

# 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

小林美代子, 和田 佳子, 高塚 麻由, 安田かづ子

新潟県立看護短期大学

## The Understanding of The Reproductive Function by Measuring Their Basal Body Temperature on Students of Nursing College.

Miyoko KOBAYASHI, Keiko WADA, Mayu TAKATSUKA, Kazuko YASUDA

Niigata College of Nursing

**Summary Purpose** Our concern is to examine whether their measurements of a basal body temperature help the students of nursing college understanding their the reproductive function. **Method** Subjects of this research were 98 students of nursing college, and after having measured a basal body temperature for three months, we investigated “Understanding of the state of the condition of reproductive function” by the questionnaire to them.

### Result

1. After measuring a basic temperature, over fifty percent of these students have recognized “Cycle of menstruation”, “Presumption on the day of ovulation”, and “Presence of ovulation”.
2. Ten percent of them were conscious of the day of the ovulation before their measurements. However, after a basal body temperature had been measured, over fifty percent of them could presume the day of the ovulation and recognize the presence of the ovulation.
3. When we asked them whether the doubt and anxiety, which they had felt before the measurements of a basal body temperature, has changed after measurements, they responded that sixty-five percents of them had been changed. Fifty-six percent of them, who have changed their uneasiness and the doubt, answered that their uneasiness and the doubt had been solved, thirty percent answered that the doubt had come out newly and fourteen answered that they could make out their uneasiness.

**要約** 目的：基礎体温測定をとおして自己の性機能状態の理解が促進されるかを把握する。

方法：看護短大生 98 名を対象に、3ヶ月間基礎体温測定を体験してもらい、その後、自己の性機能状態の理解に関して質問紙による調査を行った。

結果：

1. 測定後、50%以上のものが自己の「月経周期」「排卵日の推定」「排卵の有無」について認識できていた。
2. 測定前において排卵日が自覚できたものは 10%であったが、測定後は 50%以上のものが排卵日を推定し、排卵の有無について認識できた。
3. 測定前の疑問や不安が変化したかでは、変化したものが 65%で、その内訳として解決したものが 56%、新たな疑問がでてきたものが 30%、不安がはっきりしたものが 14%であった。

**Key words** 看護短大生 (College of Nursing Students)  
基礎体温測定 (The Basal Body Temperature Measurement)  
性機能状態 (The Condition of Reproductive Function)

## はじめに

青年期は、身体機能をもっとも発達する時期であり、その後の将来に影響する。特に性機能の成熟は第二性徴にはじまり目覚しいものがある。通常この時期は疾患等にかかりにくい時期であるが、大きな変化は時としてその健康状態に影響する。そして、生涯の健康を考える時、青年期は自己の健康を維持増進していく方法を学習する大切な時期でもあるといわれている(鬼頭 1999)。

内藤ら(1991)は「女性であり、母性である自己の健康状態を知るうえで、性機能を反映する基礎体温は自己認知につながる有用な指標の一つである」と述べている。基礎体温測定は、月経周期、性機能状態を知る方法である。青年期の女性が基礎体温測定により自分自身の月経周期の状態を知ること、自己の性機能の状態から自己の健康状態を知ることであり、自己の健康を維持増進していく方法を学習する上でも有意義であると考えられる。

本研究では青年期にある短期大学生を対象とし、基礎体温測定をすることで自己の性機能状態の理解が促進されるかを把握することを目的として調査を行った。

## 方法

### 調査対象者

平成12年度に新潟県立看護短期大学看護学科1年生の女子学生で、調査協力の承諾を得た98名である。

### 調査期間

平成11年10月から平成12年2月まで。

### 調査方法

母性看護学概論において、「人間の性と生殖；性機能」について講義した後、3ヶ月間の基礎体温測定を課題とした。終了後調査協力の承諾を得て、質問紙による調査を行った。

基礎体温測定および調査は、母性看護学概論終了後、質問紙を直接配布し、回収ボックスにて回収した。回収数98名、回収率100%であった。

### 調査用紙

調査項目は、宮崎ら(1998)、濱山ら(1996)、内藤ら(1991)を参考に、「初経を経験した時の気持ち」「現在の月経に対する気持ち」「月経周期の規則性に対する自覚」「排卵に関する自覚」「自己の性機能状態の理解(自己の性機能について分かったこと)(測定前に持っていた疑問・不安の変化)」からなる質問紙を作成した。回答は各項目ごとに選択式とした。

### 分析方法

選択された回答数を集計し、記述統計を用いて分析した。

## 結果・考察

### 1. 対象の属性

#### 1) 年齢

平均年齢は19.09歳(SD=0.95)であった。

#### 2) 初経年齢

平均初経年齢は12.11歳(SD=1.17)で文部省学校保健統計調査(1995)や日野林(1992)の調査結果とほぼ同様で、平均的な集団といえる。

#### 3) 初経を経験した時の気持ち

初経を経験したときの気持ちを複数回答してもらったところ、最も多かったのは、「驚いた」であり、続いて「複雑な気持ち」「不安だ」「不思議な気持ち」「恥ずかしい」「大人になった気がした」であった(図1)。

宮崎ら(1998)は、同年代の看護学生を対象とし

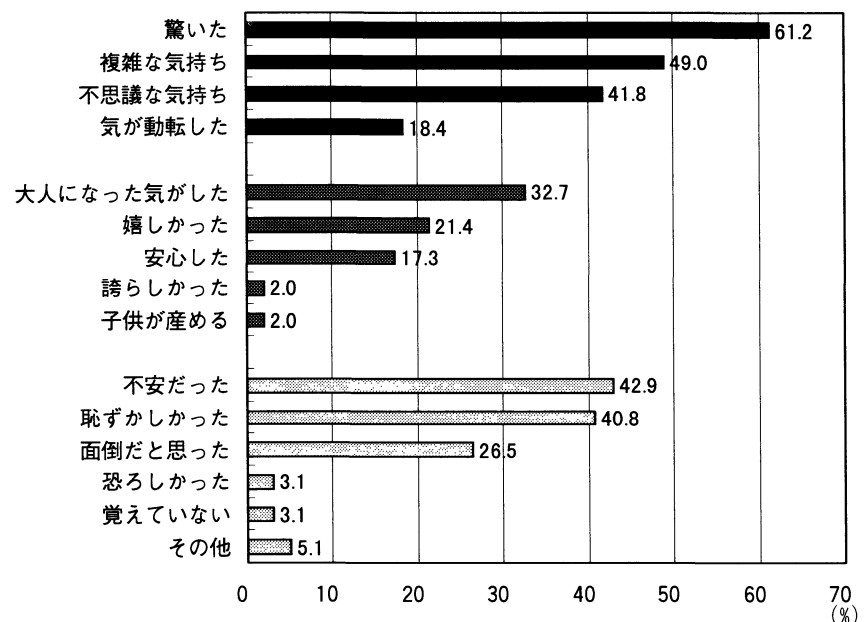


図1 初経を経験した時の気持ち(複数回答)

n=98

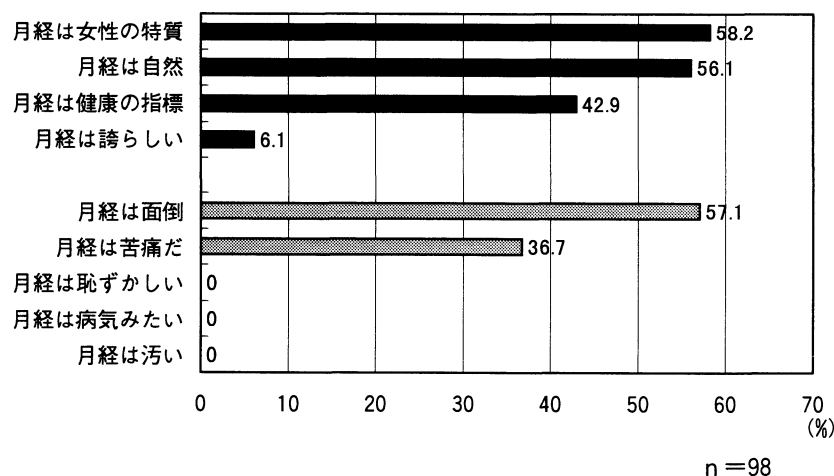


図2 現在の月経に対する気持ち (複数回答)

て初経に対する気持ちを肯定的、中性的、否定的の3つに分類して調査しており、「驚き」を中性的、「不安だった」「恥ずかしかった」を否定的としたうえで、中性的、否定的の順となっていると報告している。今回の調査においても、驚き、戸惑い、不安が先行している様子がうかがえ、同様の傾向が認められた。

#### 4) 現在の月経に対する気持ち

現在の月経に対する気持ちは、複数回答で「月経は女性の特質」が最も多く、次いで「月経は面倒」「月経は自然」「月経は健康の指標」「月経は苦痛」「月経は誇らしい」であった。「月経は恥ずかしい」「月経は病気」「月経は汚い」と答えたものはいなかった (図2)。

初経を経験した時の気持ちに比べ、現在は月経に対して肯定的に受けとめているものが多かった。宮崎ら (1998) は、月経に対する受けとめは初経時に比べ肯定的へと推移すると述べている。しかし本調査では、「月経は女性の特質」をはじめとする肯定的受けとめが多いものの、「月経は面倒」「月経は苦痛」といった否定的受けとめも多く、肯定的と否定的な受けとめを併せもっていることが示された。

#### 5) 月経周期の規則性に対する自覚

基礎体温測定前において「月経周期が規則的」だと自覚していたものは、52.0% (51人) 「不規則」と自覚していたもの 41.8% (41人) 「分からない」もの 6.1% (6人) であった。

月経周期が規則的になる時期について、日本産婦人科学会 (1998) では、17~18歳としている。しか

し、森ら (1998) は、女子大生における性成熟に至るプロセスについては、むしろ速度が遅くなっていると報告している。また坂上ら (1997) も、月経周期は大学入学により影響を受け回復に時間がかかり、18~21歳で身体的にはすでに性成熟しているといわれている女子大生においても未だ性成熟に向かう移行過程にあるとしている。本人の自覚ではあるが、「規則的」と回答したものが半数ほどであった理由

として、森ら (1998) や坂上ら (1997) のいう影響が考えられる。

#### 6) 排卵に関する自覚

基礎体温測定前において排卵日を自覚していたかでは、「ほとんど分からない」73.5% (72人) と多くのものは認知できず、「分かるときもある」16.3% (16人) 「だいたい分かる」10.2% (10人) であり、多くは排卵日を自覚できていなかった (図3)。

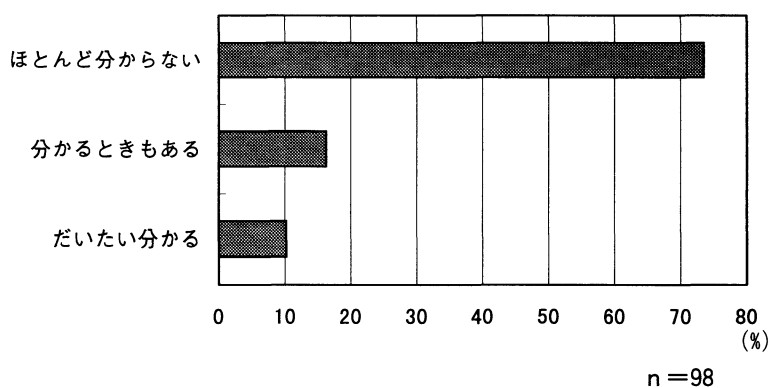


図3 排卵の自覚 (測定前)

## 2. 自己の性機能状態の理解

### 1) 基礎体温測定中もしくは測定後に自己の性機能状態に関して分かったこと

分かったことでは、多いものから「月経周期」64.3% (63人) 「排卵日の推定」51% (50人) 「排卵の有無」50% (49人) 「2相性の有無」46.9% (46人) 「黄体機能不全の有無」2.4% (2人) であった。「月経周期」「排卵日の推定」「排卵の有無」が50%を超え、基礎体温測定により月経周期や排卵に関しての認識がなされていた (図4)。

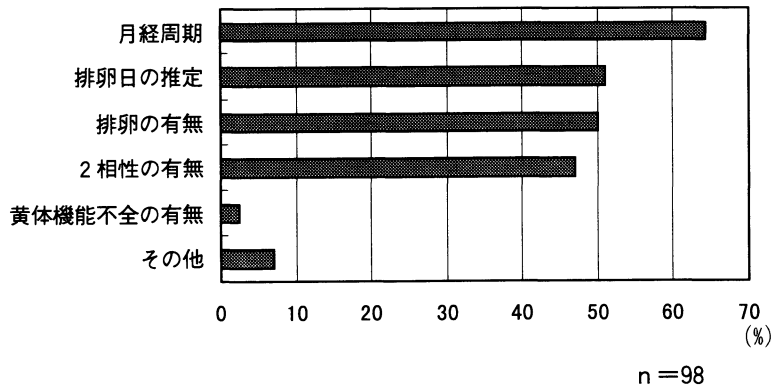


図4 基礎体温測定をしてに関して分かったこと (複数回答)

排卵日の自覚についてみると、前記のように基礎体温測定前では「排卵日を自覚」できたものは10%だったのに対し、測定後は50%以上が「排卵日の推定」ができ、また「排卵の有無」が分かったとしている。

排卵を知る方法には卵胞の超音波検査などもあるが、自分自身で知る方法としては、自覚症状や基礎体温測定がある。排卵時の自覚症状には排卵痛(下腹部痛、牽引痛など)や帯下の性状の変化がある。排卵痛は女性の約1/3に認められ、数時間から12時間くらいで治り、大半は軽い痛みもしくは不快感を感じる程度といわれている(井口1993 大原ら1992)。そのため、排卵以外の原因による痛みとの区別が付きにくく、月経周期との関連性、基礎体温の測定によってはじめて自覚される。このことは、月経周期が規則的であればおおよそ推測できるが、不規則な場合は月経があってから振り返るという方法でしか推測できないことから、排卵を自覚しにくい可能性がある。また、痛みは主観的なものであり、感じ方に個人差があるため自覚できないものも多い。排卵痛から排卵時期を予測することが困難なものも多いと思われる。

帯下の性状による自覚は、牽糸性など一部数値化することは可能であるが技術が必要であり(大原ら1992)、透明度など数値化が困難なところもある。また、意図して毎日観察する必要があり、膣内に指を挿入し観察することから、煩わしさや抵抗を感じるものもある可能性がある。排卵期の帯下の特徴が分かれば月経を待たずに時期を推測できるが、判別には知識と経験が必要といわれている(大原ら1992)。判断力をつけるにも他者の帯下と比較するといった判断の材料が手に入りづらいことや、熟達には期間

も要することなどから、排卵を知る方法としては難しいと思われる。

これら排卵痛、帯下の性状といった自覚症状に対し、今回実施した基礎体温測定は、体温を数値に置き換えグラフにすることによって毎日の変化を客観的・視覚的に容易にとらえることができる。しかも測定方法そのものは簡便である。ただし正確な測定をするには規則正しい生活や毎早朝活動前の測定など煩わしさがあるとともに、意図的に観察する必

要性がある。また、排卵日や排卵の有無を知るには、知識が必要となる。

排卵を認識する方法として基礎体温測定は、知識の必要性や測定の煩わしさという点では、自覚症状と同様であるが、グラフによって表現されることで視覚的であり分かりやすい方法であったと思われる。

本調査では、調査前に基礎体温測定の目的としての性機能状態の理解や体温表から読み取れる項目、および基礎体温曲線の見方について講義がなされている。このように学生に知識が提供されたことと基礎体温測定が排卵をとらえやすいことが、本調査における排卵の認識があがった結果に影響していることが考えられ、自己の排卵日についての認識が促進されたと考えられる。

月経周期については60%以上が分かったとしているが、前述したように基礎体温はグラフの形で記載され視覚的に分かりやすいことから、とらえやすくなったためと思われる。

2) 測定前に持っていた疑問・不安の測定後における変化

基礎体温測定前に持っていた疑問や不安が変化したかでは、変化したものが65.3%(64人)変化しなかったもの34.7%(34人)であった。変化したものの内訳は、解決したものが56%(36人)ともっとも多く、続いて新たな疑問が生じてきたもの30%(19人)、不安に思っていたことがはっきりしてきたもの14%(9人)であった。

基礎体温測定前に持っていた疑問や不安が解決したり、新たな疑問が生じたり、不安に思っていたことがはっきりしてきたのは、いずれも基礎体温測定により自己の性機能に関して何らかの認識が加わったためと考えられる。

自己の性機能状態で分かったことで述べたように、基礎体温測定により月経周期や排卵が認識されることと考え合わせると、基礎体温測定後の疑問や不安の変化は、月経周期や排卵といった自己の性機能状態についての認識が促進されたことによるものといえるのではないだろうか。

## まとめ

基礎体温測定法を実施することで、排卵日の理解が促進されることが分かった。また、測定前に持っていた疑問や不安が解決されるなど性機能状態の理解を促進する傾向が示唆された。

## 文献

- 鬼頭昭三編：青年期の健康科学（改定版）、放送大学教育振興会、p168～170、1999.
- 内藤直子、日隅ふみ子：基礎体温測定による体験学習からの学び—看護短大生と一般女子短大生との比較—、日本看護教育学会第22回集録、p136～139、1991.
- 宮崎友絵、高野明日香、後藤節子ほか：月経イメージ形成からみた母性意識の検討（第2報）、愛知母性衛生学会誌、16（10）、p89～93、1998.
- 濱山真弓、平塚恵美子、高梨尚美ほか：女性の自己管理方法としての基礎体温—高校生に対する教育の必要性—、日本公衆衛生雑誌43（10）、p402、1996.
- 厚生統計協会：国民衛生の動向、厚生統計協会、351、1995.
- 日野林俊彦：平均初経年齢の時代推移と現状—7回の全国初潮調査の結果をもとに—、産婦人科の実際、41（7）、939～944、1992.
- 日本産科婦人科学会編：産科婦人科用語解説集、p58、p170～171、金原出版、1998.
- 森和代、川瀬良美、高村寿子ほか：月経周期の発達からみた女性の性成熟（その1）—基礎体温による分類—、思春期16（2）、p173～181、1998.
- 坂上明子、深川ゆかり：女子大学生の性成熟傾向と性成熟に関する認識—1767周期及びその基礎体温測定結果の分析から—、日本看護科学学会誌、17（3）、p378～379、1997.
- 井口登美子：月経／排卵痛、産婦人科の実際、42（7）、p973～976、1993.
- 大原基弘、麻生武志：中間痛、産婦人科の実際、41（10）、p1595～1597、1992.