

女子短期大学生の月経痛と彼らのソーシャル・サポート

有村 信子, 岩本 愛子

College Students' Menstrual Pain and their Social Support

Nobuko Arimura, Aiko Iwamoto

青年期女子において月経痛を始めとする月経随伴症状を訴える者が多い。月経痛は身体的要因だけでなく、心理的・社会的な要因が関連していることが指摘されている。そこで、本研究では女子短期大学生727人を対象に、月経痛等の月経随伴症状への対処行動に関する実態を把握し、さらに月経痛のある学生とない学生でソーシャル・サポートの様相が異なるか否かの心理的側面との関連を検討した。その結果、1) 月経痛がある者が538人(74.0%)を占め、月経痛時の対処行動は「薬を飲む(39.2%)」「我慢する(46.5%)」「寝る(8.6%)」の結果が得られた。2) 月経痛を主訴として保健室を利用した学生は42人(19.3%)で、その学生のほとんどは、休養22人(52.4%)と服薬17人(40.5%)を希望していた。3) 保健室利用者と保健室非利用者においてソーシャル・サポートのサポート満足度を比較したところ、その平均値にはまったく差はないものの保健室利用者のサポート満足度の分散がより大きい傾向が見出された。

Key words : [月経痛], [対処行動], [ソーシャル・サポート],
[女子短期大学生]

(Received September 16, 2004)

目 的

青年期女子の身体の不調は、月経痛を始めとする月経に伴う様々な症状が多いことは容易に想像できる。事実、青年期女子(短期大学生や大学生)を対象としたこれまでの先行研究では、月経痛が高率を占め、そのほとんどが機能性で器質的な変化のないこと、月経痛により日常生活に何らかの支障をきたしていることなどが報告されている。しかし、こうした月経痛に代表される月経随伴症状については、その出現率を中心に量的把握を目的とした研究が多く、それらのケアまでを視野に入れた、いわば質的な研究は比較的少ないと思われる。すなわち、そのケアを視野に入ると、量的な現状認識からのみ得られるものは少ないと考えられる。

A女子短期大学において、学生が保健室を利用する理由で最も多いのが月経痛である(Fig. 1参照)。結果から月経随伴症状の中でも下腹部痛や腰痛などいわゆる月経痛を訴えるものが大部分である。そのため18歳から20歳の女子短期大学生の月経痛等の月経随伴症状の実態をきちんと把握する必要があると考える。月経は、卵巣からの性ステロイドホルモンの消退及び高濃

* 鹿児島純心女子短期大学生活学科生活学専攻養護コース (〒890-8525 鹿児島市唐湊4丁目22番地1号)

度のプロスタグランジン分泌、らせん状動脈のれん縮・虚血など、その結果起こる子宮内膜機能層の剥離・脱落である。その際、月経前から月経時にかけて各部位の疼痛、乳房緊満感、下痢・便秘、イライラ感など様々な随伴症状がある。それらの症状の多くは、痛みを伴うことを特徴としている。月経痛から離れて「痛み」を考えてみると、こうした「痛み」に対するアプローチは近年非常に活発である。これまで痛みに関する種々のアプローチの中で、近年の疼痛緩和ケアをはじめ、「痛み」そのものの心理的・社会的メカニズムが注目されているのである。すなわち、痛みが単なる生理的な現象あるいは神経学的な一状態像といった捉え方ではなく、「痛みを訴える」という対人行動的な側面、日常生活上のストレスとの関連など痛み自身が持つ心理的な側面が注目されているのである。

したがって、症状としての痛みの訴えは、そこに多くの心理的・社会的メカニズムが示唆されよう。事実、月経痛に関するこれまでの研究でも、月経痛とライフスタイルとの関係（松本ら、2004）、月経時の自覚症状と日常生活・抑うつ性との関連（中嶋ら、2001）など、月経痛出現に心理的・社会的要因がどう関連するのかという検討が始まっている。すなわち、それらの研究では月経痛が月経周期やホルモン等の身体的要因だけでなく、初経や月経の受け止め方との関連（田中ら、2000）、抑うつ性との関連（中嶋ら、2001）、日常生活ストレスとの関連（難波、2000）等心理的・社会的な要因が関連していることが指摘されているのである。

そうした先行研究の流れを踏まえ、本研究では女子短期大学生を対象として保健調査及び保健室利用状況を基に、月経及び月経痛やその対処行動に関する実態を把握することを第1の目的としつつも、さらに月経痛のある学生とない学生でソーシャル・サポートの様相が異なるか否かといったその心理的側面を検討することを第2の目的とする。

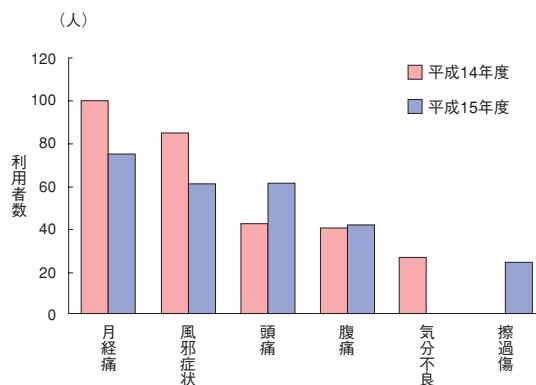


Fig. 1 保健室利用状況

研究方法

1 対象者

保健調査による月経及び月経痛やその対処行動については、A女子短期大学学生全員727人が対象であるが、保健調査という性質上回収率はほぼ100%である。保健室利用者における月経痛等の月経随伴症状への対処行動については、平成15年4月5日から平成16年6月30日の間に

保健室を利用した学生実数218人が対象である。

2 調査方法及び調査時期

(1) 調査方法

保健調査は、その性質上すべて記名・自己記入式で実施した。しかし、個人のプライバシーには十分配慮した。また、保健室利用記録によって平成15年4月5日から平成16年6月30日までの保健室利用者の来室主訴を分析した。なお、利用記録は学生本人が記入している。

各学生のソーシャル・サポート状況については、松崎ら(1990)のSocial Support Questionnaire (SSQ) 9を用いた。SSQ 9は、サポート量(SSQ 9 N)とサポート満足度(SSQ 9 S)のそれぞれ9項目からなっている。例えば「あなたが悩んでいるとき(人間関係、自分の性格、進路選択などで)、親身になって相談にのってくれそうな人は誰ですか」等の質問に対して、最大9人までイニシャル等でリストアップしてもらい(SSQN)、各質問でリストアップした人たちに対する満足度(SSQS)「あなたは、その人間関係ネットワークにどの程度満足していますか」を「とても満足」、「だいたい満足」、「少し満足」、「少し不満」、「だいたい不満」、「とても不満」の6段階で評定してもらった。具体的な質問項目をTable 1に示した。アンケート調査の実施は、すべて同短期大学内の講義室でおこなった。なお、この調査は保健調査との照合を目的としているため記名でおこなった。

Table 1 サポート量に関する質問項目(SSQ9N)

1. あなたが悩んでいるとき(人間関係、自分の性格、進路選択などで)、親身になって相談にのってくれそうな人は誰ですか。
2. あなたが試験や実習、面接などを前にして、緊張し不安なとき、それを和らげてくれそうな人は誰ですか。
3. 日常の生活で、あなたが援助や手助けを必要としているとき、頼れそうな人は誰ですか。
4. もしあなたが留年や退学の処分を受けたとき、あなたを支えてくれる人は誰ですか。
5. あなたの心の奥に秘めていることがらに対して、批判することなく耳を傾けてくれる人は誰ですか。
6. あなたの長所も短所もわかった上で、つきあってくれる人は誰ですか。
7. あなたの身の上になにがあっても、あなたのことを気遣ってくれる人は誰ですか。
8. あなたが失敗してうちひしがれているとき、慰めてくれる人は誰ですか。
9. あなたが立腹し不愉快な気分するとき、それを和らげてくれそうな人は誰ですか。

(2) 調査期間

保健調査：平成16年4月12日から4月15日

ソーシャル・サポート状況調査：平成16年7月9日から7月23日

結果と考察

1 保健調査による月経及び月経痛とその対処行動

4月に実施される定期健康診断において、全学生を対象に保健調査をおこなった。その調査を基に学生の月経量の程度、月経周期、月経痛の有無等について検討した。

(1) 月経量

月経量については、学生727人のうち、「多い127人 (17.5%)」「普通542人 (74.5%)」「少ない31人 (4.3%)」「無回答27人 (3.7%)」の結果が得られた。月経量は個体差が著しく、また多いか少ないかはあくまでも本人の判断によるものであるが、中嶋ら (2000) による調査では、「多い (20.5%)」「少ない (13.2%)」、平田ら (2002) による調査でも「多い (24.3%)」「少ない (3.9%)」等同様の傾向が認められ、先行研究の結果と比較して大きな差異はないと考えられる。

(2) 月経周期

月経周期が定期的にあるかどうかについては、「定期628人 (86.4%)」「不定期82人 (11.3%)」「無回答17人 (2.3%)」の結果が得られた。WHOの調査 (1986) では、初経から2年以内には約2/3が規則的な周期を確立するとされている。この調査と比較すると、本調査の対象となった20歳前後の女子短期大学生において、月経周期は定期的にあると回答した者の比率が高いといえる。

(3) 月経痛の有無

月経痛の有無については、「月経痛有り538人」「月経痛無し168人」「無回答21人」の結果が得られた (Fig. 2参照)。すなわち、全調査対象者の実にほぼ4人に3人は「月経痛有り」と答えている。月経痛についてのこれまでの調査では、「いつもある」「時々ある」「ほとんどない」といった分類や「月経痛が激しく日常生活に支障あり」「月経痛があるが日常生活に支障なし」「月経痛がない」といった分類の調査が多く見られる。中嶋ら (2000)、平田ら (2003) などこれまでの報告でも、痛みの程度の大小はあれ「月経痛がある」という学生は、この調査と同様に高率を示している。したがって、本調査の対象者のみでなくこうした月経痛経験率が高い数値をとることの原因分析については、本研究の目的から離れるので今回は言及しない。

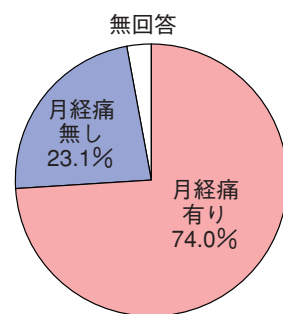


Fig. 2 月経痛の有無

(4) 月経痛の出現時期

月経痛のある538人は、その痛みが月経時のどの段階で出現するかについてみると、「月経前44人」「月経中389人」「月経前から月経中87人」「無回答18人」の結果が得られた (Fig. 3参照)。この結果から月経痛出現の重複計算をおこなうと、月経が始まる前の段階で痛みを感じている学生は131人 (21.6%)、月経中に感じている学生は476人 (78.4%) いることになる。月経前の痛みについては、中嶋ら (2000) や宮中 (1997) の研究と比較すると低い比率を示している。前述したように、月経痛自体の経験率の高さは、従来の報告と変わらない一方で、その出現時期において従来と異なる結果が得られていることは興味深いことである。

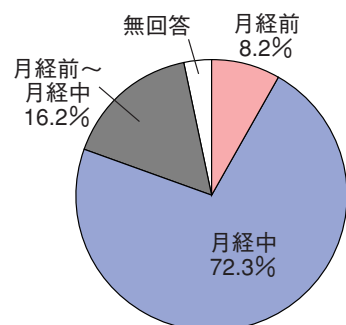


Fig. 3 月経痛の出現時期

(5) 月経痛時の対処行動

月経痛のある538人は、その痛みに対してどのような行動をとっているか分析した。まず、服薬状況については「薬を飲む211人（39.2%）」「薬を飲まない315人（58.6%）」「無回答12人（2.2%）」であった。服薬状況については、田中ら（2000）の看護学生を対象とした調査では服薬率55.5%，平田ら（2003）の一般女子大学生を対象とした調査でも57.0%と高率を示しており、A女子短期大学は服薬率の少ない傾向が見られる。なお、月経痛があっても服薬しない315人は、その他の対処行動として「我慢する250人（46.5%）」「寝る46人（8.6%）」「寝たり我慢したりする6人（1.1%）」「無回答13人（2.4%）」であった（Fig.4参照）。

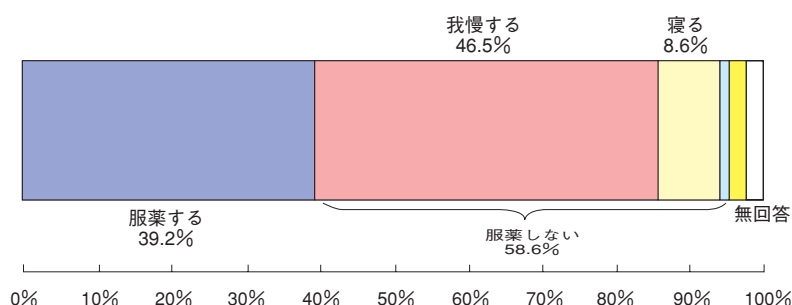


Fig. 4 月経痛時の対処行動

(6) 月経痛と月経周期との関係

月経痛と月経周期とのクロス集計をみると、Table 2 に示すように月経痛のある学生は月経周期の「定期」が90.1%と高率を占め、月経痛のない学生も同じくその周期は「定期」84.5%と高率を占めている。これらの高い割合は、学生全体の月経が定期的にある傾向（86.4%）と同じであり、月経痛は月経周期の定期、不定期によってその出現が左右されない結果が示された。

Table 2 月経痛と周期性とのクロス集計

	月経痛有り	月経痛無し	計
定 期	482	142	624
不 定期	53	26	79

2 保健室利用による月経痛及びその対処行動

先述したように、保健室を利用する学生の中で月経痛を主訴とするものが第1位を占め、このことは井上ら（2000）の調査においても同様の結果が見られる。これらの学生がどのような対処行動を希望したかを分析する。

(1) 保健室利用状況

短期大学に入学して保健室を利用したことのある学生は、「有り218人（30.0%）」「無し509人（70.0%）」である。保健室を利用した上位3位までの主訴は、「月経痛」「風邪症状」「頭痛」の順である。学生の保健室利用状況は、学生全体の3割と少ない傾向にあるが、これはB学科1年生全員が寮生活のため体調が悪くても同じ敷地内にある寮に帰ってしまうことや他の1年生が入学してからまだ3か月間しか経過していないという調査時期も原因の一つに考えられ

る。また、月経痛を主訴として保健室を利用したことがある学生は、「有り42人 (19.3%)」「無し176人 (80.7%)」である。月経痛があっても保健室を利用する学生は少なく、学校を休む、薬を服用するなど自分自身で何らかの対処をしていると推察される。

(2) 月経痛の対処行動

月経痛で保健室を利用した学生42人は、どのような対処を望んだかをみると、Table 3 に示すように「休養22人 (52.4%)」「薬の服用17人 (40.5%)」「温罨法4人」「帰宅2人」であり、病院受診を希望する者はいなかった。休養した学生を月経痛の時期別にみると、「月経前16人」「月経中5人」「月経前～月経中3人」となり、学生全体で「月経前に月経痛を訴える」学生が44人 (8.2%) と少ない中、休養する学生の比率が高い。また、服薬をした学生を同じく月経痛の時期別にみると、「月経前16人」「月経前～月経中1人」で、「月経中」に保健室で服薬を希望する者は見られず、月経中では本人が薬を持参していることが予想される。したがって、月経痛で保健室を利用する学生のほとんどは、保健室での休養と服薬（特に月経前）を希望していることが明らかである。なお、保健室での投薬は、原則として本人が普段服用している薬とその後の様子を確認して与えている。

Table 3 保健室における月経痛の対処行動

対処法	月経痛			
		月経前	月経中	月経前～月経中
休養	有り	16	5	3
	無し	18		
薬の服用	有り	16		1
	無し	18	5	2
温罨法	有り	3	1	1
	無し	31	4	2
帰宅	有り	1	1	
	無し	33	4	3
病院	有り			
	無し	34	5	3

3 ソーシャル・サポート状況

本研究は、月経随伴症状の実態を把握するだけでなく、それらの症状を併せ持つ学生のケアを見通した研究でありたいと考えている。このため、月経随伴症状、特に月経痛の緩和にどのような心理的・社会的支援が有効であるかを検討する必要があると考えた。学生一人ひとりの人間関係の有り様は、その代表的な心理的・社会的資源の代表であるはずである。以下、ソーシャル・サポートのサポート量(SSQN)やサポート満足度(SSQS)について検討していきたい。

(1) 保健室利用者と保健室非利用者の比較

保健室利用者と保健室非利用者において、Table 4 に示したようにソーシャル・サポートのサポート量の平均値（最高9.0000）は、保健室利用者5.4804、保健室非利用者5.1778であった。また、サポート満足度の平均値（最高6.0000）は、保健室利用者4.2287、保健室非利用者4.2245であった。

等分散性の検定の結果、ソーシャル・サポートへの満足度（SSQS）は、保健室利用者の分散が保健室非利用者の分散より大きい傾向（ $p < .10$ ）が示された。すなわち、保健室利用者と保

健室非利用者ではその満足度にはまったく差がない ($t=0.63$, $df=510$, $p>.95$) もの、その分布の広がり方には差がうかがわれ、保健室利用者内のソーシャル・サポート満足度には個人差が大きいと考えられる。言い方を換えると、サポート・ネットワークが希薄なため保健室にすがるようとする学生と高いサポート・ネットワークの中でまさに気軽に保健室を利用している学生が混在している様相を呈しているのである。このことについては、今後さらに検討が必要であろう。

(2) 月経痛の有無の比較

Table 4 保健室利用者と保健室非利用者の比較

	SSQN	SSQS
保健室来室者	5.4804	4.2287
SD	(2.2202)	(.7676)
非保健室来室者	5.1778	4.2245
SD	(2.1246)	(.6824)

保健室を利用した学生のうち、月経痛を主訴とした学生とその他の症状を主訴とした学生において、Table 5 に示したようにソーシャル・サポートのサポート量の平均値は、月経痛を訴えた者5.6460、その他の症状を訴えた者5.3924であり、また、サポート満足度の平均値は、月経痛を訴えた者4.3802、その他の症状を訴えた者4.1824であった。なお、平均値比較検定をおこなったところ、サポート量及びサポート満足度とも平均値に有意な差は見られなかった。

また、全学生における月経痛のある学生と月経痛のない学生において、Table 6 に示したようにソーシャル・サポートのサポート量の平均値は、月経痛のある者5.2747、月経痛のない者5.1724であり、また、サポート満足度の平均値は、月経痛のある者4.2259、月経痛のない者4.1368であった。なお、平均値比較検定をおこなったところ、サポート量及びサポート満足度とも平均値に有意な差は見られなかった。

(3) 全学生における月経周期の比較

Table 5 保健室利用者の月経痛の有無の比較

	SSQN	SSQS
月経痛有り	5.6460	4.3802
SD	(2.0337)	(.6304)
月経痛無し	5.3924	4.1824
SD	(2.2919)	(.8118)

Table 6 全学生の月経痛の有無の比較

	SSQN	SSQS
月経痛有り	5.2747	4.2259
SD	(2.1581)	(.7100)
月経痛無し	5.1724	4.1368
SD	(2.3284)	(.7501)

全学生のうち月経周期が定期的にある学生と不規則な学生において、Table 7 に示したようにソーシャル・サポートのサポート量の平均値は、定期的な者5.2845、不規則な者5.0648であり、また、サポート満足度の平均値は、定期的な者4.2079、不規則な者4.1622であった。

平均値比較検定をおこなったところ、サポート量及びサポート満足度とも平均値に有意な差は見られなかった。

Table 7 全学生における月経周期の比較

	SSQN	SSQS
月経周期が定期的	5.2845	4.2079
SD	(2.1961)	(.7289)
月経周期が不規則	5.0648	4.1622
SD	(2.2062)	(.6330)

(4) 全学生における月経痛時の対処行動の比較

全学生のうち月経痛のある学生で薬を服用する学生と薬を服用しない学生において、Table 8に示したようにソーシャル・サポートのサポート量の平均値は、薬を服用する者5.1283、薬を服用しない者5.4009であり、また、サポート満足度の平均値は、薬を服用する者4.2713、薬を服用しない者4.2120であった。

平均値比較検定をおこなったところ、サポート量及びサポート満足度とも平均値に有意な差は見られなかった。

Table 8 全学生における月経痛時の対処行動の比較

	SSQN	SSQS
月経時薬を飲む	5.1283	4.2713
SD	(2.0915)	(.7021)
月経時薬を飲まない	5.4009	4.2120
SD	(2.1882)	(.7192)

(5) 全学生における月経痛時に服薬以外の対処行動の比較

月経痛のある学生で薬を服用しない学生のうち我慢する学生と寝る学生において、Table 9に示したようにソーシャル・サポートのサポート量の平均値は、我慢する者5.3501、寝る者5.3876であり、また、サポート満足度の平均値は、我慢する者4.1835、寝る者4.2290であった。

平均値比較検定をおこなったところ、サポート量及びサポート満足度とも平均値に有意な差は見られなかった。

Table 9 全学生における月経痛時に服薬以外の対処行動の比較

	SSQN	SSQS
月経痛時に寝る	5.3876	4.2290
SD	(2.0668)	(.7127)
月経痛があっても我慢する	5.3501	4.1835
SD	(2.2807)	(.7360)

まとめ

本研究では、女子短期大学生を対象に、月経及び月経痛やその対処行動に関する実態を把握し、さらに月経痛のある学生とない学生でソーシャル・サポートの緩衝効果について検討した結果をまとめると以下のようになる。

- 1) 月経量については、個体差が著しく、また本人の判断によるものであるが、「普通」と回答した者の比率が高く74.5%を占めた。
- 2) 月経周期については、「定期」的にあると答えた者が86.4%を占めた。
- 3) 月経痛の有無については、痛みの程度の多少はあるものの「月経痛有り」と答えた者が538人(74.0%)を占めた。
- 4) 月経痛の出現時期については、月経痛のある学生のうち、「月経前44人(8.2%)」「月経中389人(72.3%)」「月経前～月経中87人(16.2%)」である結果を得た。
- 5) 月経痛時の対処行動については、「薬を飲む211人(39.2%)」「寝る46人(8.6%)」「我慢する250人(46.5%)」「寝たり我慢したりする6人(1.1%)」の回答が得られた。

- 6) 月経痛と月経周期とのクロス集計をみると、月経痛のある学生及び月経痛のない学生も月経周期の「定期」が高い比率を占め、月経痛は月経周期の定期、不定期によってその出現が左右されない結果が得られた。
- 7) 月経痛を主訴として保健室を利用したことがある学生は、「有り42人 (19.3%)」「無し176人 (80.7%)」であった。月経痛で保健室を利用する学生のほとんどは、休養22人 (52.4%)と服薬17人 (40.5%)を希望していることが明らかになった。
- 8) ソーシャル・サポートの状況をみると、保健室利用者と保健室非利用者において、サポート量は保健室利用者5.4804、保健室非利用者5.1778であり、また、サポート満足度の平均値は、保健室利用者4.2287、保健室非利用者4.2245であった。等分散性の検定の結果、サポートの満足度は、保健室利用者の分散が保健室非利用者の分散より大きい傾向 ($p < .10$) が示され、その分布の広がり方には差があることが明らかになった。その他、月経痛やその対処行動によるサポート量及びサポート満足度では、平均値に有意な差は見られなかった。

本研究の結果から、月経は健康な女性であればほとんどが経験するものであるが、A短期大学における月経痛及びその対処行動等の実態が明らかになった。特に、月経痛の対処行動については、薬への抵抗感からか薬を服用せず、じっと我慢している姿が浮かび上がってきた。A短期大学生のこのような姿は、従来の研究に比べてより顕著に見受けられる。だからこそ、前述したように痛みと心理的要因の関連については、その痛みを緩和するためソーシャル・サポート等の心理的・社会的側面での種々調査がおこなわれている。

今回使用したSSQ 9によるソーシャル・サポートとの関連は、難波 (2000) と同様必ずしも明らかではなかった。しかし、SSQ 9はソーシャル・サポートの総ての側面を網羅できるとも言えないため、ソーシャル・サポートとの関係が総て否定されたとは考えられにくい。事実Table 4のように一部関わりが示唆されているのである。このことから、個人でできる月経痛の緩和法や人間関係の中で緩和できる方法等を学生に指導・相談できる窓口の設置等を今後、検討していきたい。

参考文献

- 服部律子, 前原恵子, 任和子: 看護学生の月経時の不定愁訴とライフスタイル, 京都大学医療技術短期大学紀要, 17: 33-39, 1997
- 服部律子, 皆川貴子: 女子学生への月経教育プログラムの試み, 思春期学, VOL. 18, NO. 4, 377-381, 2000
- 平田まり, 隈部敬子, 井上芳光: 青年期女性における月経痛の頻度とやせとの関連, 日本公衆衛生雑誌, 第49巻6号, 516-524, 2002
- 平田まり, 隈部敬子, 山本祐子: 女子大学生の月経痛に関連する生活習慣, CAMPUS HEALTH, 第40巻2号, 79-84, 2003
- 井上千枝子, 石山恭枝, 青山昌二: 質問紙法による女子学生の月経痛に関する一考察: 実践女子大学生生活科学部紀要, 第37号, 173-182, 2000
- 川端和女, 川口小夜子, 中司妙美, 朝井均, 川端政實: 大阪教育大学における婦人科相談の現況 月経痛に関するアンケートについて, 大阪教育大学紀要, 第Ⅲ部門, 第46巻, 第2号, 301-309, 1998
- 松本可愛, 辻岡三南子, 戸田寛子, 肥後綾子, 齋藤圭美, 田中由紀子, 齋藤郁夫: 女子大学生の月経痛とライフスタイル, 対処能力に関する調査, CAMPUS HEALTH, 第41巻1号, 173, 2004

- 宮中文字：青年期女子学生における月経随伴症状と母性性に関する研究（第1報）—月経随伴症状と対処法について—，母性衛生，38(2)：241－247，1997
- 村上和恵：女子学生の月経に関する検討（第1報）—アンケート調査から—，看護展望，22(7)：838－843，1997
- 中嶋カツエ，小林益江，田中佳代：青年期女子学生の月経随伴症状(1)—アナログスケールを用いた症状の程度—，思春期学，VOL.18，NO.2，182－187，2000
- 中嶋律子，服部律子：高校生に見られる月経時の自覚症状と日常生活・抑うつ性との関連，思春期学，VOL.19，NO.2，192－200，2001
- 難波茂美：看護系女子大生の日常生活ストレスと月経期随伴症状並びにソーシャル・サポートとの関連について，母性衛生，第41巻2号，235－241，2000
- 野田艶子：思春期女子の初経年齢と食生活因子との関連，思春期学，VOL.19，NO.2，167－175，2001
- 野田艶子：思春期女子の生理痛と初経発来および身体発育との関連，思春期学，VOL.21，NO.3，291－301，2003
- 大重てるみ，出口佐代子：月経痛で保健相談室を利用する学生の生活状況，CAMPUS HEALTH，第40巻1号，294－295，2003
- 田口喜久恵，松村園江，谷健二：高校生における性周期の実態について，第45回日本学校保健学会，128－129，1998
- 田中佳代，小林益江，中嶋カツエ：青年期女子学生の月経随伴症状(2)—日常生活への支障の有無による比較—，思春期学，VOL.18，NO.2，188－196，2000
- 田中忠夫：知っておきたい月経異常の診断と治療，真興交易株式会社医書出版部，2001
- 矢辺順子：女子学生の月経随伴症状（月経痛）発現と体格指数及び体脂肪率との関係について，梅花短期大学研究紀要，第50巻，137－145，2001
- 湯浅英子他：月経症状と月経随伴症状の関連について，母性衛生，38(2)：233－240，1997