

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                          |                                        |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------|----------------|
| 研究課題（テーマ）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                          | 富山県の就労女性を対象とした月経前症候群（PMS）の健康教育プログラムの構築 |                |
| 研究者                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 所属学科等                    | 職                                      | 氏名             |
| 代表者                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 看護学部                     | 講師                                     | 北島 友香          |
| 分担者                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 前富山県立大学看護学部<br>京都橘大学看護学部 | 准教授                                    | 舟子 るな<br>工藤 里香 |
| 研究結果の概要                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                          |                                        |                |
| <p>月経前症候群（以下、PMS）は、性成熟期の多くの女性が経験しており、20～40歳代の女性の労働力率の上昇に伴い、PMSにより思い通りに働けない女性が増加している可能性がある。PMSを理解しセルフケアしながら心身の健康を保つことが重要だが、PMSについて学ぶ機会はほとんどない。富山県は、女性雇用者に占める正規雇用の割合が50%を超え全国の42.0%に対し高く、労働力率が高い富山県の就労女性のPMSの実態に合わせた健康教育が必要と考える。そこで、本研究は、富山県の就労女性のPMSおよびPMSに対するセルフケアの実態から、富山県の就労女性を対象とした健康教育プログラムを開発することを目的とした。</p> <p>就労女性のPMSとセルフケア行動の実態を明らかにするため、富山県内の公的機関に勤務する20～49歳の月経を有する女性を対象に、PMSおよびPMSに対するセルフケアの実態を問うウェブアンケート調査を実施した。</p> <p>203名から回答が得られ、これまでにPMS症状を感じた経験があるのは188名（92.6%）であった。そのうち、現在感じている身体的症状は、眠くなる（56.4%）、身体がだるい（52.7%）の順に多く、精神的症状は、イライラする（64.4%）、憂鬱になる（55.3%）の順に多かった。155名（82.4%）が仕事に影響が出ていると感じ、具体的な状況として、集中力がなく疲れやすい（41.0%）、やる気が出ない（35.1%）の順に多かった。PMSで仕事を休みたいまたは早退したいと感じたことがあるのは165名（87.8%）であるのに対し、実際に、休んだまたは早退したことがあるのは56名（29.8%）であった。仕事中のPMSへの対処方法があると答えたのは64名（34.0%）であり、その方法は鎮痛剤の服用が多く、仕事の調整やPMSだと言い聞かせるという回答も散見された。</p> <p>就労女性のほとんどが何らかのPMS症状を自覚しており、毎月一定期間は通常通りの就労が困難になると考える。しかし、休暇の利用や症状緩和のためのセルフケアは十分とは言えず、PMS症状を自覚しながらも、耐えながら仕事をしている女性が多いことがうかがえた。PMS症状を緩和しながら仕事を継続するための教育内容として、PMSによる就労への影響、PMS症状の緩和方法（ピルの内服、日常生活上のセルフケア方法、仕事中の対処方法）、婦人科受診について、ライフサイクルにおける女性の健康について挙げられた。</p> |                          |                                        |                |
| 今後の展開                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                          |                                        |                |
| <p>調査結果をふまえて検討した教育内容をもとにパンフレット教材を作成中である。今後は、作成した教材を用い、就労女性を対象に健康教育の効果を検証していく。また、職種や就労形態、年代の特性に合わせたPMS症状の対処方法についても検討していく。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                          |                                        |                |