

女子大学生の月経の記録と基礎体温の測定による 自身の性周期に関する意識の変化

Favorable Changes in Attention of Own Estradiol Cycle in Female University Students by the Record of Menstrual Cycle and Measurement of Basal Body Temperature

吉田 夏*・葛西 敦子**

Natsumi YOSHIDA*・Atsuko KASAI**

【論文要旨】

本研究は、女子大学生の月経の記録と基礎体温測定の実態とともに、基礎体温測定による自身の性周期に関する意識の変化を明らかにすることを目的として、基礎体温の測定を約3ヵ月間実施してもらった。そしてその前後に質問紙調査、その半年後に面接調査を行った。

その結果、月経の記録に関する学習の機会があった者は22名中16名であったが、実際に記録をつけている者は9名と少なかった。また、基礎体温に関する学習の機会があった者は22名中14名であったが、実際に測定している者は1名に過ぎなかった。基礎体温の測定を機会に自身の性周期に興味・関心を持ち、新たに月経の記録をつけるようになった者は8名、基礎体温の測定を継続している者は5名であった。

本研究より、月経の記録や基礎体温測定の意義や活用方法等の知識が不十分であることが明らかになった。また、基礎体温の測定は、自身の性周期への理解を深めることができ、それをきっかけにさらに性周期に興味・関心を持ち、自己管理の意識の向上につながった。

キーワード：女子大学生、月経の記録、基礎体温

I. はじめに

女性の性機能には性周期があり、女性ホルモンの分泌状態により排卵、月経が約1カ月の周期で繰り返される。女性ホルモンの分泌は、ストレスや生活状況等に影響されやすく、性周期の異常がしばしば起こる¹⁾。松本²⁾は、「月経の異常を発見する主訴としては、無月経、出血の異常、疼痛などがあげられる。これらの異常に早期に気づくためには、個々の月経や基礎体温の記録管理が重要である。」と述べている。月経の記録をつけると、月経周期や月経持続日数を把握することができる。また、基礎体温を測定し、長期的なデータをグラフにすると、排卵の有無や排卵日、次回月経日、妊娠等を予測することができる。合わせて、身体症状についても記録することで、月経随伴症状の傾向を見つけ、適切な対処に繋げることでより快適な生活

を送ることが期待できる。したがって、女性は自身の性機能の健康管理をするために、月経の記録や基礎体温を測定することが大切である。

そこで、本研究では、女子大学生の月経の記録および基礎体温測定の実態、さらには基礎体温を測定することによる自身の性周期に関する意識の変化を明らかにした。

II. 調査対象と方法

1. 調査対象

本調査は、共同研究者が担当するH大学1年次前期の「母性保健」（1単位、15時間）の講義を利用し、実施した。対象者は、平成21年度に講義を受講した女子大学生24名であった。データに欠損値のある者は対象から除外し、有効回答22名（有効回答率91.7%）で

* 弘前大学大学院教育学研究科養護教育専攻
Coordinated School Health (yogo) Education, Graduate School of Education, Hirosaki University
** 弘前大学教育学部教育保健講座
Department of School Health Science, Faculty of Education, Hirosaki University

あった。

2. 調査方法

(1) 基礎体温測定前の質問紙調査

平成21年4月13日の講義開始前に質問紙調査を実施した。調査内容は、以下の6項目である。

①対象者の背景

年齢, 初経年齢

②月経の記録について

月経の記録をつけているか否か, 記録をつけ始めた時期, 記録をつけているまたはつけていないその理由。

③基礎体温の測定について

基礎体温の測定をしているか否か, 測定し始めた時期, 測定しているまたは測定していないその理由。

④月経の記録に関する学習の機会について

月経の記録に関する学習の機会の有無, 時期, 情報源, 内容。

⑤基礎体温に関する学習の機会について

基礎体温に関する学習の機会の有無, 時期, 情報源, 内容。

⑥基礎体温測定前の気持ち

「これから3か月間, 基礎体温を測定してもらいます。今のあなたの気持ちをお聞かせください。」という質問に自由記述で回答を求めた。

(2) 基礎体温の測定

対象者には、測定前の質問紙調査を実施した翌日の平成21年4月14日から7月27日までの約3か月間、基礎体温の測定について研究の協力を求めた。基礎体温計は婦人用テルモ電子体温計 C502を、記録用紙はPMS (premenstrual syndrome: 月経前症候群) メモ

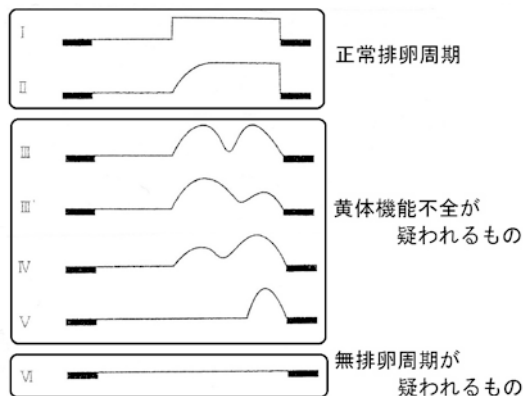


図1. 女性の基礎体温のパターン (松本の7分類)

リー³⁾を使用した。依頼時に、基礎体温の意味や測定の仕方、基礎体温表の見方、PMSメモリーへの記録の仕方について説明した。また、実際に体温計を舌下に挿入し、測定方法を説明した。測定し忘れることがあっても構わないので、3か月間諦めずに測定を続けることが大切であること、測定期間中に疑問や不安なことがあればいつでも申し出て欲しい旨を伝えた。

基礎体温は「松本の7分類」^{4~6)}に基づいて分類した(図1)。「松本の7分類」は、基礎体温は主として黄体機能を反映するという観点から、基礎体温をその高温相の示す形に従って分類したものである。判定基準は、I~II型を正常排卵周期、III~V型を黄体機能不全が疑われるもの(以下、「黄体機能不全の疑い」とする)、VI型を無排卵周期が疑われるもの(以下、「無排卵周期の疑い」とする)とした。分類の判定については、産婦人科医の助言を受けた。

(3) 基礎体温測定後の質問紙調査

3か月間の基礎体温の測定終了後の平成21年7月30日に質問紙調査を実施した。調査内容は、基礎体温測定後の感想で、「基礎体温を測定しての感想をお聞かせください。」という質問に自由記述で回答を求めた。

(4) 面接調査

基礎体温の測定終了から約半年後の平成21年12月中旬から翌年3月上旬に実施した。内容は、月経の記録と基礎体温の測定状況についてであった。

3. 統計処理およびデータの分析

記述統計量(平均値・標準偏差, 度数分布)の算出には、SPSS16.0 for Windowsを用いた。また、自由記述は、文章単位の内容の類似性に基づきコード化、カテゴリー化し、内容分析を行った。

4. 倫理的配慮

対象者には、文書と口頭により研究の目的と方法、研究への参加は本人の自由意思であること、調査を通して得られる協力者の個人情報には本研究のみに使用すること、理由の如何に関わらず辞退はいつでも可能であること、また、プライバシーの保護には細心の注意を払うことを説明し、同意が得られた後に質問紙への回答および基礎体温の測定を依頼した。

III. 結果

1. 対象者の背景

対象者の年齢の平均値は、 18.1 ± 0.4 歳であった。初経年齢を覚えている者は21名であり、平均 11.8 ± 0.9 歳であった。また、調査時現在の初経後経過年数は、平均 6.4 ± 1.0 年であった。

2. 基礎体温測定前の質問紙調査

(1) 月経の記録

月経の記録をつけている者は22名中9名、つけていない者は13名であった。つけている理由（複数回答）は、「次回月経時期を予想する」8名、「月経周期を知る」5名、「排卵日を予想できる」1名であった。つけていない理由は、「記録するのを忘れてしまう」10名、「面倒くさい」3名、「記録する意義がわからない」1名、「つけなくてもだいたいわかる」1名であった。

(2) 月経の記録に関する学習の機会について

月経の記録に関する学習の機会があった者は22名中16名、なかった者は6名であった。対象者の月経の記録に関する学習について表1に示した。時期は、初経時（小学校）3名、小学校5名、中学校6名、高校4名であった（複数回答）。また、教わった相手（情報源）は、母親11名、養護教諭5名、教諭1名、冊子1名であった（複数回答）。内容では、月経の記録をつけた方がいいことを教わった者が13名、覚えていない

者が5名であった（複数回答）。

(3) 基礎体温の測定

基礎体温を測定している者は22名中1名のみであった。測定している理由は、中学生の時に無月経になり、産婦人科を受診した際、基礎体温の測定を勧められたことであった。測定していない21名の理由（複数回答）は、「面倒くさい」7名、「記録するのを忘れてしまう」6名、「基礎体温を測定する意義がわからない」4名、「婦人体温計を持っていなかった」3名、「月経周期に関心がない」1名、「測定の仕方がわからない」1名、「基礎体温のことをよく知らない」1名、無回答1名であった。

(4) 基礎体温に関する学習の機会について

基礎体温に関する学習の機会があった者は22名中14名、なかった者は8名であった。対象者の基礎体温に関する学習について表1に示した。学習した時期は、中学校8名、高校5名、小・中・高校のいずれか1名、不明1名であり、中学生の時期が最も多かった（複数回答）。また、教わった相手（情報源）は、教諭11名、母親3名、産婦人科医1名であった（複数回答）。内容では、保健体育の教科書に記載されている内容を学んだ者が5名、言葉だけなど軽く学んだ者が6名、基礎体温の測定を勧められ、実際に測定した者

表1 月経の記録と基礎体温に関する学習の機会について

No.	月経の記録に関する学習の機会の有無とその詳細			基礎体温に関する学習の機会の有無とその詳細		
	時期	情報源	内容	時期	情報源	内容
1	中学と高校	母親	(記述なし)	中学	母親	基礎体温の測定を勧められた。測定してみたが、読み取り方がわからず、徐々に測定し忘れることが多くなり、測定しなくなった。
2	中学2,3年の頃	母親	「カレンダーに書いておいたら？」と勧められた。	小・中・高のいずれか	教諭（保健の授業）	さらっと学習した。内容はほとんど覚えていない。
3	なし	—	—	なし	—	—
4	高校1年	母親	手帳に月経の記録をつけるよう言われた。	なし	—	—
5	なし	—	—	高校	教諭（保健の授業）	ちらっと学習した。
6	なし	—	—	高校	教諭（保健の授業）	避妊について学習した時に「基礎体温を測るとよい」と学んだ。
7	小学4年	養護教諭（保健指導）	保健室に女子だけ集められ月経に関する指導を受けた際に、「カレンダーに月経が来た日を書くといいよ」と教わった。	高校	教諭（保健の授業）	教科書で学んだ。
8	初経時	母親	「月経が来たらカレンダーに印をつけるんだよ」と言われた。	中学	教諭（保健の授業）	基礎体温があるんだなーというくらいの学習をした。
9	初経時	母親	「月経の記録をつけた方がいいよ」と言われた。	なし	—	—
10	なし	—	—	中学3年	産婦人科医	中学2年に約4か月間、無月経になり、産婦人科を受診した際に勧められた。中学3年の夏ごろまで基礎体温を測定した。
11	中学	母親	初経時から月経が来たことを母親に報告していたが、「手帳にいつ来たかくらいは記録しなさい」と言われた。	なし	—	—
12	なし	—	—	高校	教諭（保健の授業）	(記述なし)

No.	時期	情報源	内容	時期	情報源	内容
13	小学6年	養護教諭（月経教育）	（記述なし）	中学	教諭（保健の授業）	言葉だけ教えられた。
	中学生	母親	初経時から月経が来たことを母親に報告していたが、「月経の記録をつけた方がいいよ」と勧められた。			
14	小学5年	養護教諭（保健指導）	（記述なし）	なし	—	—
15	小学4,5年の頃	養護教諭（保健指導）	（記述なし）	なし	—	—
16	中学	教諭（保健の授業）	（記述なし）	不明	母親	母が妊娠する時に基礎体温を使っていた話を聞いた。
17	高校1年	母親	ピルを服用し始めたので、「ピルの記録をした方がいい。微量でも出血があればつけないよ」と言われた。	高校1年	母親	中学の終わり頃に無月経になり、半年後に産婦人科受診。ピル服用開始。「基礎体温を測定することで排卵の時期がわかるから」と看護師の母親から勧められ、ピル服用中だけ測定。
18	なし	—	—	なし	—	—
19	初経時	母親	「月経の記録をつけておきなさいよ」と言われた。	中学と高校	教諭（保健の授業）	生理の前は、基礎体温が下がることを学んだ。
20	小学5年	冊子	小学校でもらった冊子を通して月経の記録をつけた方がいいことを知った。	高校	教諭（保健の授業）	基礎体温の変化など、教科書通りに学んだ。
21	高校2年	母親	手帳を持つようになったので、「月経が来た日だけは○印をつけておいたら」と言われた。	なし	—	—
22	中学	養護教諭（性教育か保健の授業）	「自分のリズムを知るために月経の記録をつけた方がいい」と教わった。	高校	教諭（保健の授業）	黄体ホルモン、基礎体温のグラフなど。体温が変わるのか疑わしいと思っていた。

が3名、内容を覚えていない者が1名であった（複数回答）。

(5) 基礎体温測定前の気持ち

基礎体温測定前の気持ちは、33件の記述があり、【プラスの感情】、【マイナスの感情】の2つのカテゴリーに分類された（表2）。【プラスの感情】では、①<基礎体温測定への意気込み>、②<自分の体を知りたい>、③<基礎体温測定の利点>、④<基礎体温に対する良いイメージ>、⑤<自分の体を知ることに対する肯定的意見>の5つのサブカテゴリー（24件）に分類された。また、【マイナスの感情】では、①<測定を続けることに対する不安>、②<測定するのが面倒>、③<基礎体温に対する疑問>の3つのサブカテゴリー（9件）に分類された。

3. 基礎体温の測定結果

基礎体温データを分類した結果、「正常排卵周期」10名（45.5%）、「黄体機能不全の疑い」8名（36.4%）、「無排卵周期の疑い」4名（18.2%）であった。

また、対象者22名（月経周期が不明であった「無排卵周期の疑い」の者1名を除く）の月経周期は、平均 31.6 ± 10.8 日であった。

4. 基礎体温測定後の質問紙調査

(1) 基礎体温測定後の感想

基礎体温測定後の感想は、61件の記述があり、【ポ

ジティブな感想】、【ネガティブな感想】の2つのカテゴリーに分類された（表3）。【ポジティブな感想】では、①<自分の体を知ることができた>、②<基礎体温測定の継続意思>、③<基礎体温に対する好評>、④<基礎体温測定調査に対する好評>、⑤<基礎体温の活用>、⑥<女性の体に対する感心>、⑦<自分の体を理解することの大切さを実感>の7つのサブカテゴリー（43件）に分類された。また、【ネガティブな感想】では、①<測定結果に対する不満感>、②<測定継続の難しさ>、③<基礎体温に対する疑問>の3つのサブカテゴリー（18件）に分類された。

5. 基礎体温測定から半年後の面接調査

(1) 月経の記録と基礎体温の測定状況

基礎体温の測定から約半年後の調査において、月経の記録をつけている者は22名中17名であり、当初より8名増加した。記録をつけている理由は、「次回月経開始日を予想する」8名、「排卵日を予想する」2名、「月経周期の把握」1名であった。中には、月経痛の対応として月経前に鎮痛剤を飲むために、次回月経開始日を予想する目的で記録している者がいた。また、基礎体温の測定を継続している者は22名中5名であった。継続している理由は、「自分の体を知る」2名、「次回月経開始日の予想」2名、「基礎体温の測定調査から習慣になっている」1名であった。また、測定していない17名のうち、すぐやめた者は10名、一週間続けた者は1名、1か月続けた者は6名であった。

表2 基礎体温測定前の気持ち

カテゴリー	サブカテゴリー	コードの代表的な表現
プラス感情 (24)	基礎体温測定への意気込み (12)	「忘れないように、しっかり測定したいです」 「自分自身のことを知るために大切なことなので、しっかり取り組んでいきたいと思います」 「私は、自分のことが自分でもよくわかっていないので、これから基礎体温を測定することで、きちんとした知識を得て、自分の体調管理に役立てたいと思います」
	自分の体を知りたい (6)	「これを機に、自分の体により関心を持ちたい」 「自分には知識がなさすぎるとアンケートをして実感しました。これからは、きちんと基礎体温を測定して自分の体の実態をしっかり知りたと思っています」 「今まで基礎体温を測ったことがなかったので、どのような結果になるか興味があります」
	基礎体温測定調査の利点 (3)	「自分の体のことを知ることができるいい機会だなあと 생각합니다」
	基礎体温に対する良いイメージ (2)	「基礎体温を測ってみると、役立ちそう」 「自分の体についてわかると思う」
	自分の体を知ることに対する肯定的意見 (1)	「一人の女性として自分の体の機能を知ることとても大切だと思います」
マイナス感情 (9)	測定を続けることに対する不安 (5)	「忘れてしまいそうで、毎日測れるか不安」
	測定するのが面倒 (3)	「少し面倒だと思う」
	基礎体温に対する疑問 (1)	「本当に基礎体温を測定するだけで排卵周期がわかったりするのかなって思っています」

表3 基礎体温測定後の感想

カテゴリー	サブカテゴリー	コードの代表的な表現
ポジティブな感想 (43)	自分の体を知ることができた (19)	「排卵日がわかって、次の生理はこのあたりかな？と予想できたのでためになりました」 「体温で、排卵されているかどうかわかっておもしろかったです」 「毎朝基礎体温を測り、印をつけていくことで、性周期の変化がよくわかりました」
	基礎体温測定の継続意思 (12)	「これからも毎日続けて、自分の体の変化を身近に感じていきたいと思っています」 「これから基礎体温を活用したいと思った」
	基礎体温に対する好評 (4)	「自分の体をもっと知るには良いことだと思う」 「月経が来る時期を知る一つの情報として参考にはなった」
	基礎体温測定調査に対する好評 (4)	「自分の体調を見つめる良い習慣ができ、良かったと思います」 「今まで測ったことがなかったので、いい経験になりました」
	基礎体温の活用 (2)	「月経の前後の自分がどんな状態なのかを知ることによって、それへの対応も素早く行えた。たとえば、月経が来そうな日は、あらかじめナプキンの用意をしておくなどだ」
	女性の体に対する感心 (1)	「女性の体は変化の周期を持っていて、なんだかすごいなと思った」
	自分の体を理解することの大切さを実感 (1)	「月経周期を知っておくと便利だし、何より自分の体を理解することが大切なんだなと思いました」
ネガティブな感想 (18)	測定結果に対する不満感 (7)	「体温の変動が大きく、あまり排卵日とか予想することができず残念だった」 「まだ安定していないので、月経の予想が外れることもありました」
	測定継続の難しさ (7)	「忙しい朝などは測るのを忘れてたりもした」 「毎日測るのは難しい」 「慣れるまでは、面倒くさかった」
	基礎体温に対する疑問 (4)	「自分は基礎体温表から月経周期を確実に読み取ることができませんでした。これからも測り続けられるのでしょうか」

測定をやめた理由には、「測定し忘れてしまう日が多くなった」、「生活が不規則」、「朝が忙しい」などが挙げられた。

(2) 基礎体温の測定をきっかけに産婦人科受診した事例

1) 対象者の背景

対象は、大学1年生のAさん18歳（表1 No.11）であった。初経年齢は11歳であった。

2) 基礎体温測定後の指導

3か月間の基礎体温表を松本の分類を用いて分類したところ、全4周期中、1周期がV（黄体機能不全の疑い）、3周期がVI（無排卵周期の疑い）であった。月経周期は、18日が2周期、20日、22日、24日が各1周期ずつあり、正常月経周期25日～38日から外れて短い傾向にあった。そのため、平成21年7月30日にAさんに対して指導を行った。

Aさんには、基礎体温データを分類したところ無排卵の可能性があると、月経周期の短いことが気にかかることを話した。産婦人科受診を勧めたところ、本人は夏休み期間中に病院受診を考えているということであった。

3) 面接

平成21年12月1日および15日に、Aさんに対して面接調査を行った。面接場所は、プライバシーの配慮をし、個室で行った。また、口頭により調査を通して得られる協力者の個人情報本研究のみに使用すること、およびプライバシーの保護には細心の注意を払うことを説明し、了承を得た。以下は、個人が特定されないように、内容を改変した部分もある。

①初経から受診までの状態

初経時から月経痛はひどく、年々激しくなっていくという。喘息の既往があり、幼少期から小児科を受診していた。そのかかりつけ医に月経痛に関しては相談していた。高校1年の時、自宅で月経痛があまりにひどく、意識がなくなることがあり、総合病院に搬送された。そこで、産婦人科で月経前緊張症と診断され、鎮痛薬を処方され、月経痛がある時に服用するようになった。

本研究で行った基礎体温測定により、排卵がないと思われる（グラフがはっきりと二相にならない）時に月経痛がひどくなることがわかり、産婦人科受診を考えた。母親に相談したところ、母親が産婦人科受診に

抵抗があった。

②病院受診について

平成21年8月中旬、喘息の定期受診のためかかりつけの小児科を受診した。その際に、医師に基礎体温を見せ、「排卵していないのでは」と言われたことなどを話した。また、月経時の疼痛や出血量について話した。医師は、「専門ではないのでわからないが、環境の変化によるストレスや食生活の乱れではないか」ということであった。治療としては、漢方漢の「当帰芍薬散」が2ヵ月分処方（毎日朝、昼、夜の服用）された。

その後、同年12月1日の面接では、処方された漢方薬は、苦く、飲むとガスがたまる感じがするのでたまに服用する程度であった。月経痛の痛みはひどくはなく、1、2日で治まり、月経周期は28日周期で改善していた。しかし、短期間（3日くらい）で月経が終わること、月経量は大変多く、常に夜用の生理用品を使用しなければ、間に合わないという問題を抱えていた。本人は産婦人科を受診し、自分の体をきちんと診てもらいたいと考えていた。

③産婦人科受診とその後の経過

平成21年12月4日、授業中に吐気、激しい腹痛などが起こった。Aさんから産婦人科受診の希望があり、翌日受診することになった。診察は問診のみで、内診はなかった。基礎体温表も見せた。その結果、ピルが処方された。ピルの内服後は月経痛や月経前緊張症も緩和したという。

IV. 考察

1. 女子大学生の月経の記録および基礎体温の測定の実態

松本²⁾は、月経の記録に関して、「女性が月経と上手に付き合っていくためには、まず自分の周期的な月経リズムを知り体調を把握することが重要である。月経周期を普段から意識していれば早く異常に気づき、早期にストレスを排除したり、受診するきっかけとなる。」と述べている。また、飯田⁷⁾は、「月経の有無や月経の状況は、女性が自分自身で知ることができる基本的な健康情報である。長期のスパンでみることによって、自分の体の変化を知ることにも可能である。」と述べている。月経の記録は、月経周期を把握でき、月経異常の早期発見や次回月経の予想等に活用できる女性にとって必要なデータである。しかし、月経の記

録をつけている者は22名中9名(40.9%)と半数にも満たなかった。堀井ら⁸⁾の月経の記録をつけている者が421名中98名(28.7%)というデータと比較すれば、本調査の結果は悪いものではなかった。記録をつけている理由は、「次回月経時期を予想する」や「月経周期を知る」、「排卵日を予想できる」と自身の月経周期や月経、排卵を知るために記録をつけていた。一方、記録をつけていない理由には、「記録するのを忘れてしまう」や「面倒くさい」といった継続して記録することに対する負担感が見受けられた。また、月経の記録に関する学習の機会があった者は22名中16名であった。しかし、多くの者が月経の記録をつけた方がいいことを教わっているが、月経の記録をつける意義や月経の記録の活用方法等は教わっていない。そのため、面倒くさい等の負担感が強く、記録をつけた方がいいことは理解しているが、記録をつけるに至らない者が多い結果になったと考える。

基礎体温の測定をしている者は22名中1名(4.5%)のみであった。この1名は、過去に無月経になり産婦人科受診した際に、医師から基礎体温を測定するよう勧められたことがきっかけで測定していた。佐々木ら⁹⁾は、基礎体温を測定している者は145名中8名(5.5%)と報告しており、本研究は同様な結果となった。測定をしていない者の理由では、月経の記録同様に「面倒くさい」、「記録するのを忘れてしまう」という負担感がある他に、「基礎体温を測定する意義がわからない」、「測定の仕方がわからない」、「基礎体温のことをよく知らない」と基礎体温の理解不足が明らかとなった。

基礎体温に関する学習の機会があった者は22名中14名であった。そのうち、保健の授業で学習をしていた者は10名であった。高木¹⁰⁾によると、基礎体温の情報源は、学校の授業が277名(84.7%)と最も多く、その中で保健体育が6割強を占めていた。本調査では、対象者は少ないが高木と同様に保健の授業が最も多い結果であり、保健の授業が基礎体温を学ぶ主な場となっていた。しかし、内容をみると、言葉だけなど軽く学んだ者が5名、内容を覚えていない者が1名であり、半数が詳しく学習していなかった。保健の授業で学んだ者の学習内容は、女性が自主的に基礎体温を測定するまでに至るには不十分な内容であると言える。また、母親から教わった3名のうち2名は、無月経がきっかけで、母親から勧められて基礎体温を測定した経験がある。良¹¹⁾によると、対象者の39.1%に月経停止経験があり、対処法としては「特に何もし

なかった」が18.6%で最も多くみられ、次いで「家族への相談」が9.8%であった。月経異常であったこと、それに伴い母親や産婦人科医師からの勧めがあったことは、基礎体温を測定するきっかけとなっていた。梅村ら¹²⁾によると、母親が娘に教えることができない項目として、「基礎体温」が9.6%と最も多かった。基礎体温に関しては、女性ホルモンと体温との関係など専門知識を必要とするため、母親が娘に基礎体温を詳しく教えることは難しいと思われる。本調査でも、母親に勧められて測定したが、読み取り方がわからず断念した者もあり、知識不足のために測定が無駄になってしまう可能性がある。

以上のことから、基礎体温を測定するに至るには、基礎体温に関する知識(意味や利点など)があることと、測定する必要性があると認識していることが考えられる。また、基礎体温を測定するには基礎体温計を購入しなければならないため、必要に迫られなければ基礎体温を測定することはないのだろう。

2. 自身の性機能状態に関する意識の変化

基礎体温を用いた研究^{13)~15)}において、排卵日の理解の促進、性機能状態の理解の促進、月経周辺期のネガティブ変化、月経痛の減少、月経が生活に影響を与えるものではないという肯定的月経観の増加等の効果が報告されている。本調査における一連の基礎体温の測定を用いた調査を通して、女子大学生の自身の性機能状態に関する意識の変化について考察する。

基礎体温測定前の気持ちでは、【プラスの感情】の<自分の体を知りたい>には、「自分のことが自分でも良くわかっていないので、これから基礎体温を測定することで、きちんとした知識を得て、自分の体調管理に役立てたい」や「自分には知識がなさすぎるとアンケートをして実感しました。これからは、きちんと基礎体温を測定して自分の体の実態をしっかり知りたと思っています」という具体的な記述があった。自分の体(測定結果)への興味が高く、基礎体温測定への意気込みを示す者が多い結果であった。

佐々木⁹⁾は、「1人1人が月経や自分の身体に関心をもって付き合っていく為には、月経教育の中で月経の記録や基礎体温の測定方法の具体的な指導を行う必要がある。実際に全員が記録する機会をこちらから提供しないと、きっかけがつかめないのではないかと思います。」と述べている。<基礎体温測定調査の利点>には、「自分の体のことを知るができるいい機会だなあと感じます」という記述もあった。本研究では、

対象者が自身の身体（性機能状態）に向き合うきっかけとなっているといえる。

一方、【マイナス感情】では、＜測定を続けることに対する不安＞、＜測定するのが面倒＞があり、基礎体温を測定することが負担になっていた。

以上、これらの結果から、基礎体温測定前の気持ちでは、対象者の基礎体温の測定への意欲および自身の性機能状態への興味・関心が高いことが明らかとなった。その反面、毎日測定することの負担を感じていることも明らかになった。

野田¹⁴⁾は、「基礎体温の測定および月経の記録を2～3周期、毎日つけることは、かなり努力を要することである。しかし、記録をつけることにより、女性としての自己の身体が周期性を持ったものであることの自覚、気づきが得られ、また月経の予測が可能となり、月経周辺期の変化に対処する準備が出来る。さらに記録から月経異常の早期発見につながる。」と述べている。測定後の感想では、基礎体温について学び、実際に測定することから、【ポジティブな感想】を持つ者が多く見受けられた。中でも、＜自分の体を知ることができた＞者が多く、「今回をきっかけに初めて基礎体温を測ったが、基礎体温測定のおかげで体の調子が把握できたので、すごくよかった」という具体的な記述があった。北川¹⁶⁾も、PMS メモリー記録直後の感想において、対象者の96.3%が体のリズムや体調への理解が深まり、さらにPMS メモリーを記録することは月経や月経前症候群および自分の健康に対する認識力への効果が高いと述べている。本研究では、基礎体温の記録用紙にPMS メモリーを使用している。基礎体温の測定だけでなく、PMS メモリーに記録したことも、対象者が自身の体への理解を促進できた要因となっていると言える。また、小山田ら¹⁵⁾の基礎体温測定後に「継続したい」と記述した学生が50%以上という結果と同様に、「これからも毎日続けて、自分の体の変化を身近に感じていきたいと思います」など＜基礎体温測定の継続意思＞を持つ者も多かった。基礎体温の測定により自身の体の理解が促進されること、および3か月の測定後も継続して基礎体温を測定したい意思を持つ者が多くいることが明らかとなった。

以上、測定前後の感想を総合して、基礎体温の測定は、女子大学生の自身の性機能への興味・関心を促し、性機能状態の理解の促進につながったと言える。

齋藤ら¹⁷⁾は、学生の基礎体温結果から、調査対象の中に診察の必要な学生がいたという。病院受診をし

たAさんの事例では、基礎体温を測定した結果、月経異常が明らかとなった。小山田ら¹⁵⁾は、学生に対して基礎体温の測定調査を実施しており、「生殖機能に異常があるかないかを自覚することにより、その影響因子と自分の生活を照らし合わせる機会を持つことになり、ひいては生活スタイルを修正することにもつながる可能性がある。基礎体温のグラフをより深刻に受け止める学生は医療機関を受診することもでき、その段階で記録していた基礎体温が診察の助けになるはずである。」と述べている。Aさんは、基礎体温の測定を通して月経異常が明らかになった際、その結果に対して自分の体の状態を医師に診てもらいたいという意思があったため、医療機関を受診して治療を受けることができた。

一方で、基礎体温測定後の感想において、基礎体温グラフから排卵や月経を予測できない＜測定結果に対する不満感＞や、「自分は基礎体温表から月経周期を確実に読み取ることができませんでした。これからも測り続けられるのでしょうか」といった＜基礎体温に対する疑問＞など【ネガティブな感想】を持っている者がいた。きれいな二相ではない読み取りにくい基礎体温グラフに対して、Aさんのように基礎体温結果を真摯に受け止め、病院受診する者もいれば、その原因を単に「性周期が安定していない」と捉えたり、基礎体温を測定したところで自分の性機能状態を読み取れるのかと疑問を抱く者もいた。松本¹⁸⁾によると、「排卵性の月経周期は初経当初からみられることはほとんどなく、徐々に確立されていくものであることがわかってきている。しかし年齢的には20歳を過ぎ、初経を迎えてから5～6年以上経つ女性においても月経不順を訴える人は多い。また一方で自分では月経不順を意識しなくとも何らかの異常を持っている人も数多く存在し、そのほとんどが無排卵周期か黄体機能不全と考えられており、機能性の月経困難症も多い」という。また、篠崎ら¹⁹⁾は「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。」と述べている。基礎体温を測定することにより、女性の性機能が確実にわかるわけではないが、異常を見逃さないためにも測定データから自身の性周期を読み取るための正しい知識や読み取りに関してのフォローが必要であると考えられる。

基礎体温の測定調査から半年後の月経の記録および基礎体温の測定状況では、調査前から新たに月経の記録をつけるようになっていた者が8名、基礎体温の測定を継続している者が5名であった。木村ら²⁰⁾は、基礎体温測定の継続にかかわる動機に関して、基礎体温測定に対して具体的にわかりやすい利益を認識し、測定に対してポジティブなイメージと高い自己効力感を持つこと、また毎日の測定に対する負担感が低いことが測定への意志を強め、基礎体温測定の継続に有効であると述べている。月経の記録も同様であると考えられる。月経の記録や基礎体温の測定をしている者は、それぞれの利点を認識し、自身の性周期を知るという目的を持って記録していた。このことから、「母性保健」の講義において女性の身体について学習し、また、実際に基礎体温を測定し自身の性周期の理解を深めたことをきっかけに、自身の性機能状態に興味・関心を持ち、自己管理の意識が高まった結果、月経の記録や基礎体温の測定をすることにつながったといえる。

まとめ

1. 月経の記録に関する学習の機会があった者は22名中16名であったが、実際に記録をつけている者は9名と少なかった。
2. 基礎体温に関する学習の機会があった者は22名中14名であったが、実際に測定している者は1名にすぎなかった。
3. 基礎体温の測定を機会に自身の性機能状態に興味・関心を持ち、新たに月経の記録をつけるようになった者は8名、基礎体温の測定を継続している者は5名であった。

本研究より、女子大学生は月経の記録や基礎体温測定の意義や活用方法等の知識が不十分であることが明らかとなった。また、基礎体温の測定は、自身の性周期への理解を深めることができ、それをきっかけにさらに性周期に興味・関心を持ち、自己管理の意識の向上につながった。

謝辞

本研究にご協力くださいました女子大学生の皆様、快くご助言くださいました弘前女性クリニック院長蓮尾豊先生に心から感謝申し上げます。

<文献>

- 1) 岡庭豊：病気がみえる vol.9 婦人科・乳腺外科第2版, 17, メディックメディア, 2009
- 2) 松本佳代子, 宮原富士子, 柴田ゆうか：女性の健康支援～思春期・性成熟期編～第3回“月経のしくみ”と“各年代における女性ホルモンの変化と役割”を理解し、適切な“セルフケア”と“セルフチェック”ができるように支援する, 薬局, 56 (3), 1636-1647, 2005
- 3) 松本清一, 川瀬良美：新版・PMS メモリー, 社団法人日本家族計画協会, 2005
- 4) 星和彦, 渡辺美佳：基礎体温の読み方とその異常, 日本産科婦人科学会雑誌, (46) 2, N35-N38, 日本産婦人科学会, 1994
- 5) 松本清一, 萩野博：最新受胎調節法, 98-102, 日本家族計画協会, 1974
- 6) 松本清一：月経らくらく講座 一もっと上手に付き合い、素敵に生きるために一, 100, 文光堂, 2004
- 7) 飯田美代子, 國分真佐代, 宮里和子：月経記録と日常生活の記録に関する調査—403人の女性を対象として—, 日本ウーマンヘルス学会誌, 3, 69-72, 2004
- 8) 堀井節子, 榎本妙子, 福本恵：短大生の月経と性教育に関する認識, 京都府立医科大学看護学科紀要, 12 (1), 49-54, 2002
- 9) 佐々木梢, 伊藤祥子, 坂口けさみ他：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
- 10) 高木京子：基礎体温に関する認識調査—自己の健康管理として—, 佐賀女子短期大学研究紀要, 34, 57-61, 2000
- 11) 長香織：女子大学生の月経の実態と月経観との関連, 思春期学, 22 (3), 360-374, 2004
- 12) 梅村保代, 杉浦絹子：中学生女子の月経随伴症状と家庭における月経教育の実態, 母性衛生, 50 (2), 275-283, 2009
- 13) 小林美代子, 和田佳子, 高塚麻由, 安田かづ子：看護短大生における基礎体温測定による性機能状態の理解, 新潟県立看護短期大学紀要, 6, 91-95, 2000
- 14) 野田洋子：看護学生の月経周辺期の変化と記録認知効果, 順天堂医療短期大学紀要, 13, 81-87, 2002
- 15) 小山田信子, 杉山敏子, 高林俊文：看護学生の基礎体温測定とその効用, 東北大学医療技術短期部紀要, 9 (1), 1-7, 2000
- 16) 北川悦子：PMS メモリーを記録することによる月経のセルフケア向上への効果, 母性看護, 第31回, 41-43, 2000

- 17) 齋藤千賀子, 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
 - 18) 松本清一: 思春期婦人科外来, 41-51, 文光堂, 2000
 - 19) 篠崎俊子, 松浪稔: 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—, 福岡女子大学文学部紀要「文藝と思想」, 70, 15-37, 2006
 - 20) 木村仁美, 桑名佳代子, 小野寛子: 看護学生における基礎体温測定の継続にかかわる動機, 思春期学, 24 (1), 201-210, 2006
- (2011. 1.24受理)