

大学生男子の月経前症候群に関する認識の実態調査

志田佑佳子、山口典子
新潟医療福祉大学 看護学科

【背景・目的】月経前症候群 (Premenstrual syndrome : 以下 PMS) は、月経の 3~10 日前から始まる精神的・身体的症状で、月経開始とともに減退ないし消失するものと定義されている¹⁾。先行研究によると、女子大学生の 97% がその症状に苦しむも、その半数以上が PMS 自体を知らないということが指摘されている²⁾。本邦における月経教育は、学習指導要領に基づき、小・中・高等学校にて指導がなされているが³⁾、PMS に関する教育がほとんどなされていないことが報告されている⁴⁾。女子を対象にした PMS に関する研究からは、PMS のセルフケア促進のためには教育による啓発の必要性が指摘されている²⁾。やはり月経教育における PMS に関する指導がほとんど行き届いていない現状が理解できる。その一方で、学業生活を共にする男性を対象にした PMS に関する先行研究は、本邦において 1 件しかみられず、そこでも男子学生の認知度の低さが指摘されている⁵⁾。PMS は男性にとっても問題で、男性が PMS の対処法を学んでいない場合、男性にとって精神的負担の大きさが指摘されている⁶⁾。また配偶者の支援は女性の PMS の症状を軽減させることが報告されている⁷⁾。よって、本邦における男性の PMS に関する認識を明らかにし、その教育時期や教育内容等を検討することは、重要な課題であるといえる。本研究の目的は、大学生男子における PMS の認識を明らかにすることである。

【方法】1) 対象者：1 大学の大学 1 年生男子。2) 調査期間：2013 年 7 月。3) 調査方法：無記名、選択肢、記述式アンケートを用いて実施。PMS の症状の認識に関する設問では、PMS メモリー⁸⁾の症状リストを用いた。4) 調査内容：PMS の認識、PMS の症状の認識、PMS を知りたいと思うか、学校教育における PMS の指導の有無と必要性。5) 分析方法：分析は量的に行った。6) 倫理的配慮：新潟医療福祉大学倫理審査委員会の了承を得て実施した。

【結果】有効回答数は 152 名であった。PMS の名称と内容について知っているか聞いたところ、知っているのは 9 名 (5.9%)、名称を聞いたことがあるのは 13 名 (8.6%)、知らないのは 130 名 (85.5%) であった。PMS 症状だと思っものを、PMS メモリー⁸⁾の症状リストから回答してもらった結果、「イライラ」89 名 (58.6%)、「憂鬱」61 名 (40.1%)、「怒りやすい」60 名 (39.5%) といった精神症状が上位を占めた。PMS について知りたいと思っているのは、73 名 (48.0%) と約半数であった。PMS の情報源は、「学校の授業」9 名、「恋人」6 名、「インターネット」

4 名の順に多かった。学校教育にて PMS に関することを教えてもらったほうが良いと思うのは 95 名 (62.5%) であった。理由を自由記載してもらった結果 80 名から回答が得られ、「知っていたほうが良いから」27 データ、「女子への配慮ができるから」12 データの順に多かった。

【考察】8 年前⁶⁾と比較しても、PMS の認知度に大きな変化はなく、知識の普及は進んでいないと考える。しかし、約半数の男子が PMS について知りたいと思っており、女子への理解や配慮ができるようになりたいという気持ちがある。男子は、自分の言動や行動や態度の制御が効かないということが、どのようなことなのか理解できない⁴⁾。そのため、男子は女子と接する中で、理由の分からないイライラや、憂鬱などの精神的変化に混乱し、対応に困難さを感じる場面があると考えられる。男子が PMS の症状として精神症状を多く認識しているのは、そのような経験からではないかと推測する。PMS の情報を恋人から得ている男子もいるが、身近に女性がいることが知識の習得には繋がらないとされている⁹⁾。親しい女性から PMS について学ぶことを期待するより、学校教育で男女共に PMS を指導することが必要である。学校教育では、PMS の症状やそれらの対処方法を含めた指導が重要であると考えられる。

【結論】男子の PMS の認知度は低いが、PMS を知りたいと思う男子は約半数いる。PMS を女性だけの問題と思わず、男性に対しても指導の必要性が示唆された。

【文献】

- 1) 日本産科婦人科学会：委員会報告のうち統一見解とした事項，日産婦会誌，42，6-7，1990.
- 2) 緒方妙子，大塔美咲子：大学生の月経前症候群 (PMS) と日常生活習慣及びセルフケア実態，九州看護福祉大学紀要，13：57-65，2013.
- 3) 文部科学省・学習指導要領
- 4) 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，51：111-117，2010.
- 5) 佐々木梢，伊藤祥子，坂口けさみら：大学 1、2 年生の月経に関する現状—大学 1、2 年生のアンケート調査から—，日本看護学会論文集母性看護，36：137-139，2005.
- 6) キャサリーナ・ダルトン：PMS バイブル—月経前症候群のすべて—，学樹書院 131-137，東京，2007.
- 7) Rezaee H, Mahamed F, Amidi Mazaheri M: Does Spousal Support Can Decrease Women's Premenstrual Syndrome Symptoms? Glob J Health Sci, 8: 19-26, 2015.
- 8) 月経研究会連絡協議会：PMS メモリー記録編，日本家族計画協会，東京，1-64，1997.
- 9) 石川康代，杉浦絹子：男性のもつ月経観と月経に関する知識の現状—男子大学生および既婚男性への調査—，母性衛生，52：237-247，2011.