

女子学生の月経の実態に関する研究(1)

— 初経初来前後および月経周期について —

篠崎 俊子・松浪 稔

はじめに

女性ホルモンが大きな影響を及ぼす女性の一生（ライフサイクル）を以下に示したい¹⁾。

小児期—女性として自覚が生まれる時期。

「小児期」には、脳が著しく発達するとともに身長や体重など身体的発達が著しいが、卵巣や子宮の大きさは出生児とあまり変らない。

思春期—卵巣が働き出し、女性らしい体が形づくられる時期。

第二性徴が始まる8～9歳ごろから、成人としての体が完成する17～18歳ごろまでの間を「思春期」という。

8～9歳になると、下垂体から出る性腺刺激ホルモンに卵巣が反応しはじめ女性ホルモンの分泌が始まる。それに伴って乳房が膨らみ出し、恥毛や腋毛が生えてくる。また、体に皮下脂肪がつき始めて、丸みを帯びた女性らしい体形が形づくられる。

一方初経は、早ければ10歳、遅くても14歳までに起こるのが一般的で、卵巣の機能も成熟してくる。しかし月経が始まったばかりのころは、脳と卵巣の間のフィードバック機構がまだ十分に働かないため、「無排卵性月経」であることが多く、月経周期も不順になりがちである。

月経周期が整い毎回排卵が起こるようになるのは、初経から2～3年経過したころである。月経が安定すると、卵巣からの女性ホルモンの分泌量がぐっと増えてくる。また月経を繰り返し、女性ホルモンの作用を受けることで、子宮が急速に成長する。

性成熟期—卵巣機能が活発となる時期。子宮の病気にかかりやすい。

卵巣や子宮が成熟し、妊娠、出産に耐えられるように体が完成すると、「性

成熟期」に入る。個人差はあるが、18～40歳ごろまでは卵巣が活発に働き、女性ホルモンが十分に分泌されるので、毎月排卵性の月経が順調に繰り返される。

更年期—女性ホルモンの分泌が減少して体が大きく変化する時期。

閉経を挟んだ前後の10年間を「更年期」という。日本人女性の平均閉経年齢は50歳だが、個人差は大きい。閉経前後に出てくる不快な症状は「更年期障害」といわれる。

高年期（老年期）—女性ホルモンの欠乏による障害が現れやすい時期。

代謝に影響を与えている女性ホルモンの欠乏は、加齢と相まって、体の老化に拍車をかけることになる。特に骨の新陳代謝、脂質の代謝は、女性ホルモンの影響を強く受けているので、閉経後には骨量の減少と動脈硬化が急速に進む。このような障害を「老年期障害」と総称している。

このように女性の一生は、「小児期、思春期、成熟期、更年期、高年期」といったライフサイクルに分けられる。とくに成熟期への移行期である思春期は、身体的変化の激しい時期である。

女性は、初経から閉経まで排卵、月経というリズムをくりかえす。このリズムは女性の健康と深くかかわっており、からだに変化や異常があればそれがこのリズムに反映する。つまり月経は健康のバロメーターなのだ。

月経は女性の生活全般と深い関わりがあり²⁾、環境の変化、ストレス、食生活、スポーツなどの影響を受けやすいことも知られている。

近年思春期の女性に神経性食欲不振症³⁾⁴⁾、体重減少性無月経⁵⁾⁶⁾⁷⁾、運動性無月経⁸⁾⁹⁾¹⁰⁾など種々のストレスに由来する¹¹⁾¹²⁾無月経が増加しているといわれている。

また昭和56・57・58・59・60年度に篠崎ら¹³⁾¹⁴⁾が調査を行い初経の早発前傾化、初経教育の実態、月経周期などについて報告した。

近年学生の心身の状態も大きく変容してきているようだ。月経が止まってしまった、月経の異常、不順を訴える相談が多く健康科学研究室にもよせられているからだ。

そこで健康科学研究室では、女子学生のからだで月経に関する変化が起こっているのではないかという問題意識を持ち、学生の月経状況の実際を把握し、あきらかにすることを目的に以下の調査を行った。

調査は福岡女子大学学生、平成17年度入学者を対象に、1. 初経発来前後の実態 2. 月経について、の2項目に焦点をしぼり、アンケート方式によって行った。それらを一つの手がかりとして、月経教育の一助としたい。

調査方法

1. 調査対象

福岡女子大学学生 18歳 160名

2. 調査時期

平成17年7月に実施

3. 調査実施方法

調査は、「健康スポーツ実習Ⅰ」の授業にて実施した。

4. 調査内容

月経に関する実態をみるために、アンケート方式で行なった。

1) 初経発来前後の実態

その内容は、1. 初経年齢 2. 既経率 3. 初経時の体格

4. 初経時の所感 5. 予備知識 6. 初経時の指導

2) 月経の実態

その内容は、1. 初経後の順調度 2. 月経のことで困ったこと、悩ん

でいること 3. 月経周期 4. 1年間の月経回数 5. 月経持続日数

6. 月経がない 7. 月経周期がおかしい 8. 月経期間がおかしい

9. 月経血量がおかしい 10. 量と期間がおかしい 11. 月経時以外

に出血がある 12. 基礎体温

結果および考察

初経発来前後の実態

1. 初経年齢

篠崎ら(1985)によれば¹³⁾、近年における初経発来の時期は、小学生期の5・6年から中学生期の1・2年に定着しているとみられた。また日野林(1997)¹⁵⁾によれば、平均初経年齢12歳2ヵ月だった。

本調査において初経の発来年齢をみたのが表1である。

初経率は9歳1.3%、10歳14.0%、11歳31.9%、12歳29.9%、13歳17.2%、14歳3.8%、15歳1.3%、16歳0.6%であった。

初経年齢の、平均は12歳1ヵ月である。最低初経発来年齢9歳4ヵ月、最高初経発来年齢は16歳6ヵ月となっている。

以上のことから、10・11歳時の小学5・6年生から12・13歳時の中学1・2年生の間に多くが初経の発来をみていることになる。

表1 初経率・既経率

N=157

初経年齢 N・%	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
N			2	22	50	47	27	6	2	1		
初経率			1.3	14.0	31.9	29.9	17.2	3.8	1.3	0.6		
既経率			1.3	15.3	47.2	77.1	94.3	98.1	99.4	100.0		

2. 既経率

篠崎ら (1985) によれば¹³⁾既経率では14歳97.2%、15歳99.4%、16歳100%であった。また、日野林 (1997)¹⁵⁾の全国学年別既経率では、中学3年生の段階で99.0%である。

初経率および既経率を年齢別にみたのが、表1・図1である。

表1で示しているように、既経率は9歳1.3%、10歳で15.3%、11歳で47.2%と小学生の段階で47.2%の者が、12歳で77.1%、13歳で94.3%、14歳で98.1%と中学生の段階でほぼ100%へ、高校2年の段階では全員既経している。

従って、本調査においても先行研究と同傾向であった。

3. 初経時の体格

(1) 初経時の身長、体重

初経は発育と大変深い関係にあるといわれている。

青野によれば、「初経は、身長が140cm、体重40kgを超えると起こるのが一般的であり、身長がある年に急激に伸びると、その後1年以内に初経が起こる例がほとんどだ」¹⁶⁾という。

また、「最近では栄養状態がよくなってきたために、成長が早くなり、それに従って初経も早くなってきている」¹⁶⁾という。

本調査における初経時の身長は平均151.8cm、体重42.1kgだった。

なお、初経時の身長、体重を記憶していた者は、160名中68名で42.5%であっ

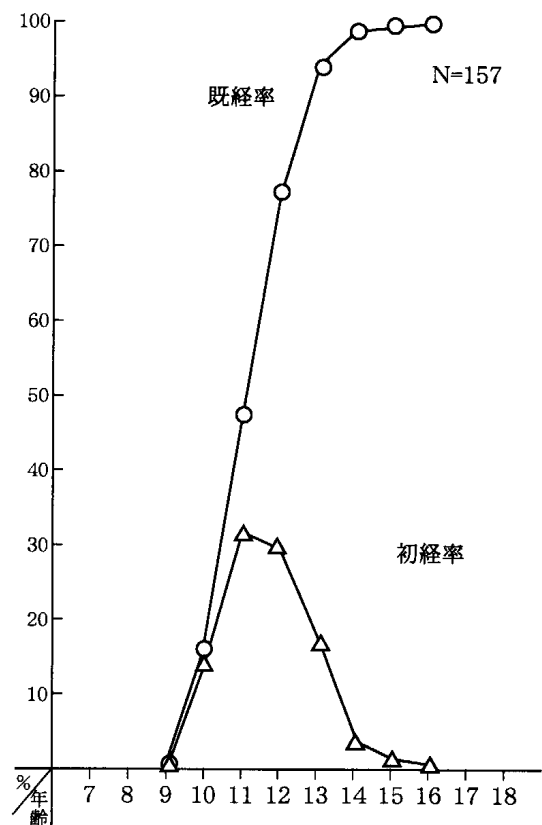


図1 平均初経率・既経率

た。

(2) 初経時の身長と体重のバラツキ

前思春期は、身長や体重など身体的発達が著しく、個人差が大きい。

初経時の身長と体重のバラツキを示したものが表2である。

初経発来最短身長は140cm、最長身長160cmであり、最軽体重32kg、最
 高体重58kgで、その差20cm、26kgのバラツキを示している。

表2 初経時の身長と体重のバラツキ

N=68

身長cm \ 体重kg	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	N
160											1		1			1					2										5	
159																			1												1	
158										2	1	1					2											1			7	
157							2		1	1						2		1													6	
156																1															1	
155										1			1		4	1									1						8	
154									1	1																					2	
153										1												1									2	
152													2		1	1															4	
151																																
150					1					4	3				2																10	
149										1																					1	
148					1		1	1		2	1				1				1												8	
147																																
146																																
145			2			2				1	1		1		1	1															8	
144																																
143													1																		1	
142							1		1																						2	
141																																
140							1				1																				2	
N			2			4	2	3	3	1	15	2	9	2	1	11	3	2	3			3				1			1		68	

(3) 乳房のふくらみ

思春期とは、「第二性徴」が始まり、それが完成するまでの時期をいう。これは、8～9歳頃から17～18歳頃までの約10年間にあたる。

女性の第二性徴が初めに現れるのは乳房である。まず、乳房が膨みだし、そして少しずつ皮下脂肪がたまって体も丸みを帯びてくる。それに続いて身長が急速に伸びる。そのころ月経が始まる¹⁶⁾。

乳房のふくらみを感じた年齢をみたのが図2である。

9歳7.4%、10歳21.0%、11歳24.2%、12歳26.3%、13歳13.7%、14歳6.3%、16歳1.1%だった。

このことから、9歳から14歳にかけて全員乳房のふくらみを自覚したこと

がわかる。

急に身長が伸び、乳房のふくらみを感じる年齢の頃には、自然な形で性教育を家庭で行なうことができると考えられる。

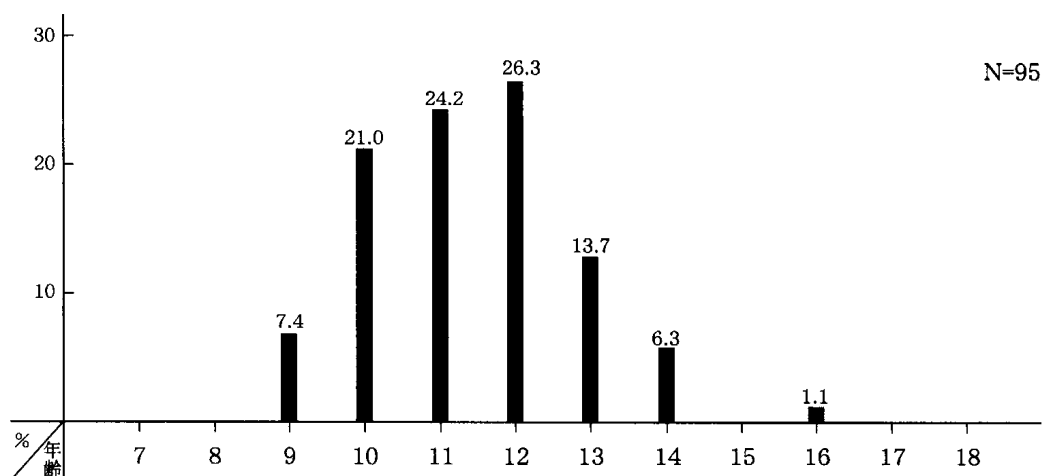


図2 乳房のふくらみを感じた年齢

4. 初経時の所感

母子衛生研究会調査の初経時の心理面の考察によると、「小学校4・5年生では、実に心細く、その受ける影響は中学生のそれとは格段の相違がある。—全女兒の60~70%近くが強い心理的な動揺を来たしている。」¹⁷⁾としている。

本調査では、図3に示すように、初経時、どのように感じましたか、の問いでは、「びっくりした」49.7%「わずらわしかった」15.7%「いやな感じ」が13.2%「恥ずかしかった」10.1%「不安になった」9.4%「恐ろしかった」5.0%となっている。

これらのことから、初経をみた時に「びっくりした」「不安になった」「恐ろしかった」などの強い不安を覚えた者が全体の64.1%となっている。

「何ともなかった」は13.2%である。次に、「ほっとした」5.7%「大人になったような感じ」5.7%「うれしかった」2.5%となっている。

これらのことは、初経に対しての心の備えがあったものと受けとめられる。これは全体の11.3%を示している。

以上のことから、初経教育の大切さや必要性を感じることができる。初経体験と心の問題は深い関わりを持つからだ。

女子学生の月経の実態に関する研究(1)

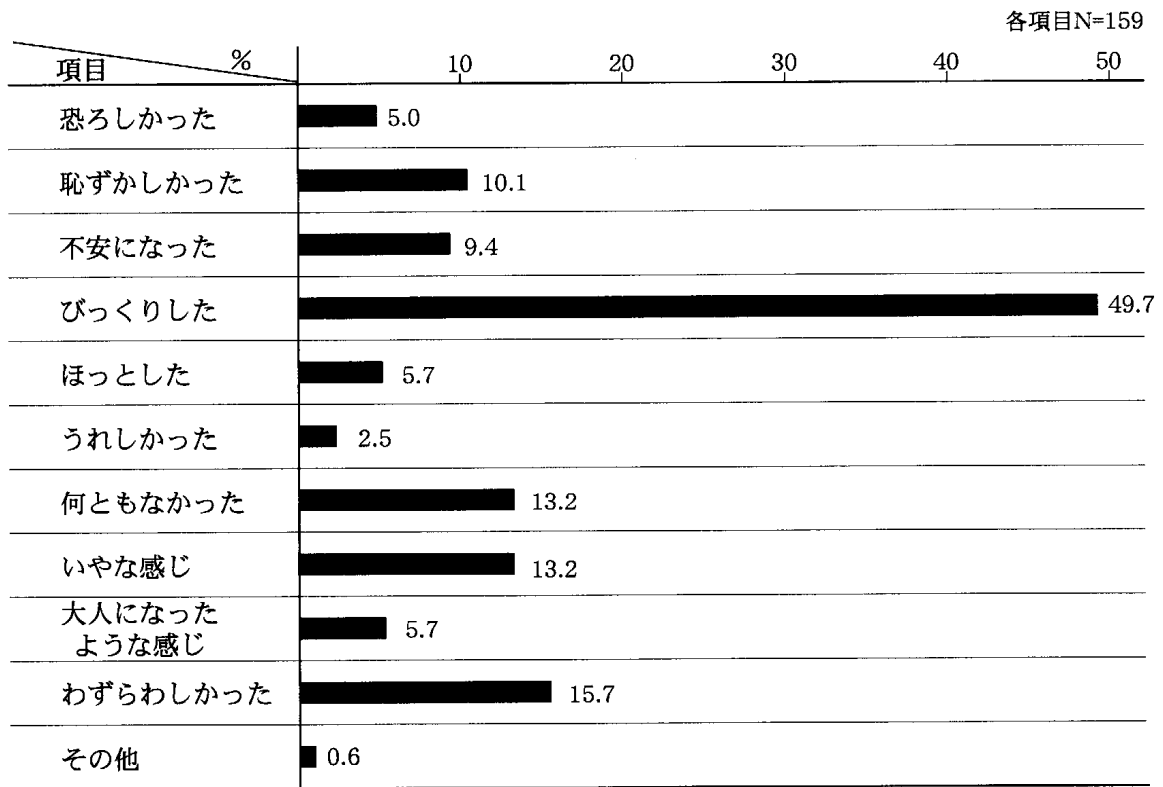


図3 初経時の所感

5. 予備知識

(1) 初経時の予備知識

表3に示しているように、初経の時「月経に関する予備知識を持っていた」78.8%、「持っていなかった」21.2%である。

78.8%の学生が予備知識を持っていたことは、初経教育の充実がうかがえるが、一方21.2%の者が何の予備知識も得ていなかったことは問題であろう。一層の教育指導の徹底が必要である。

表3 初経時の予備知識

N=160

N・% \ 項目	持っていた	持っていなかった
N	126	34
%	78.8	21.2

(2) 予備知識を持った時期

初経時の予備知識を持った時期をみたのが表4・図4である。

全体的には、小学1年生0.8%、3年生11.0%、4年生29.7%、5年生43.3%、6年生14.4%と、99.2%の者が小学校期に予備知識を持ったことがわかった。中学校期は0.8%であった。

以上のことから、小学校5年生をピークに4年生、6年生と初経教育は小学校期にはほぼ終わっていることが示された。

表4 予備知識を持った時期

N=118

校期 学年	小 学 校						中 学 校		
	1	2	3	4	5	6	1	2	3
N	1		13	35	51	17		1	
%	0.8		11.0	29.7	43.3	14.4		0.8	
予備知識累計	0.8	0.8	11.8	41.5	84.8	99.2	99.2	100.0	

6. 初経時の指導

(1) 初経前の指導

初経に関する知識をどのようにして(誰から)得たか、については、表5のとおりである。

「学校の先生」56.3%、「学校の先生と母親」28.8%、「母親」12.5%、「友人」1.2%、「自然に」1.2%となっている。なお、雑誌やインターネットから初経に関する知識を得たという回答はなかった。

以上の結果から、初経教育は、「学校の先生」の指導が果たす役割が大きいことがわかる。また「学校の先生と母親」の両方の指導が、大切であることが示された。

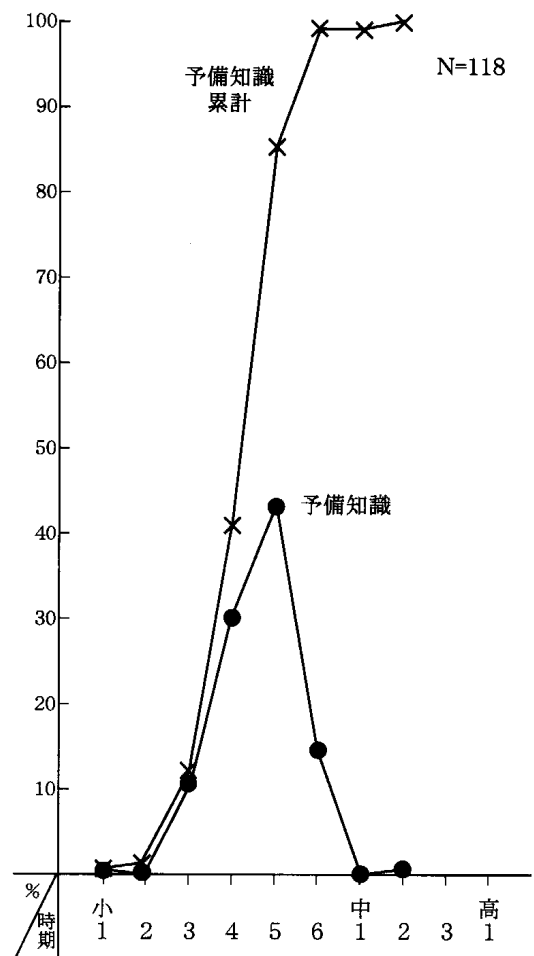


図4 初経の予備知識を持った時期

表5 初経に関する知識はどのようにして(誰から)得ましたか

N=160

項目 N・%	学校(先生)	家庭(母・姉)	学校と家庭	父	友人	自然に	雑誌	インターネット
N	90	20	46	0	2	2	0	0
%	56.3	12.5	28.8	0.0	1.2	1.2	0.0	0.0

(2) 初経発来時に困ったこと

「学校の初経教育の現状は、内容について十分な理解が得られるには至らないことが多く、家庭での事前教育が学校での教育の理解を助けるばかりでなく、次の情報収集に効果的に働き、事前教育を受けた者と受けない者との間で理解の格差をもたらす」¹⁸⁾と、学校と家庭の連携の重要性が指摘されている。

初経発来時に困ったことがあったか、なかったかをみたのが表6である。

「困った」と答えた者は43.1%、「困らなかった」56.9%であり、困らなかった者の方が多かったことが示された。しかし、困った者が43.1%いたのである。

「困った」と答えた者の内容は、図5に示している。

表6 初経時、困ったことがありましたか

N=160

項目 N・%	あった	なかった
N	69	91
%	43.1	56.9

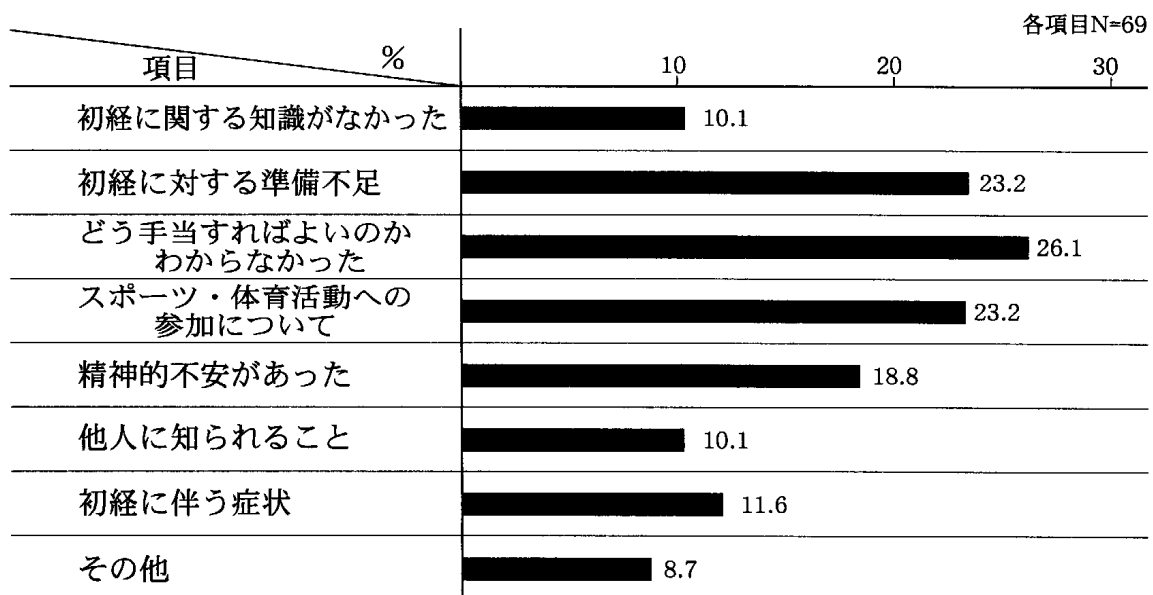


図5 初経時に困った内容

「どう手当すればよいのかわからなかった」26.1%、「初経に対する準備不足」23.2%、「スポーツ・体育活動への参加について」23.2%、「精神的不安があった」18.8%、「初経に伴う症状」11.6%、「初経に関する知識がなかった」10.1%、「他人に知られること」10.1%、「その他」8.7%の順になっている。

これらのことから、初経前に予備知識を持ち、指導教育を受けていても、初経発来の際は知識と実際体験が結びつかなかったことがうかがえるのである。

(3) 初経率・既経率と予備知識

図6に初経率・既経率および予備知識を得た時期を示した。

これによると、初経時の約2年前には予備知識を得ていることがうかがえる。

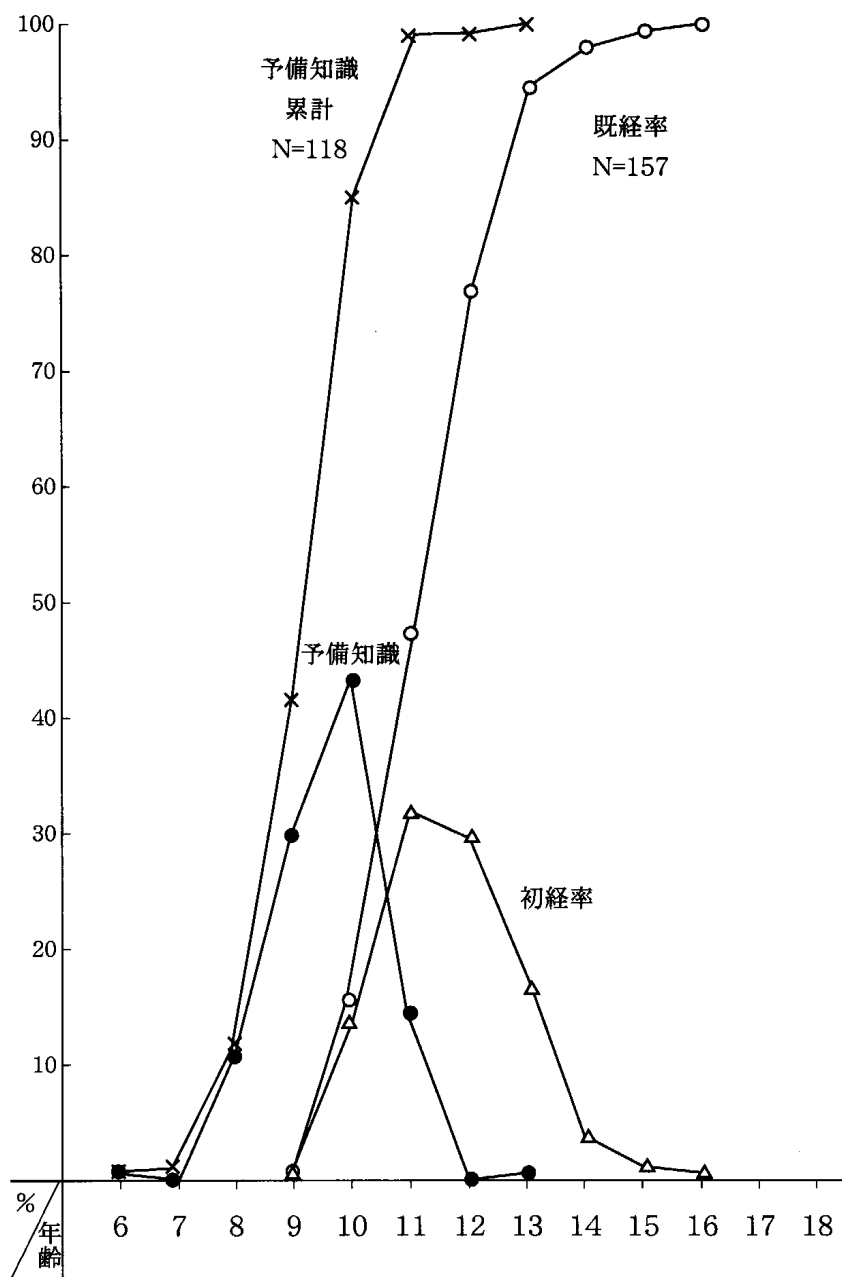


図6 初経率・既経率と予備知識

月経の実態

1. 初経後の順調度

表7に、初経後どの程度の期間で月経周期が落ち着いたかを示した。

表7 初経後、どの程度の期間で月経周期が安定しましたか

N=160

期間 N・%	翌月から	半年程度	1年程度	2年程度	3年程度たっても安定しない	初経がない	月経が止まった	その他
N	15	28	32	29	44	0	3	9
%	9.4	17.5	20.0	18.1	27.5	0	1.9	5.6

初経の「翌月から」9.4%、「半年程度」17.5%、「1年程度」20.0%、「2年程度」18.1%、「3年程度たっても安定しない」27.5%、「初経がない」0.0%、「月経が止まった」1.9%となっている。

以上のことから月経周期の安定をみるまでには、翌月から2年程度の期間を要していることが示された。

更に、3年程度たっても安定しない者が27.5%、また月経が止まった者が1.9%（3名）いることに、今後注目していかなければならない。

初経後3年経過しても月経周期が安定しない者に、どんな原因が考えられるかをたずねたのが図7である。

「体重が急激に減少（ダイエットなど）」2.3%、「体重が急激に増加」4.5%、「過食症」2.3%、「ストレス」27.3%、「不規則な生活」27.3%、「スポーツなどの激しい運動」15.9%だった。

月経は、脳の視床下部や脳下垂体によってコントロールされているため、精神的なストレスや悩み、不安感があると、月経が止まってしまうことがある¹⁹⁾。

月経が止まったと答えた3名は、体重が急激に減少（ダイエットなど）、激しい運動・スポーツ（マラソン、体操競技など）、その他をその原因にあげている。

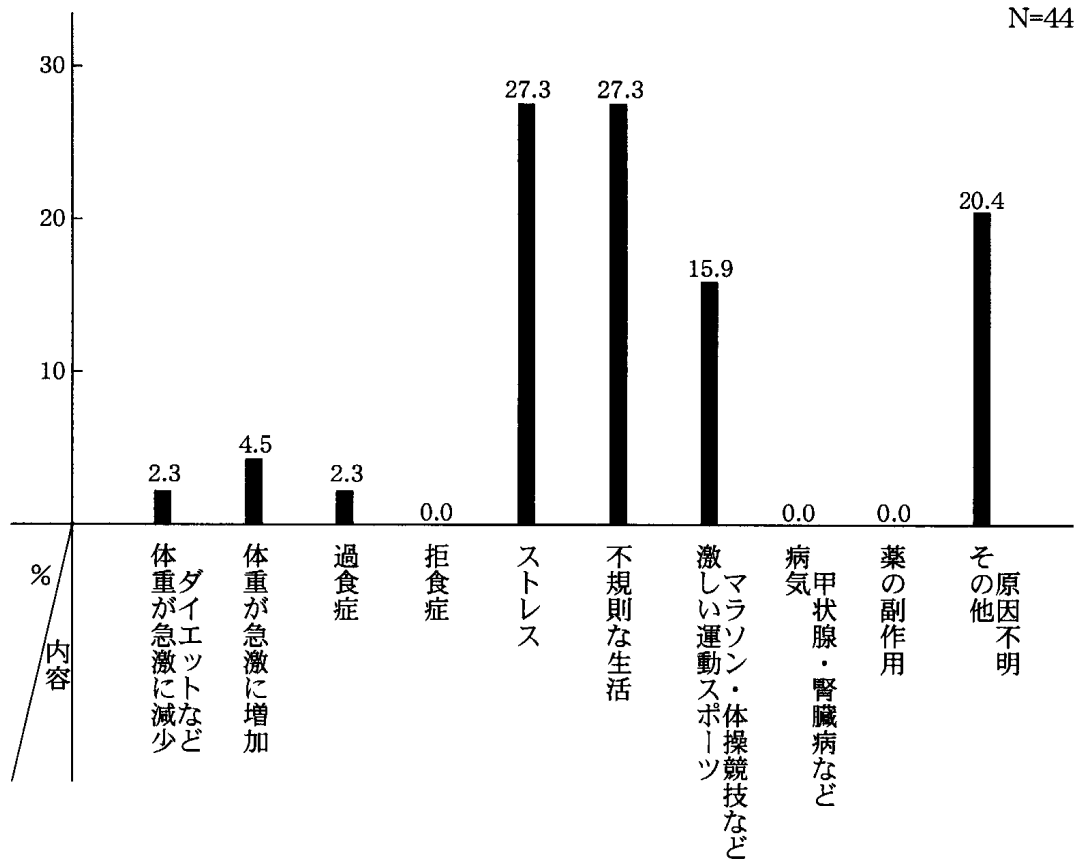


図7 初経後、3年程度たっても月経周期が安定しない原因

2. 月経のことで困ったこと、悩んでいること

月経で困ったことや悩んでいることの有無をたずねた結果が表8である。「ある」48.1%、「ない」51.9%であった。

表8 現在、月経のことで何か困ったことや、悩んでいることがありますか

N=154

項目 N・%	ある	ない
	N	74
%	48.1	51.9

「ある」と答えた者の、困ったことや悩んでいる内容をまとめたのが表9である。

表9 現在、月経のことで困ったことや悩んでいる内容

各内容N=74

内容 N・%	月経がなかなか来ない	月経周期がおかしい	月経血量が少なすぎる	月経時以外に出血がある	月経に伴う不快な症状	日常生活への支障がある
N	1	23	2	1	55	7
%	1.4	31.1	2.7	1.4	74.3	9.5

「月経がなかなか来ない」1.4%、「月経周期がおかしい」31.1%、「月経血量が少なすぎる」2.7%、「月経以外に出血がある」1.4%、「月経に伴う不快な症状」74.3%、「日常生活へ支障がある」9.5%であった。

つまり、月経のことで困ったり悩んでいる者の74.3%が、月経に伴う不快な症状を訴えていることがわかった。

また、31.1%の者が、月経周期がおかしいと自覚している。さらに、日常生活への支障をきたしている者も9.5%いた。

3. 月経周期

月経周期とは、月経が始まった日から次の月経が始まるまでの日数のことで28日が基本といわれている。しかし、25日～35日以内であれば正常とされている。月経周期が短すぎる場合を頻発月経（24日以内）、長すぎる場合を稀発月経（36日以上）という。

月経周期をみたのが図8である。「頻発（24日以内）」5.0%、「正常（25日～35日）」67.5%、「稀発（36日以上）」3.8%、「不順」21.2%、「初経のみ」、「初経後1回のみ」、「初経がない」は0.0%、「月経が止まった」1.9%、「その他」0.6%であった。

なお、月経周期が不順（34名）であったり、月経が止まったり（3名）している者37名の者に、病院にかかったことがあるかどうか問うてみた結果「通院したことがある」14.7%（5名）「現在通院中」2.9%（1名）、「ない」79.5%（27

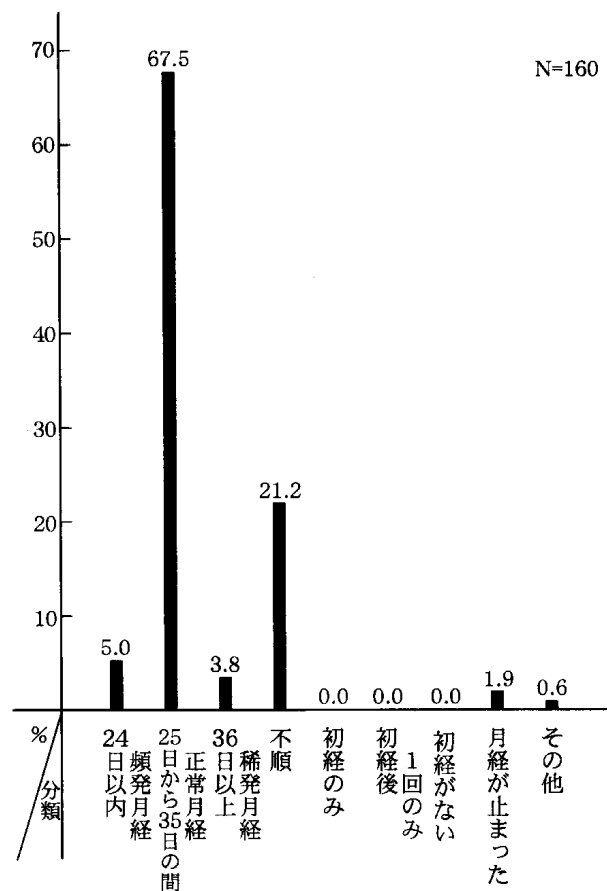


図8 月経周期

名)、「無回答」2.9% (1名) だった。

4. 一年間の月経回数

1年間の月経回数をみたのが図9である。

1年間で12回と答えた者58.8%、次いで13回8.8%、11回7.5%、10回3.8%、14回3.1%、5回、15回、18回ともに0.6%、その他1.2%。

回数が定かでない不順者15.0%となっている。

以上のことから月経周期30日型 (12回および11回) の者が66.3%、28日型 (13回) は8.8%であることが示された。

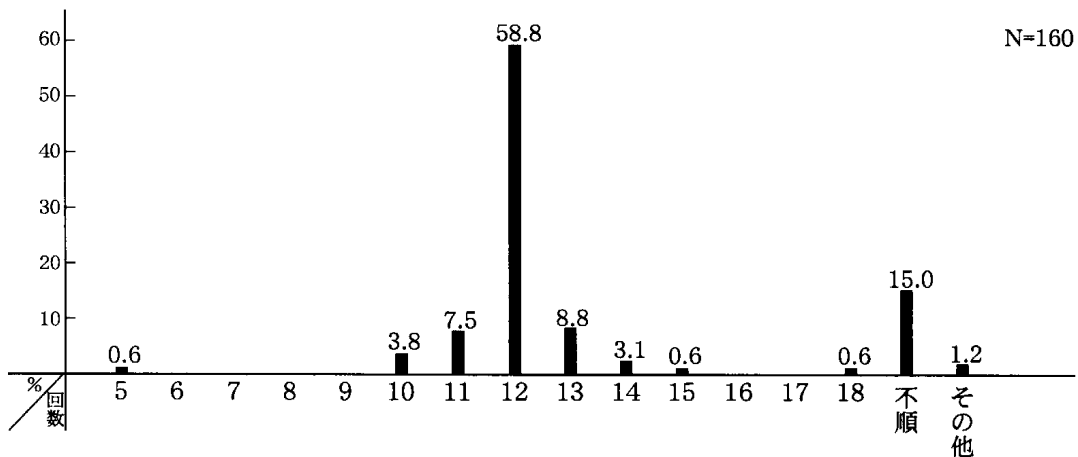


図9 一年間の月経回数

5. 月経持続日数

月経持続日数を見たのが図10である。7日間45.3%、6日間20.1%、5日間20.1%、4日間6.9%、8日間2.5%、3日間1.3%、10日間1.3%、1日間0.6%だった。

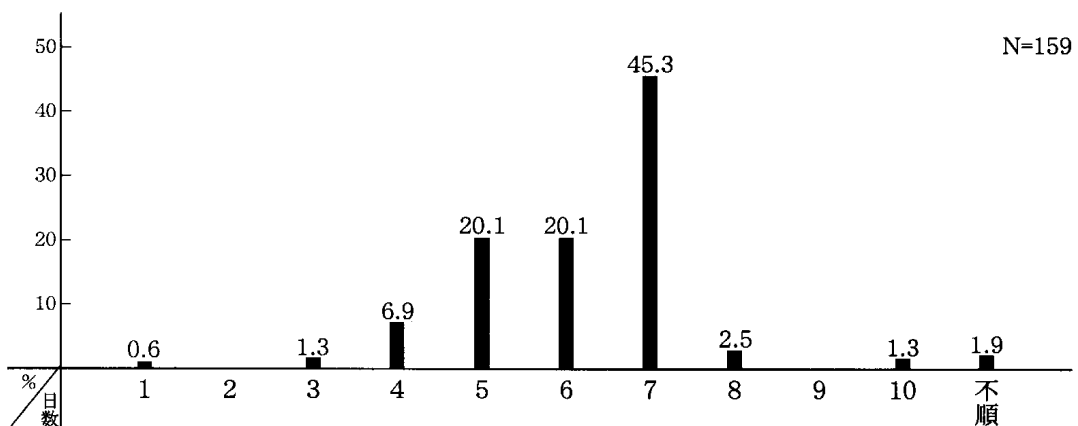


図10 月経持続日数

月経持続日数は人によって異なるが、一般的に3日間から7日間である。

3日間から7日間93.7%で、1・2日間、8日間以上続く、不順を合わせ6.3%の者が、月経持続日数に何らかの異常がある状態といえよう。

さらに、1ヵ月のうち1週間を月経周期として過ごしている者が45.3%いることが分かった。

尚、多量日は一般的に2日目といわれている。

本調査では、2日目78.8%、1・3日目とも10.0%、少ない1.2%であった。つまり大半の者が2日目を多量日としている。

6. 月経がない

無月経は大きく2つに分けられる。

(1) 初経がない

18歳以上になっても初経が来ないものを原発性無月経というが、本調査では、表1・図1で示したように、16歳までに全員既経していたので、誰も該当する者がいなかった。

(2) 月経が止まった。

初経を迎えてからある程度順調に来ていた月経が、90日以上止まってしまふことを続発性無月経という。なお、妊娠や閉経などの生理的な理由によって月経が来ない場合はこれに当てはまらない。

表7で示したように160名中3名の者が該当している。

無月経は放っておくべきではない。月経が止まったという学生には早急に婦人科医への受診を指導する必要がある。

7. 月経周期がおかしい

月経周期はストレスや体調の変化などさまざまな原因で乱れる。また、月経があっても必ずしも排卵しているわけではない。

ストレスなどで、月経をコントロールしている脳の視床下部がダメージを受けるとホルモンバランスが乱れ、排卵せずに子宮内膜がはがれて出血が起こることがある。排卵の有無は基礎体温、ホルモン検査、超音波検査などで分かる。

月経の周期が多少長くても、ある程度定期的に月経があり、排卵があれば問題はない。しかし、月経周期が短い場合には、排卵がないケース、月経から排卵までの卵胞期が短いケース、排卵から月経までの黄体期が短いケースがある。頻発月経は、貧血になりやすいため、いずれのケースも婦人科の診察を受けたほうがよい。

図8で示したように、稀発月経は3.8%（6名）、頻発月経5.0%（8名）であり、さらに周期不順者21.2%（34名）だった。

学生の月経の状態はなかなか人と比べられないため、自分の月経が正常なのかどうか判断がつきにくいものであろう。

学生には基礎体温をつけ、卵巣の働きをチェックする重要性を指導する必要がある。また、月経周期がおかしい者には、婦人科医への診察をうながしていくことが重要であろう。

8. 月経期間がおかしい

(1) 月経期間が短い

1回の月経が2～3日で終わる過短月経をみたのが表10である。

「いつもそうである」1.9%（3名）、「時々そうである」23.1%（37名）、「そうでない」75.0%（120名）だった。

このことから、「いつも」、「時々そうである」と回答した過短月経の傾向を回答者の25.0%が示した。

表10 月経が2～3日で終わりますか

N=160

N・% \ 項目	いつも そうである	時々 そうである	ない
N	3	37	120
%	1.9	23.1	75.0

(2) 月経期間が長い

1回の月経が8日以上続く過長月経をみたのが表11である。

「いつもそうである」0%、「時々そうである」19.4%（31名）、「そうではない」80.6%（129名）だった。

表11 月経が8日以上続くことがありますか

N=160

N・% \ 項目	いつも そうである	時々 そうである	ない
N	0	31	129
%	0.0	19.4	80.6

このように過長月経の傾向は回答者の19.4%が示している。

9. 月経血量がおかしい

(1) 月経血量が少ない

1回の月経の出血量が極端に少ない過少月経をみたのが表12である。

「いつもそうである」2.5% (4名)、「時々そうである」24.4% (39名)、「そうではない」73.1% (117名) だった。

このことから、「いつも」、「時々そうである」と回答した過少月経の傾向は26.9%を示している。

表12 月経血量が極端に少ないと感じますか

N=160

N・% \ 項目	いつも そうである	時々 そうである	ない
N	4	39	117
%	2.5	24.4	73.1

(2) 月経血量が多い

1回の月経の出血量が極端に多い過多月経をみたのが表13である。

「いつもそうである」4.4% (7名)、「時々そうである」40.0% (64名)、「そうではない」55.6% (89名) だった。

このことから「いつも」、「時々そうである」と回答した過多月経の傾向は44.4%を示している。

表13 月経血量が極端に多いと感じますか

N=160

N・% \ 項目	いつも そうである	時々 そうである	ない
N	7	64	89
%	4.4	40.0	55.6

10. 量と期間がおかしい

(1) 過少・過短月経

「月経血量が極端に少なく、しかも2～3日で終わってしまう、過少月経と過短月経は、ほとんどの場合同時に起こる。」²⁰⁾といわれている。

過少・過短月経の原因は、子宮が十分に発育していなかったり(子宮発育不全)、排卵が起こっていなかったり(無排卵出血)、人工妊娠中絶や子宮内膜炎、ホルモン剤の長期投与による子宮内膜の萎縮などである。

本調査における過少・過短月経をみたのが表14である。

「過少月経いつもそうである・過短月経いつもそうである」0.6% (1名)、
「過少月経時々そうである・過短月経いつもそうである」1.2% (2名)、
「過少月経いつもそうである・過短月経時々そうである」1.2% (2名)、
「過少月経時々そうである・過短月経時々そうである」12.5% (20名) だった。

このことから、いつも、時々そうである過少月経・過短月経の者は15.5% (25名) を示している。

表14 量と期間がおかしい—過少・過短月経

N=160

項目		項目 N.%	月経血量が極端に少ない—過少月経		
			いつもそうである	時々そうである	ない
月経が2〜3日で終わる —過短月経	いつも そうである	N	1	2	0
		%	0.6	1.2	0.0
	時々 そうである	N	2	20	15
		%	1.2	12.5	9.4
	ない	N	1	17	102
		%	0.6	10.6	63.8

(2) 過多・過長月経

「月経血量が極端に多く、しかも出血が8日以上続く、過多月経と過長月経は、同時に起こることが多い。」²⁰⁾とされている。

過多・過長月経の背景には、子宮筋腫や子宮ポリープ、子宮内膜症など、子宮や卵巣の病気が隠れていることが少なくない。

また、ストレスなどでホルモンのバランスが崩れ、過多・過長月経となることもある。

月経量が多く期間が長い状態が長く続くと、貧血をおこしやすくなるので、ほとんどの場合治療が必要である。

本調査における過多・過長月経をみたのが表15である。

表15 量と期間がおかしい—過多・過長月経

N=160

項目		項目 N・%	月経血量が極端に多い—過多月経		
			いつもそうである	時々そうである	ない
月経がある—過長月経 が8日以上続くこと	いつも	N	0	0	0
		%	0.0	0.0	0.0
	時々	N	2	21	8
		%	1.2	13.1	5.0
	ない	N	5	43	81
		%	3.1	26.9	50.6

「過多月経いつもそうである・過長月経いつもそうである」0% (0名)、
「過多月経時々そうである・過長月経いつもそうである」0% (0名)、
「過多月経いつもそうである・過長月経時々そうである」1.2% (2名)、
「過多月経時々そうである・過長月経時々そうである」13.1% (21名) だった。

このことから、いつも、時々そうである過多月経・過長月経の者は14.3% (23名) を示している。

以上のことから、月経血量・月経期間ともに、トラブルを起こしている者が、29.8% (48名) いることがあきらかとなった。

これらの者は、からだに何らかの変調をきたしているといえよう。

11. 月経時以外に出血がある不正出血

不正出血とは、月経以外の性器からの出血をいう。

おりものに血液が混ざっているようなものから、月経によく似たものまでさまざまな量や形態がある。月経と区別がつかないことも多い。出血量によっては貧血になることもある。

月経は子宮からの出血だが、不正出血の場合は子宮だけでなく、外陰、膣、子宮頸部、卵巣、卵管など、さまざまな部位から出血している可能性があり、原因もさまざまである。

最も多いのは月経と月経の間、つまり排卵時期に1～3日ほど出血が起こる排卵性出血である。また、ストレスなどでホルモンバランスが崩れたり、受精卵が子宮内膜に着床したときにも、出血が起こることがある。

病気が原因となっている場合も少なくない。

不正出血の原因となる病気には、子宮膣部びらん、子宮頸管ポリープ、細菌

性膣炎、クラミジア頸管炎、子宮頸がん、子宮体がん、子宮内膜ポリープ、子宮内膜炎、子宮筋腫などがある²⁰⁾。

本調査では、表9で示しているように、「現在、月経のことで何か困ったことや、悩んでいることがありますか」の質問に「ある」と答えた者のうち1名が、月経時以外に出血があると愁訴し悩んでいることがわかった。

正常な出血か否かの判断は自分ではむずかしい。

不正出血があったら、自分で判断せず、婦人科医の診察を受けるように指導をしなくてはならない。

12. 基礎体温

基礎体温とは、生命維持だけにエネルギーを使っている状態の体温である。女性の基礎体温は月経周期に伴って変化しているため、目に見えない卵巣の働きが基礎体温でわかる。

本調査では、自分の基礎体温を測定したことがあるかどうか質問した結果、「ある」と答えた者8.2% (13名)、「ない」と答えた者91.8% (146名)、無回答1名である。

健康科学研究室では基礎体温をつけ、卵巣の働きをチェックすることは重要なことと考えており、学生にはできるだけ基礎体温を測定するように指導している。

要 約

初経発来前後の実態

1. 初経年齢は平均12歳1ヵ月だった。

最低初経発来年齢は9歳4ヵ月、最高初経発来年齢は16歳6ヵ月だった。

2. 既経率は小学生の11歳で47.2%、中学生の段階で98.1%、高校2年生では全員既経していた。

3. 初経時の平均身長は151.8cm、平均体重は42.1kgであった。

初経発来最短身長140cm、最長身長160cm、最軽体重32kg、最高体重58kgであり、その差20cm、26kgだった。

乳房のふくらみは、9歳～14歳にかけて全員自覚している。

4. 初経時の所感は「びっくりした」49.7%、「わずらわしかった」15.7%、「いやな感じ」13.2%、「恥ずかしかった」10.1%、「不安になった」9.4%、「恐ろしかった」5.0%であった。一方「何ともなかった」13.2%、「ほっとした」5.7%、「大人になった感じ」5.7%、「うれしかった」2.5%だった。

5. 78.8%の学生が初経時の予備知識を、初経前に持っており、そのほとん

どが小学校期に得たことがわかった。また、初経の2年前に予備知識を得る傾向があった。

6. 初経時の指導については、85.1%が学校の先生から、41.3%が母親からうけている。

初経発来時に困ったことがあった者は43.1%、困らなかった者は56.9%であった。

月経の実態

1. 初経後の順調度は、翌月から順調になった者9.4%、6ヵ月程度17.5%、1年程度20.0%、2年程度18.1%で、周期の安定をみるまでには翌月から2年程度の経過を要している。

特に3年程度たっても安定しない者27.5%、月経が止まった者が3名いたことがあきらかになった。

初経後、3年経過しても周期が安定しない者の原因として、ストレス、不規則な生活、激しい運動、さらに、急激な体重の増減（ダイエットなど）があげられた。

月経が止まった者はその原因として、体重が急激に減少（ダイエットなど）、激しい運動（マラソン、体操競技など）、その他をあげている。

2. 現在、月経のことで困ったことや悩んでいることが「ある」者は48.1%で、「ない」者は51.9%だった。

困ったり悩んでいる内容は、月経に伴う不快な症状74.3%、月経周期がおかしい31.1%、日常生活への支障9.5%だった。

3. 月経周期頻発（24日以内）5.0%、正常（25日～35日）67.5%、稀発（36日以上）3.8%だった。

不順者21.2%、月経が止まった者が3名いる。

月経不順、月経が止まった者が、病院にかかったことが「ある」14.7%、「通院中」2.9%で、病院にかかったことが「ない」者が79.5%である。

4. 1年間に何回月経をみるかについては、12回58.8%、11回7.5%、月経周期30日型の者が66.3%を占めている。28日型（13回）は8.8%である。さらに不順15.0%だった。

5. 月経持続日数は3～7日間で93.7%を占めている。1・2日であったり、8日間以上続く不順の者は6.3%だった。また1ヵ月のうち1週間を月経期間として過ごしている者が45.3%いた。なお月経多量日は78.8%の者が2日目と回答した。

6. 17歳以上になっても初経がないという者はなかったが、初経を迎えてか

らある程度順調に来ていた月経が90日以上止まってしまうという者が3名いた。

7. 月経周期がおかしいといえる稀発月経3.8% (6名)、頻発月経5.0% (8名)、不順21.2% (34名) で、30.0%の者 (48名) が、月経周期に問題があるといえるだろう。
8. 月経期間がおかしいといえる、過短月経の者25.0%と過長月経の者19.4%いた。
9. 月経血量がおかしいといえる、過少月経の者26.9%と過多月経の者44.4%だった。
10. 量と期間がおかしいといえる、過少月経・過短月経の傾向を示した者15.5%いた。
過多月経・過長月経の傾向を示した者は14.3%いた。
以上のことから、量と期間がおかしいといえる学生は29.8% (48名) いることがあきらかになった。
11. 月経時以外に出血がある (不正出血) と愁訴し悩んでいる者が1名いた。
12. 基礎体温測定経験者8.2%、測定したことがない者91.8%だった。

おわりに

本調査では、平均初経年齢12歳1ヵ月であった。

それに伴う初経教育は行われているが、初経前に予備知識を持っていても知識と実際体験が結びつかないことがうかがえた。

また、月経周期 (稀発・頻発月経・不順) が不安定な学生が30%いることが示唆された。

また月経期間 (過短・過長月経)、月経血量 (過少・過多月経)、量と期間 (過少・過短月経、過多・過長月経) と、月経トラブルの症状を呈した学生がいることもあきらかになった。

これらのことから、学生には適切な指導が必要である。月経教育の更なる徹底が必要であろう。特に、

- ①月経の記録、基礎体温などによって認識を高め、自分の月経周期を理解することが重要である。
- ②ふだんから、月経の状態や体調の変化に注意させていくこと。
- ③月経周期異常に対する不安や心配を解消させるためにも、医療機関への受診を勧めていくことなどが必要である。

今後も健康科学研究室では、月経の自己管理教育をおし勧めていかなくは

ならない。

引用および参考文献

- 1) 丸尾 猛：女性の生殖器の構造と仕組み 別冊NHKきょうの健康 これだけは知っておきたい子宮筋腫・子宮内膜症・月経異常 日本放送出版協会 1997 pp.6-20
- 2) 田口喜久恵・村松園江・谷 健二：近年の女子高校生の性成熟傾向について 学校保健研究 VoL41 1999 pp.254-267
- 3) 松本清一：思春期婦人科外来 文光堂 1995
- 4) 松本清一監修 月経らくらく講座 文光堂 2004
- 5) 田中良憲：減食性無月経症 ホルモンと臨床 20 1107, 1972
- 6) 中村幸雄：体重減少性無月経 ホルモンと臨床 27 61, 1979
- 7) 楠原浩二他：体重減少による無月経の病態 日本不妊学会誌 26 7, 1981
- 8) 小田原靖他：運動性無月経の検討 日本不妊学会誌 31 29-33, 1986
- 9) 目崎 登他：スポーツによる無月経 産科と婦人科 56 1-6 1989
- 10) 松本清一：スポーツと月経 現代性教育研究月報 11(2) 8-12 1993
- 11) 松本清一：ストレスと月経 東京母衛生学会誌 9 (5) 5-7 1993
- 12) 松本清一：日本女性の月経 フリープレス 1999
- 13) 篠崎俊子・増井絢子：女子学生の保健学的研究(第1報) 初潮発来前後における実態報告 福岡女子大学家政学部紀要 第18巻 1987 pp.13-29
- 14) 篠崎俊子・増井絢子：女子学生の保健学的研究(第2報) 月経周期について 福岡女子大学家政学部紀要 第19巻 1998 pp.7-20
- 15) 松本清一：日本女性の月経 フリープレス 1999 p.135
- 16) 青野敏博：女性のライフサイクルから更年期を知る 別冊NHKきょうの健康 女性のからだと病気 日本放送出版協会 1994 pp.10-28
- 17) 初潮準備教育特別委員会：初潮に備えて 母子衛生研究会 1973
- 18) 松本清一：日本女性の月経 フリープレス 1999 p.275
- 19) 村口喜代：思春期の月経異常 生理が止まる きょうの健康 日本放送出版協会 1995 2 (No.83) pp.78-81
- 20) 中村理英子：生理不順・生理痛 主婦と生活社 2003 p.8-31