	8 (16.0)		2 (4.7)	24 (55.8)	

フィッシャーの直接確率法

IV 考察

1. 生活習慣

本研究では、学内で講義や演習を主とする講義期間において、生活習慣と女子看護学生の月経に関する異常との関連を検討した。

食事に関しては、内閣府の大学生1,223人を対象とした調査¹⁶⁾では「欠食しない、または週2食未満欠食をする」とする者は約6割であるのに対し、本研究でも、朝食・昼食・夕食3食を「毎日・ほぼ毎日」摂取する学生の割合(56.0%)と同様の結果であった。

運動については、新入大学生を対象にした先行研究¹⁷⁾では、女子学生の約8割が運動習慣を持たないことが指摘されているが、今回の研究では運動習慣がないものは半数と先行研究に比べ少なかった。

また、睡眠については、対象者は平均睡眠時間が6時間未満と先行研究の平均睡眠時間より30分近く短く¹⁸⁾、ピッツバーグ睡眠質問票日本版によって測定した結果からも、睡眠の質が低いことが分かった。大学の立地により公共交通機関や自動車を使用し長時間かけて通学する学生が多く、学習時間やアルバイト、部活やサークル活動などを考慮すると、睡眠時間の確保は難しくなるものと考えられる。

大学生の生活習慣の特徴として、学年が上がるごとに食事・運動に関する生活習慣が悪化することが報告されている¹⁹⁾。本研究は3年生を対象とした横断研究であり学年間の比較はできないが、調査時期が、講義・演習に加え、長期の臨床実習を目前に多くの課題を課せられた時期であり、健康的な生活習慣を維持することは難しい時期であったことも結果に影響していると考えられる。

2. 月経

調査票作成時、学生の負担を考慮し質問数を制限したため、月経前症候群や月経痛の有無・程度を調査しておらず、月経については、月経周期の異常と月経困難のみと調査内容が限定的であったが、いくつかの示唆を得ることが出来た。

対象者の月経周期は、8割近くが正常であった。一方で、7名が無回答と他の質問に比べ明らかに月経周期に関する項目の無回答が多い結果であったことから、単なる回答ミスだけではなく、自分の月経周期が分からないなど月経周期への関心の低さも何われ、女性の体調のバロメーターである月経を把握

できていない可能性が考えられた。

また、月経に伴う不快症状については、鎮痛剤の内服後も月経痛の改善がなく月経困難と考えられる学生は、9名(18.0%)であった。これは、働く女性を対象とした調査において内服しても強い月経痛を感じる25歳未満の割合(43.1%)¹⁷⁾に比べると低い。今後始まる臨床実習においては、月経痛の増強に影響するストレスも高くなることから、一人ひとりが適切なセルフケア行動を取ることが求められる。

3. 生活習慣と月経

生活習慣と月経の関連について見ると、先行研究では、不規則な食生活、不規則な睡眠、運動習慣の欠如により月経周辺期症状が強くと出現することが分かっている²⁰⁾²¹⁾。食事と月経では、これまでの研究では、毎日朝食を摂取している群で、月経前症状が少ないことが報告されているが²²⁾、本研究では食習慣と月経困難症および月経周期異常には関連を認めなかった。

また、運動習慣と月経については、マンスリービクス(月経体操)などの軽度の運動による月経に伴う身体的症状の軽減が先行研究で報告されているが²³⁾、本研究では有意な関連は見られなかった。

睡眠と月経については、特に、睡眠時間と月経に伴う不快症状との関連が言われている²⁴⁾。本研究では月経困難の症状との関連が、睡眠時間の長さには見られなかったが、主観的睡眠の質において見られた。先行研究では、月経時の不快症状の軽減に睡眠が作用することが指摘されており²⁵⁾、良質な睡眠により月経困難が起りにくくなっていると考えられる。しかし、本研究デザインでは月経困難と睡眠の質における因果関係は明らかでなく、月経困難による痛みが睡眠の質に影響していることも考えられるが、睡眠障害や月経痛による心身の様々な影響を考慮し、月経痛に適切に対処し、睡眠の質を高く確保することが必要であるといえる。

V 結論

本研究では、学生の月経困難の症状と睡眠の質との間に関連が見られたことから、睡眠の質の改善に月経困難症への対応が寄与する可能性が示唆された。今後始まる臨床実習においては、月経痛の増強に影響するストレスも高くなり、生活習慣の乱れも予測

されるため、臨地実習中の生活習慣および月経に関する調査を実施し、それぞれの変化を分析することにより、より効果的な教育的介入を検討する。

謝辞

本研究を実施するにあたり、ご協力いただきました対象者をはじめとする皆様に心より感謝申し上げます。

(受付 2016.8.25 採用 2016.12.26)

文献

- 1) 厚生労働省. “健康づくりのための睡眠指針 2014” 厚生労働省.
<http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000047221.pdf>, (参照 2016-09-26).
- 2) 駒田陽子, 井上雄一: 睡眠障害の社会生活に及ぼす影響. 心身医学, 47(9): 785-791, 2007.
- 3) 西村美八, 檀上和真, 松坂方士: 一般住民における睡眠障害と生活習慣の関連について. 弘前医学, 62(1): 34-43, 2011.
- 4) 土井由利子: 日本における睡眠障害の頻度と健康影響. 保健医療科学, 61(1): 3-10, 2012.
- 5) 野口佳美, 森本美智子, 児玉友紀, 他: 女子大学生の睡眠に関する類型化の検討. 米子医学雑誌, 64(5): 129-138, 2013.
- 6) 楠原慶子: 女子大学生の基礎体温と日中体温, 月経周期との関連性. 立教女学院短期大学紀要, 44: 43-51, 2012.
<http://ci.nii.ac.jp/els/110009551813.pdf>, (参照 2016-08-05).
- 7) 白川修一郎: 「眠ること」の重要性—睡眠の正体とその役割. 看護学雑誌, 71(9): 782-788, 2007.
- 8) 菊地由紀子, 石井範子: 女性看護師の疲労の自覚症状と勤務の関係. 産業衛生学雑誌, 57(5): 230-240, 2015.
- 9) 山岸まなほ, 豊岡香純: 新卒看護師の精神的・身体的健康とライフスタイルの検討. 日本医療マネジメント学会雑誌, 9(4): 546-551, 2009.
- 10) 石川りみ子, 奥間裕美, 上江洲榮子, 他: 看護学生の睡眠健康と食習慣に関する研究. 沖縄県立看護大学紀要, (4): 2003.
<http://okinawa-repo.lib.u-ryukyuu.ac.jp:8080/bitstream/okinawa/5109/1/No4p15.pdf>, (参照 2016-08-05).
- 11) 上田真寿美, 足達淑子, 羽山順子, 他: 医学生に対する行動科学に基づく睡眠改善教育プログラムの作成とその効果. 日本公衆衛生雑誌, 55(1): 3-10, 2008.
- 12) 田口雅徳: 大学生におけるインターネット利用状況と健康行動との関連. 情報科学研究, 25: 89-93, 2008.
<https://www.dokkyo.ac.jp/shiencenter/pdf/25/07.pdf>, (参照 2016-08-05).
- 13) 西尾恵里子, 太田成俊, 田中雄二: 大学生の居住形態別からみた食事状況および生活習慣状況調査. 日本食生活学会誌, 24(4): 271-280, 2014.
- 14) 土井由利子: ピッツバーグ睡眠質問票日本語版の作成. 精神科治療学, 13: 755-763, 1998.
- 15) 松本禎明, 佐藤沙紀: 睡眠を指標とした大学生の生活実態と教育的支援の必要性に関する研究. 九州女子大学紀要, 50(2): 151-168, 2014.
- 16) 内閣府. “大学生の食に関する実態・意識調査報告書” 内閣府食育推進室.
<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/pdf/syoku-report.pdf>, (参照 2016-09-26).
- 17) 藤塚千秋, 藤原有子, 石田博也, 他: 大学新入生の生活習慣に関する研究. 川崎医療福祉学会誌, 12(2): 321-330, 2002.
- 18) 石川りみ子, 小林臻: 看護大学生の睡眠習慣と食習慣に関する研究. 沖縄県立看護大学紀要, 6: 1-9, 2005.
- 19) 伊達萬里子, 檜塚正一, 北島見江, 他: 女子学生の健康度と生活習慣に関する調査. 武庫川女子大学紀要, 59: 97-106, 2012.
- 20) 甲斐村美智子, 上田公代: 若年女性における月経随伴症状と関連要因が QOL へ及ぼす影響. 女性心身医学, 18(3): 412-421, 2014.
- 21) 佐久間夕美子, 叶谷由佳, 石光芙美子, 他: 若年女性の月経前期および月経期症状に影響を及ぼす要因: 看護学生と専門学生における生活習慣・保健行動の比較. 日本看護研究学会雑誌, 31(2): 2008.
- 22) 志渡晃一, 藤村麻衣, 長手誠嗣, 他: 本学女子学生における月経前症候群とライフスタイルに関する研究. 北海道医療大学看護福祉学部紀要, 11: 101-105, 2004.

- <http://ci.nii.ac.jp/els/110004684713.pdf> ,
(参照:2016-09-26).
- 23) 古田聡美:月経随伴症状の軽減へのマンスリーブクスの効果について:即時的VASによる検討.
鹿児島純心女子短期大学研究紀要, 37: 109-122, 2007.
- 24) 斉藤千賀子, 西脇美春:月経パターンと月経時の不快症状及び対処行動との関係. 山形保健医療研究, 8: 53-63, 2005.
- 25) 池内佳子:看護学生の月経随伴症状とセルフケア. 和歌山県立医科大学保健看護学部紀要, 1: 45-53, 2005.
<http://ci.nii.ac.jp/els/110004622389.pdf> ,
(参照 2016-09-26).

Report

Lifestyle factors associated with menstruation among nursing students

Azusa SHIMAZAKI ¹⁾ Eriko MATSUNAKA ¹⁾ Tomoko GOTO ¹⁾ Sayuri ISHIYAMA ¹⁾
Yuki SONODA ¹⁾ Katsuhiko ISHIKAWA ²⁾ Miyuki NAGAMATSU ¹⁾ Narumi OOSHIGE ¹⁾

This study aimed to elucidate the association between lifestyle, including sleep, and menstruation among female nursing students at A college during the clinical practicum preparation period. We conducted a self-administered questionnaire research targeting 94 female students and analyzed the responses of 50 students who agreed to participate in the study (response rate: 53.2%).

As a result, 5 students (10.0%) answered that their menstrual cycles were out of normal range, 27 students (54.0%) took analgesics during their periods for menstrual pain, and 9 students (18.0%) had dysmenorrhea that did not improve even after self-medication. Regarding eating habits, 28 students (56%) had three meals every day or nearly every day, and the rate was similar to the result of a nation-wide survey. Only one student (2.0%) had a habit of exercising. The average sleep time was less than 6 h and the average score of the Pittsburgh's sleep quality index was 6.4 points, which indicated higher than a cut-off value. These results showed that these students had problems in terms of both quality and quantity of sleep. As a result of the Fisher's exact test in menstruation and lifestyle, a significant difference was observed in the subjective quality of sleep and dysmenorrhea.

Therefore, the results of this study suggested that quality of sleep could be improved with the management of menstrual pain.

Key words: nursing students, menstruation, dysmenorrhea, lifestyle

1) Japanese Red Cross Kyushu International College of Nursing
2) LED Center, Yamanashi Gakuin University