

## 看護学生の月経時のセルフケア測定尺度作成の試み

山内 弘子<sup>1)</sup> 高間 静子<sup>1)</sup>

**要 旨：**本研究は、看護学生の月経時のセルフケアの実施度をみるための尺度の作成を試みた。青年期女性の月経時の対処方法に関する先行研究より概念枠組みを行い48項目の質問紙原案を作成した。医療系短期大学の看護学生に質問表を配布し回収できた150部について、因子的妥当性・弁別的妥当性・基準関連妥当性・信頼性等を検討した。その結果4因子20項目からなる看護学生の月経時のセルフケア測定項目が抽出された。それぞれの因子に含まれる質問内容から、「月経時のこころの安静」、「月経時の身体の安静」、「月経時の変調に対する対処行動」、「月経中のモニタリング行動」と命名した。また、Cronbachの $\alpha$ 係数は0.8933で信頼性のある尺度であることが確認できた。

【Key words】 看護学生、月経時セルフケア、尺度

## 緒 言

女性は、次世代の母性性を発揮し種属の存続に貢献している。その為、健全な母体の保持が求められている。女性が母性性を発揮する為には、女性特有の月経が順調（正常）であり、また、月経時の女性の日常生活が健全に保持されなければならない<sup>1)</sup>。

青年期の月経に対する悩みについての報告内容を踏まえて、月経中のセルフケアの概念について検討すると、最も多かったのは、「痛みに対するセルフケア」であった<sup>2) 3)</sup>。このことは、セルフケアとして月経痛に対する対処行動ができ、月経に伴う苦痛緩和のコントロールができることが重要となる。

つぎに、青年期の月経時の悩みとして「月経状態に関する事であった」<sup>2) 3)</sup>。月経が順調であるかを自分で観察でき、また、異常時には早期に受診する必要性について認識・実施できることがセルフケアとして必要であることを示唆している。つまり、母体が健康であるかをモニタリングできるということは、種属の存続ということで重要なセルフケアと考える。

第3の悩みは、「月経前症状」をあげている<sup>4)</sup>。月経前症状は52症状からなり、身体的症状、精神的症状、社会的症状の3つに分れる。これらの症状においては、

月経時に身体状態・精神状態を安静（安泰・安定）にするセルフケアが求められている。

第4の悩みは、「月経と生活に関する事」であった<sup>5)</sup>。月経中の生活行動の中でも、清潔の行為についてのセルフケアは月経中の不快な経験を快適な生活に変え、感染症を予防し健全な母体の保持につながる。

つぎに、「生理パットはまめにかえる」「白っぽい服装を控える」<sup>5)</sup>との報告にもあるように、月経中の生活行動においては、特に月経が下着から漏れることに対する不快と羞恥は自尊感情を損なうと同時に物事への集中力の低下につながる。

以上の先行文献の検討から、月経時のセルフケアの概念は、①「月経痛時の適切な手当」、②「月経中のモニタリング行動」、③「月経時の身体の安静」、④「月経時のこころの安静」、⑤「月経時の清潔の保持」、⑥「月経時の自尊感情の保持」であると判断しこれらの概念を測定するための質問項目を作成し、看護学生の月経時のセルフケアの実施度を評価するための指標の作成を試みた。

## 研究目的

月経時のセルフケアが実施されているかを評価するための指標を作成する。

<sup>1)</sup> 福井医療短期大学 看護学科  
(受付日 2011年12月)

## 方 法

### 1. 月経時のセルフケアの概念枠組み

月経時のセルフケアは①月経痛時の適切な手当, ②月経中のモニタリング, ③月経時の身体の安静, ④月経時のこころの安静, ⑤月経時の清潔の保持, ⑥月経時の自尊感情保持の6つの概念で構成されるとした。

### 2. 尺度の質問紙原案の作成

月経時のセルフケアの6つの概念を測定するための質問紙原案を各々8項目, 合計48項目を作成した。回答肢は5段階評価(リッカート)法を用い, 「全く当てはまらない1点」, 「当てはまらない2点」, 「少し当てはまる3点」, 「だいたい当てはまる4点」, 「おおいに当てはまる5点」とし得点化した。

### 3. 質問項目の内容妥当性の検討

尺度作成のエキスパート1名, 大学・短期大学の教授3名で, 各概念について測定できるだけの質問内容になっているか, 各質問内容の重複の有無, 表現に不明瞭さがないか等を検討修正した。

### 4. 質問項目の表面妥当性の検討

質問内容について看護学科3年次生の4名に対して, ①不明瞭な調査項目の有無, ②意味内容が重複している項目の有無, ③回答困難な表現の項目となっていないかなどをチェックしてもらい修正した。

### 5. データの正規性の確認

看護学生の月経時のセルフケアをみるための調査結果から得られたデータが正規分布をしているかをみるために尖度・歪度を算出した。

### 6. 因子の妥当性の検討

質問紙原案の48項目はどのような因子で構成しているかをみるために主成分分析法を用い, プロマックス回転を行い, 固有値1以上, 因子負荷量0.40以上を項目決定の基準とした。また, 累積寄与率をも確認した。

### 7. 弁別的妥当性の検討

プロマックス回転後抽出された因子項目の弁別的妥当性の確認にはG-P分析を行った。

### 8. 基準関連妥当性の検討

看護学生の月経時のセルフケアの概念と関連する既存の尺度である「青年期のセルフケア測定尺度」37項目で測定したデータと, 看護学生の月経時のセルフケアとして算出されたデータとの相関をみるためにピアソンの積率相関係数を算出した。

### 9. 尺度の信頼性の確認

尺度のCronbachの $\alpha$ 係数を算出し確認した。

### 10. 調査対象

A県のB短期大学の看護学生150名とした。

### 11. 調査方法

調査は集合方法で, 3学年は4月2日, 2年生は4月13日, 1年生は4月7日に行った。

### 12. 調査項目

質問紙原案は6つの月経のセルフケアの概念を測定するために各々8項目, 合計48項目と基準関連妥当性をみるために「青年期のセルフケア測定尺度」<sup>6)</sup>37項目, 対象者の属性: 年齢, 初経年齢, 学年とした。

### 13. 倫理的配慮

調査依頼書に研究の主旨の説明, 調査回答は①無記名とするため回答内容が誰のものを特定できないようにしていること, ②データは本研究以外に使用しないこと, ③情報提供に応じられなくても不利益を被らない, ④調査紙はデータ処理後速やかに微細化し廃棄する事を説明した。また調査への承諾は調査表の提出をもって得られたものとする旨の説明をした。なお, 本研究は研究者が所属する倫理審査委員会の承諾を得て行った。

また, 「青年期のセルフケア測定尺度」の使用には, 尺度開発者の承諾を得た。

## 結 果

### 1. 調査の回収結果

看護学生150名に調査表を配布した結果, 回収は150部, 有効回答部数150部(回収率100%)であった。

### 2. 対象者の内訳

18~22歳(90.0%), 初経年齢は10~15歳(96.0%)であった(表1)。

表1: 調査対象者の背景 (n=150)

項 目	区 分 (群)	人数	(%)
年 齢	18歳 未満	0	(0.0)
	18歳 ~ 22歳	135	(90.0)
	23歳 ~ 25歳	11	(7.3)
	26歳 ~ 29歳	0	(0.0)
	30歳 以 上	3	(2.0)
	40歳 以 上	1	(0.7)
初経開始年齢	10歳 未満	1	(0.7)
	10歳~12歳未満	82	(54.7)
	12歳~15歳未満	62	(41.3)
	15歳 以 上	5	(3.3)



## 3. 調査データの正規性

尖・歪度の統計量は20項目すべての項目において3以下であり正規分布を示した。

## 4. 尺度の因子の抽出

主成分分析法で、プロマックス回転の結果、固有値1以上、因子負荷量0.4以上を項目決定の基準とすると、第1因子は5項目、第2因子は5項目、第3因子は5項目、第4因子は5項目、合計20項目が抽出された。累積寄与率は58.360%であった(表2)。

## 5. 弁別性妥当性

G-P分析の結果、20項目中20項目において0.1%有意水準で差がみられた。

## 6. 基準関連妥当性の確認

「青年期のセルフケアをみる尺度」で測定したデータと「看護学生の月経時のセルフケア」を測定したデータとの関係をピアソンの積率相関係数を求め確認すると、0.1%有意水準で、 $r = 0.337$ で相関を示した。

## 考 察

看護学生の月経時のセルフケアの調査結果で得られたデータの正規性を確認すると尖度・歪度の統計量に20項目すべての項目において3以下であり正規性が確認され、使用可能なデータと判断できる。

主成分分析法で、プロマックス回転後の4つの因子の内容の質をみると第1因子は、「月経時にはイライラしないように心がけている。」「月経でイライラしているときは、意識して慎重に行動する。」「月経時には張り合う場合があっても穏やかにするように心がける。」「月経時には冷静に物事を考えるようにしている。」「月経時には怒ったり興奮するようなことは控えている。」であった。

イライラしない、慎重に行動する、穏やかに意識して過ごす、冷静に物事を考える、怒ったり・興奮したりしない等、月経時は精神的に安静にする項目内容と判断し、「月経時のこころの安静」と命名した。

表2：プロマックス回転後の結果

項 目	1 因子	2 因子	3 因子	4 因子
3 月経時にはイライラしないように心がけている。	0.864	-0.176	-0.123	0.117
18 月経でイライラしているときは、意識して慎重に行動する。	0.833	-0.108	5.188	6.516
9 月経時には張り合う場合があっても穏やかにするように心がける。	0.708	0.200	-5.825	-3.770
21 月経時には冷静に物事を考えるようにしている。	0.705	0.124	0.122	9.011
39 月経時には怒ったり興奮するようなことは控えている。	0.549	0.223	0.117	0.104
14 月経時にはできるだけ外出を控えて静かにしている。	3.190	0.850	-0.111	1.192
26 月経時にはいつもよりアルバイト等を控える。	-0.185	0.847	6.907	-0.105
2 月経時にはいつもより運動を控える。	0.162	0.740	-7.746	-0.166
44 月経時には張り切ってものごとをしない。	-5.259	0.696	0.105	0.108
38 月経時には睡眠を十分にとる。	2.108	0.482	-0.113	0.356
23 月経周期が乱れている場合は婦人科医師に受診し相談している。	-0.176	-2.186	0.820	0.165
29 月経が止まった場合には、受診して医師の指導を受ける。	-4.157	8.829	0.793	2.094
5 月経量が多い時は様子観察し適宜必要と判断したら受診する。	-5.783	-4.424	9.702	0.174
6 物忘れで他人に迷惑をかけないためにメモを必ずする。	0.277	-0.120	0.629	-8.462
47 気持ちが落ち着かない時には市販の安定剤を服用する。	0.168	0.101	0.580	-0.419
4 月経時の出血量を観察している。	4.515	-0.118	-0.186	0.895
46 月経中の食欲・摂取量・腹部膨満感・便秘等を観察している。	-0.100	8.969	0.291	0.617
40 月経中の随伴症状・体調等を特に観察している。	9.667	0.262	-1.648	0.578
10 月経時の月経開始日、月経周期等の観察をしている。	0.203	-0.257	0.108	0.570
16 月経期間中の腹痛、倦怠感、頭痛の程度等について観察している。	-3.630	0.209	9.792	0.509
固有値	6.827	1.843	1.611	1.391
因子寄与率 (%)	34.136	9.216	8.054	6.955
累積寄与率 (%)	34.136	43.352	51.406	58.360

第2因子には、「月経時にはできるだけ外出を控えて静かにしている。」「月経時にはいつもよりアルバイト等を控える。」「月経時にはいつもより運動を控える。」「月経時には張り切ってものごとをしない。」「月経時には睡眠を十分にとる。」であった。

月経時は運動を控え、休息、睡眠を取り身体を休めることに対する項目内容であり、月経時身体を休める行動と判断し、「月経時の身体の安静」と命名した。

第3因子は、「月経周期が乱れている場合は婦人科医師に受診し相談している。」「月経が止まった場合には、受診して医師の指導をうける。」「月経量が多い時は様子観察し適宜必要と判断したら受診する。」「物忘れで他人に迷惑をかけないためにメモを必ずする。」「気持ちが落ち着かない時には市販の安定剤を服用する。」であった。

月経が止まる、月経周期が乱れる、月経量が多い等の内容から、「月経時の変調に対する対処行動」と命名した。

第4因子は、「月経時の出血量を観察している。」「月経中の食欲・摂取量・腹部膨満感・便通等を観察している。」「月経中の随伴症状・体調等を特に観察している。」「月経時の月経開始日、月経周期等の観察をしている。」「月経期間中の腹痛、倦怠感、頭痛の程度等について観察している。」であった。

月経時の出血量の観察、月経開始日や月経周期の観察、月経中の随伴症状の観察、従来と今回の月経体験との比較に対する内容の項目であり、また月経前・中の身体的症状の観察、月経時の月経量の観察等の項目であり、月経中に自らが行っている観察行動と判断し、「月経中のモニタリング行動」と命名した。

また、累積寄与率が57.899%を示したということは、本尺度は看護学生の月経時のセルフケアを測定するのにこの比率で寄与できる尺度であることを示している（表2）。

尺度項目の弁別性妥当性において、28項目全てにおいて0.0001%有意水準で差がみられたということは、それぞれの項目は本尺度の構成概念としていることを測定できる項目として採択できる項目であることが確認できた（表3）。

つぎに本尺度で測定して得られたデータと、関連概念を測定するための「青年期のセルフケア測定尺度」で得られたデータとの間で0.1%有意水準で、 $r = 0.330$ であり、本尺度が看護学生の月経時のセルフケアの概念を測定するのに妥当な尺度であることを示している。

本尺度のCronbachの $\alpha$ 係数は尺度全体で $\alpha = 0.8933$ 信頼性があり、また、下位概念においても $\alpha = 0.7486 \sim 0.8522$ を示しており、信頼性がある尺度であることを示している（表4）。

表3：看護学生の月経時のセルフケア測定尺度の弁別性妥当性

(28項目のG-P分析)						
項目番号	標準偏差	上位群の 平均値 (n=37)	下位群の 平均値 (n=37)	比率の差の 検定 (t検定)	有意確率 (両側)	
3	0.213	1.881	1.032	6.843	(0.000)	***
18	0.197	2.113	1.327	8.716	(0.000)	***
9	0.199	2.251	1.459	9.331	(0.000)	***
21	0.148	2.382	1.794	14.151	(0.000)	***
39	0.176	2.226	1.525	10.658	(0.000)	***
14	0.190	2.272	1.512	9.933	(0.000)	***
26	0.191	1.706	0.947	6.962	(0.000)	***
2	0.221	2.105	1.226	7.552	(0.000)	***
44	0.192	2.398	1.632	10.492	(0.000)	***
38	0.255	2.673	1.657	8.496	(0.000)	***
23	0.214	1.592	0.738	5.435	(0.000)	***
29	0.243	2.107	1.140	6.695	(0.000)	***
5	0.178	1.492	0.781	6.370	(0.000)	***
6	0.161	1.160	0.518	5.214	(0.000)	***
47	0.146	0.778	0.197	3.347	(0.000)	***
4	0.235	1.679	0.741	5.139	(0.000)	***
46	0.220	2.323	1.447	8.578	(0.000)	***
40	0.229	2.635	1.720	9.490	(0.000)	***
10	0.285	1.866	0.730	4.556	(0.000)	***
16	0.241	2.231	1.271	7.265	(0.000)	***

\*  $P < 0.05$  \*\*  $P < 0.01$  \*\*\*  $P < 0.001$

表4：信頼性係数

因子	数	因子名	$\alpha$ 係数
第1因子	5	「月経時のこころの安静」	0.8522
第2因子	5	「月経時の身体の安静」	0.7879
第3因子	5	「月経時の変調に対する対処行動」	0.7557
第4因子	5	「月経中のモニタリング行動」	0.7486
尺度全体	20		0.8933

$\alpha$  = Cronbach の信頼性係数



## 結 論

看護学生の月経時のセルフケアを構成する概念を測定するための質問項目について調査した結果を因子分析すると4因子、28項目が抽出された。それぞれの因子は構成する項目内容の質から判断して第1因子は「月経時の身体の安静」、第2因子は「月経中のモニタリング行動」、第3因子は「月経時のこころの安静」、第4因子は「月経時の変調に対する対処行動」と命名した。また、信頼性係数 $\alpha$ が0.9332であったということは、本尺度は月経中のセルフケアの構成概念を測定できる妥当性・信頼性のある尺度であることが証明できる。

## 研究の限界と今後の課題

本研究で得られた尺度は多少なりとも医学・看護学を学習している看護学生を対象とした為、青年期の一般成人の場合の尺度として一般化するには、一般青年期の成人のデータを含めて検討する必要がある。又、対象数を増やして検討する必要がある。

## 謝 辞

本研究の調査にご理解とご協力を頂きました、短期大学看護学科の学生にこころから深謝申し上げます。

## 文 献

- 1) 吉沢斗豊予子, 鈴木幸子: 女性の看護学母性の健康から女性の健康へ. 第1版, メジカルフレンド社, 東京, 2004, 147 - 148.
- 2) 松本清一: 月経らしく講座-もっと上手に付き合  
い素敵に生きるために. 第1版, 文光堂, 東京, 2005,  
168.
- 3) 川瀬良美: 月経の研究女性発達心理学の立場から.  
第1版, 川島書店, 東京, 2006, 117.
- 4) 前掲書2), 147.
- 5) 高村寿子: 月経に関する意識と行動に実態報告書.  
MSG研究会, 栃木, 1990, 69 - 72.
- 6) 高間静子, 荒木節子, 林稚佳子ら: 看護学生の普遍  
的セルフケア実践度測定尺度の-尺度の信頼性・妥  
当性の検討-. 富山医科薬科大学看護学会2002;  
14(1): 50 - 55.
- 7) 柴田恵子, 松田与理子, 石川利江: 月経信念に関す  
る検討-月経信念尺度の試み-. 第40回母性看護  
2009; 81 - 83.
- 8) 蒲池恵美, 能塚 彩, 酒井章江ら: 大学生の月経周  
期・性交・避妊についての知識・動機・行動および  
自尊感情との関連に関する研究. 母性衛生2007;  
48(1): 97 - 105.
- 9) 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2009; 50  
(2): 275 - 283.