

医療系大学に通う女子学生の生理用品使用と 鍼灸認知に関する調査

—無料生理用品・温灸器設置についての事前・事後調査—

A survey of female students attending a medical general university on their perception of
acupuncture and moxibustion for menstrual health
Pre- and post-survey on the installation of free sanitary napkins and warm moxibustion device

仲村 正子¹・金本 明梨²・中根 征也³
Masako NAKAMURA・Akari KANEMOTO・Seiya NAKANE

Abstract

This study aimed to investigate the potential of moxibustion as a symptomatic treatment for menstrual cramps and premenstrual syndrome (PMS). A survey was conducted among female students at a medical university, gathering data on their purchase and use of menstrual products and their methods for managing menstruation-related symptoms. Participants were given free menstrual sanitary products and a warm moxibustion device and were asked to share their impressions of these products, acupuncture, and moxibustion. The results revealed that 11.1% of respondents hesitated to purchase sanitary napkins due to economic reasons. Furthermore, 75.6% and 38.1% of respondents used free sanitary products and the warm moxibustion device, respectively. Additionally, 98.8% of the respondents expressed a desire to establish facilities to distribute free sanitary products in the future, and 72.5% wished to set up facilities to distribute free sanitary napkins, etc., in the future. The perceived effectiveness of acupuncture and moxibustion in treating menstruation-related symptoms significantly increased from 40.6% pre-installation to 69.4% post-installation. Paper sanitary napkins with wings were the most commonly used, and there were numerous requests for larger-sized sanitary napkins. The free distribution of sanitary napkins and warm moxibustion devices in restrooms may effectively promote moxibustion as a viable symptomatic treatment for menstrual cramps and PMS.

Keywords : Sanitary products, acupuncture awareness, female university students

I. 序論

新型コロナウイルスの拡大により、「生理の貧困」が社会問題として注目されはじめた。「生理の貧困」とは一般的に、経済的な理由から生理用品を購入することが困難な状態を指し、厚生労働省が2022年2月に実施した実態調査によると8.1%の女性が生理用品の入手に苦労した経験があることが明らかになっている¹⁾。しかし、アメリカ医学女性協会の「Period Poverty（生理の貧困）」はより広義であり、経済的な貧困だけではない。生理に対する正しい知識を得ること、症状に対する正しい管理方法を知ることができないこと、さらには生理に関する誤った認識が生じることなども含まれている²⁾。高橋らは、日本の月経教育において、月経前症候群（Premenstrual Syndrome：以下、PMS）や月経異常などに関する教育を受けたことがない者の割合が高いことを指摘している。加えて、18歳前後までは月経に否定的な意見を持っていることも明らかにしている。そのような状況では、生

1 森ノ宮医療大学医療技術学部 Faculty of Medical Sciences Technology, Morinomiya University of Medical Sciences

2 日本セラピー株式会社緑地公園鍼灸接骨院 Ryokuchi Park Acupuncture and Orthopedic Clinic, Nihon Therapy Co., Ltd

3 くらしき作陽大学子ども教育学部 Faculty of Childhood Education, Kurashiki Sakuyo University

理に関する悩みを他者に相談したり、共感し合うことは難しく、適切な医療受診やセルフケアへのアクセスが困難であると考えられている³⁾。

日々の生活において、急な月経の発来時に生理用品を持っていない場合も考えられる。学生がそのような場面に遭遇する場合、授業への急な欠席・遅刻や集中できないなどの弊害がうまれることもあり、SDGsに掲げられている「ジェンダー平等」や「人や国の不平等をなくそう」を阻害する因子となりうると考えている。すでに2021年頃から教育機関や自治体単位においてトイレに無料の生理用品を設置することや、窓口を設け生理用品を配布する取り組みが多数行われている^{4,5)}。このように生理用品購入に関する貧困についての取り組みはすでに実践されている。しかし、月経痛やPMSにおける適切な医療受診やセルフケアへのアクセスの困難さについての取り組みはまだ不十分である。

一方、鍼灸学分野では、月経随伴症状に対する鍼灸治療の有効性が検討され、月経痛軽減やPMSの予防に有用である可能性が示されている^{6,7)}。加えて、一般的にも月経随伴症状やPMSの対症方法として腹部を温めることが広く認識されている⁸⁾。しかし、腹部を温める方法として灸を用いる認識は低く、受療者も少ないのが現状である^{8,9)}。

そこで本研究は、月経随伴症状やPMSの対症療法の選択として鍼灸を普及させることができるかを検討することを目的として、生理用品の購入・使用状況、月経随伴症状に対する対症方法について実態調査を実施した。さらに生理用品と温灸器をあわせて無料配布し、その使用感や鍼灸に対する印象の変化について質問した。

II. 方法

女性用トイレ内に生理用品と温灸器の無料配布施設を設置し、その前後でアンケート調査を実施した。調査項目は独自に作成し、まず研究者2名で内容を吟味した。両者の意見が異なる場合はもう1名の研究者を交えて3名で再検討し、妥当性の確保に努めた。本研究は森ノ宮医療大学学術研究委員会倫理審査部会の承認を受けて行った（承認番号2022-125）。

1. 無料配布施設設置前アンケート

1) 対象とアンケート実施時期

対象は、医療系大学のリハビリテーション職養成課程（以下、リハ系学科）に通う女子大学生111名（1年生28名、2年生31名、3年生22名、4年生30名）と同大学の東洋医学系職養成課程（以下、東洋医学系学科）に通う女子大学生87名（1年生31名、2年生21名、3年生24名、4年生11名）の計198名とした。

なお、無料配布施設設置前のアンケート回答は、googleフォームを用いて2022年12月21日～2023年1月31日の期間に実施した。

2) 調査項目

調査項目は以下とした。

- ① 回答者の属性（所属、年齢、初経年齢、月経周期、月経日数、経血量）
- ② 生理用品の使用状況に関する項目（今までに使用したことがある生理用品、現在使用している生理用品、存在を知らないまたは使用方法がわからない生理用品、使用してみたいが使用したことがない生理用品とその理由、不適切な使用による感染経験と肌トラブルの有無、生理用品と替えの下着の携帯状況、不携帯により困ったことの有無）
- ③ 生理用品の購入と無料配布に関する項目（経済的な理由で生理用品や治療薬の購入を躊躇した経験の有無、大学での無料配布希望の有無と利用意思、無料配布する場合の設置方法や生理用品の種類に関する要望（自由記述））
- ④ 月経随伴症状等に関する項目（PMS症状の程度、月経随伴症状の程度、PMSや月経随伴症状への対処法、PMSや月経随伴症状への鍼灸治療効果の認知）

回答は無記名、選択回答式と自由記述式で行った。

2. 生理用品・温灸器の配布

1) 生理用品

生理用品は市販されている物の種類が多岐にわたり、それぞれ特色がある。そのため、使い捨て紙ナプキン羽つきタイプ2種類、使い捨て紙ナプキン羽なしタイプ2種類、タンポンタイプ1種類、会陰部に挟んで使用するタイプの生理用品（以下、シンクロフィット）1種類の合計4タイプ6種類を用意した。なお、どの種類を選択するのは使用者に委ねた。

設置には大阪大学「MeW Project」で開発されたタマパック株式会社製の「MeWディスペンサーフルセット」と「MeWディスペンサー ファイルボックスセット」を使用した（図1）。また、タンポンタイプとシンクロフィットの使用法の説明書を設置場所の机上および各個室壁に設置し、正しい方法で使用できるよう配慮した。

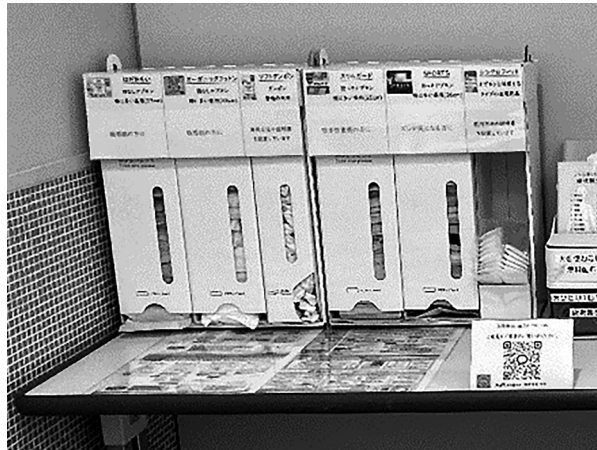


図1：無料生理用品の設置

2) 温灸器

温灸器はセネファ灸株式会社製の火を使わないお灸【太陽】を配布した。【太陽】は体表面に貼り付けることで経穴に対して温熱刺激を3時間継続して与えることができる温灸である。火を使用しないため火傷のリスクが低く、家庭用のセルフケア用品として市販されている。

【太陽】の使用法が記載されている「太陽取り扱い説明書」「太陽のてびき」および「症状別ツボブック」「教えてお灸」の4種類のリーフレットも併せて設置した。加えて、東洋医学的な視点からPMSや月経随伴症状の強さや質から使用する経穴を選ぶことのできるポスターを筆者らで作成し壁に掲示した（図2）。



図2：無料温灸器の設置

左：セネファ株式会社製の火を使わないお灸【太陽】と4種類のリーフレット
右：使用する経穴を紹介したポスター

3) 設置場所と期間

女性用トイレの手洗い場前スペースを設置場所とした。期間は2023年2月1日～7月3日までの約5ヶ月間とした。平日は1日2回以上見回りを行い、使用状況に応じて生理用品と温灸器を補充した。

3. 無料配布期間終了後アンケート

1) 対象とアンケート実施期間

対象は、無料配布施設設置前アンケートを実施した大学と同じリハ系学科に通う女子大学生106名（1年生25名、2年生28名、3年生31名、4年生22名）と同大学の東洋医学系学科に通う女子大学生104名（1年生32名、2年生30名、3年生20名、4年生22名）の計210名とした。

なお、無料配布期間終了後のアンケート回答は、googleフォームを用いて2023年6月29日～7月10日の期間に実施した。

2) 調査項目

調査項目は以下とした。

- ① 回答者の属性（所属、年齢、初経年齢、月経周期、月経日数、経血量）
- ② 無料配布した生理用品に関する項目（生理用品無料配布施設設置の認知、配布施設利用の有無、選択した生理用品の種類、今回の配布施設利用で初めて使用した生理用品の種類の有無、配布施設を利用した理由と利用しなかった理由、継続的な設置希望の有無、その他要望など）
- ③ 無料配布した温灸器に関する項目（温灸器の使用経験、温灸器無料配布施設利用の有無、配布施設を利用した理由と利用しなかった理由、継続的な設置希望の有無、その他要望など）
- ④ PMSや月経随伴症状と鍼灸治療に関する項目（鍼灸治療の受療経験の有無、無料配布施設設置前のPMSや月経随伴症状への鍼灸治療の有効性の認知度、鍼灸治療に興味を持ったか、月経随伴症状に鍼灸治療が有効であると思うか）

回答は無記名、選択回答式と自由記述式で行った。

4. 統計処理

得られたデータはMicrosoft[®] Excel2016を用いて単純集計を行った。さらに、月経随伴症状への鍼灸治療の有効性を問う質問は、無料配布施設設置前後を比較するため、Jamovi2.3.24^{10,11)}を用いてウィルコクソン符号順位検定を行った。

Ⅲ. 結果

1. 無料配布施設設置前アンケート

回答者は72名（回答率36.4%）で、平均年齢は20.3±1.0歳であった。

1) 回答者の属性

回答者72名のうち、リハ系学科は50名で東洋医学系学科は22名であった。

初経年齢は10～14歳が60名（83.3%）、15歳以上が9名（12.5%）、9歳以下が2名（2.8%）、不明が1名（1.4%）であった。

月経周期は25～38日が53名（73.6%）、24日以内が4名（5.6%）、39日以上3ヶ月未満が4名（5.6%）、周期が一定でないが10名（13.9%）、不明が1名（1.4%）であった。

月経日数は3～7日が65名（90.3%）、8日以上が6名（8.3%）、2日以内が1名（1.4%）であった。

経血量は量が多い時でも2時間に1度ナプキンを替える程度（20～140ml）が58名（80.6%）、量が多く、ナプキンを1時間ほどで替えなければならない（140ml以上）が9名（12.5%）、ほとんどない（20ml以下）が2名（2.8%）、不明が3名（4.2%）であった。

2) 生理用品の使用状況に関する項目

今まで使用したことがある生理用品（複数選択可）は、羽付き紙ナプキン71名（98.6%）、羽なし紙ナプキン55名（76.4%）、おりものシート51名（70.8%）、タンポン26名（36.1%）、ショーツ型使い

捨てナプキン5名(6.9%)、シンクロフィット4名(5.6%)、月経カップ2名(2.8%)、吸水ショーツ2名(2.8%)、月経中に生理用品を使用しない(経血コントロール)と月経ディスク、布ナプキンはそれぞれ0名であった。

現在使用している生理用品(複数選択可)は、羽付き紙ナプキン68名(94.4%)、羽なし紙ナプキン29名(40.3%)、おりものシート37名(51.4%)、タンポン13名(18.1%)、ショーツ型使い捨てナプキン3名(4.2%)、シンクロフィット2名(2.8%)、月経カップ1名(1.4%)、吸水ショーツ1名(1.4%)であった。

存在を知らないまたは使用方法がわからない生理用品(複数選択可)は、月経ディスク51名(70.8%)、シンクロフィット41名(56.9%)、月経カップ24名(33.3%)、布ナプキン19名(26.4%)、吸水ショーツ14名(19.4%)、ショーツ型使い捨てナプキン14名(19.4%)、月経中に生理用品を使用しない(経血コントロール)14名(19.4%)、タンポン6名(8.3%)、おりものシート2名(2.8%)、すべて知っている9名(12.5%)、紙ナプキン0名であった。

使用してみたいが使用したことがない生理用品(複数選択可)はタンポン22名(30.6%)、月経カップ16名(22.2%)、ショーツ型使い捨てナプキン11名(15.3%)、吸水ショーツ8名(11.1%)、布ナプキン7名(9.7%)、シンクロフィット4名(5.6%)、おりものシート2名(2.8%)、月経中に生理用品を使用しない(経血コントロール)1名(1.4%)、特になし28名(38.9%)、紙ナプキン0名であった。加えて、その理由(自由記述式)は、よくわからないから手が出せない、難しそう、膣の中に物を入れるのは抵抗がある・こわい、高価である、気になるが購入するほどではない、漏れないか不安、手入れが大変そう、そこまで必要性を感じていないなどが挙げられた。

生理用品の不適切な使用による感染経験は、ある1名(1.4%)、ない68名(94.4%)、わからない3名(4.2%)であった。さらに、肌トラブルの有無は、ある42名(58.3%)、ない28名(38.9%)、わからない2名(2.8%)であった。

生理用品の携帯状況は、月経開始予定日が近づいたら持ち歩く36名(50.0%)、常に持ち歩いている19名(26.4%)、月経が始まったら持ち歩く16名(22.2%)、持ち歩かない1名(1.4%)であった。さらに、替えの下着の携帯状況については、持ち歩かない・ロッカーに置いていないが60名(83.3%)、月経開始予定日が近づいたら携帯するが5名(6.9%)、常に携帯しているは4名(5.6%)で月経が始まったら携帯するが3名(4.2%)であった。

学校生活の中で生理用品を携帯していない時に月経がはじまって困った経験は、ある65名(90.3%)、ない7名(9.7%)であった。

3) 生理用品の購入と無料配布に関する項目

経済的な理由で生理用品の購入を躊躇するかは、全くない39名(54.2%)、ない25名(34.7%)、たまにある7名(9.7%)、ある1名(1.4%)であった。経済的な理由でピルや痛み止めなどの治療薬の購入を躊躇するかは、全くない32名(44.4%)、ない19名(26.4%)、たまにある10名(13.9%)、ある11名(15.3%)であった。

生理用品の無料配布施設を大学に設置してほしいかは、してほしい70名(97.2%)、どちらでもない2名(2.8%)、してほしくない0名であった。さらに、無料配布設置されたら利用するかは、利用するが66名(91.7%)、わからないが6名(8.3%)、利用しないが0名であった。また、生理用品の種類に関する要望(自由記述式)では、羽付きのナプキンを希望する意見が複数挙げられた。

4) 月経随伴症状等に関する項目

PMS症状の程度について、勉強・アルバイト・家事・外出などに及ぼす影響の程度が、全く手につかないほど重い2名(2.8%)、手につかないほど重い12名(16.7%)、手につかないほどではないが差し支える程度34名(47.2%)、差し支えるほどではないが気になる程度11名(15.3%)、PMS症状はない13名(18.1%)であった。

月経随伴症状の程度について、勉強・アルバイト・家事・外出などに及ぼす影響の程度が、全く手につかないほど重い6名(8.3%)、手につかないほど重い14名(19.4%)、手につかないほどではないが差し支える程度33名(45.8%)、差し支えるほどではないが気になる程度9名(12.5%)、月経中に

症状はない10名（13.9%）であった。

PMSや月経随伴症状に対する対症方法は、痛み止めの服用57名（84.1%）、低用量経口避妊薬2名（2.9%）、灸1名（1.4%）、寝る1名（1.4%）、何もしない5名（7.0%）、そのような症状はない1名（1.4%）であった。

PMSや月経随伴症状に対する鍼灸治療が有効であることの認知は、知っている27名（37.5%）、知らない45名（62.5%）であった。

2. 無料配布した生理用品と温灸器の使用状況

5ヶ月間で配布した生理用品は1835個、温灸器は2156個であった。生理用品の内訳は、羽付き紙ナプキン961個、羽なし紙ナプキン472個、タンポン189個、シンクロフィット213個であった。

3. 無料配布施設設置後アンケート

回答者は160名（回答率76.2%、リハ系学科72名、東洋医学系学科88名、平均年齢19.4±1.1歳）であった。

1) 回答者の属性

初経年齢は10～14歳が127名（79.4%）、15歳以上が26名（16.2%）、9歳以下が0名、不明が7名（4.4%）であった。

月経周期は25～38日が117名（73.1%）、24日以内が8名（5.0%）、39日以上3ヶ月未満が8名（5.0%）、周期が一定でないが26名（16.2%）、不明が1名（0.6%）であった。

月経日数は3～7日が152名（95.0%）、8日以上が6名（3.7%）、2日以内が1名（0.6%）、わからない1名（0.6%）であった。

経血量は20～140mlが129名（80.6%）、140ml以上が17名（10.6%）、20ml以下が11名（6.9%）、不明が3名（1.9%）であった。

2) 無料配布した生理用品に関する項目

生理用品の無料配布施設設置の認知に関しては、知っていた158名（98.8%）、知らなかった2名（1.2%）であった。その利用については、利用した121名（75.6%）、利用しなかった39名（24.4%）であった。加えて、選択した生理用品の種類は、羽付き紙ナプキン107名（88.4%）、羽なし紙ナプキン23名（19.0%）、タンポン17名（14.0%）、シンクロフィット15名（12.4%）であった。

無料生理用品を利用した121名のうち今回の配布で初めて使用した生理用品は、羽付き紙ナプキン17名（14.0%）、シンクロフィット14名（11.6%）、タンポン6名（5.0%）、羽なし紙ナプキン5名（4.1%）、初めて使用したものはない80名（66.1%）であった。

生理用品無料配布施設を利用した理由は、急に月経が来た89名（73.6%）、生理用品を忘れた70名（57.9%）、使ってみたいものがあった19名（15.7%）、予備の生理用品が欲しかった18名（14.9%）、生理用品を購入する時間がなかった12名（9.9%）生理用品を購入する経済的な余裕がなかった7名（5.8%）であった。

一方、生理用品無料配布施設を利用しなかった39名のうち利用しなかった理由は、生理用品を持っていて必要がなかった25名（64.1%）、設置されていた期間に月経がなかった11名（28.2%）、設置されていたトイレを使用しなかった9名（23.1%）、使用したいものがなかった5名（12.8%）、衛生面で抵抗があった1名（2.6%）、周りの目が気になった1名（2.6%）であった。

継続的な生理用品無料配布施設の設置希望については、設置してほしい158名（98.8%）、どちらでもない2名（1.2%）、設置してほしくない0名であった。

その他要望は、サイズが大きいものが多い、夜用タイプがいい、スポーツ用のものが多い、羽付きのものを増やしてほしい、個室に設置してほしい、他のトイレにも設置してほしいという意見が複数挙がった。

3) 無料配布した温灸器に関する項目

今回の配布以前に【太陽】を使用経験については、使用したことがない122名（76.3%）、使用した

ことがある38名（23.8%）であった。

配布されていた【太陽】を使用したか否かについては、使用しなかった99名（61.9%）、使用した61名（38.1%）であった。

温灸器無料配布施設を使用した61名のうち使用した理由は、生理痛以外の身体症状があった29名（47.5%）、身体症状はないが温灸器に興味があった28名（45.9%）、生理痛があった16名（26.2%）であった。

一方で温灸器無料配布施設を使用しなかった99名のうち、その理由は在庫がなく使用できなかった32名（32.3%）、設置されていることを知らなかった29名（29.3%）、生理痛や身体症状がなかった28名（28.3%）、使用方法がわからなかった4名（4.0%）、衛生面で抵抗があった3名（3.0%）、周りの目が気になった3名（3.0%）であった。

なお、【太陽】を使用した感想には、温かくて気持ちよかった、ツボを知れてよかったなどが挙げられた。

継続的な温灸器無料配布施設の設置希望の有無は、設置してほしい116名（72.5%）、どちらでもない42名（26.2%）、設置してほしくない2名（1.2%）であった。

その他要望としては、温灸器の使い方や効果を教えてほしい、温める場所を教えてほしいなどが挙げられた。

4) 月経随伴症状と鍼灸治療に関する項目

鍼灸治療の受療経験の有無については、ある82名（51.2%）、ない78名（48.8%）であった。

今回の配布を経験して鍼灸治療に興味を持ったかについては、はい114名（71.3%）、どちらでもない38名（23.8%）、いいえ8名（5.0%）であった。

温灸器無料配布施設の設置前にPMSや月経随伴症状に対する鍼灸治療が有効であることへの認知は、全く有効だと思っていなかった8名（5.0%）、有効だと思っていなかった22名（13.7%）、どちらでもない65名（40.6%）、有効だと思っていた44名（27.5%）、とても有効だと思っていた21名（13.1%）であった。

温灸器無料配布後、PMSや月経随伴症状に対して鍼灸治療が有効であると思うか否かについては、全く有効だと思わない1名（0.6%）、有効だと思わない0名、どちらでもない48名（30.0%）、有効だと思う70名（43.8%）、とても有効だと思う41名（25.6%）であった。

温灸器無料配布施設設置前後でPMSや月経随伴症状に対する鍼灸治療の有効性に関する認識を比較すると、設置前より設置後で有効であると答えた者の割合が有意に上昇した（ $P < 0.01$ ）（表1）。

一方、温灸器を使用しなかった者についても、PMSや月経随伴症状に対する鍼灸治療が有効であることを認識する者の人数が増加した（表2）。

表1：月経随伴症状に対する鍼灸の有効性の認識 設置前後の比較

		統計量	自由度	p	平均値の差	差の標準誤差
以前	現在	ウィルコクソンのW	192 ^a	< .001	-1.5	0.0775
現在						
以前	とても有効的だと思う	有効的だと思う	どちらでもない	全く有効的だと思わない	全体	
全く有効的だと思っていなかった	1	4	3	0	8	
有効的だと思っていなかった	3	12	6	1	22	
どちらでもない	8	19	38	0	65	
有効的だと思っていた	14	29	1	0	44	
とても有効的だと思っていた	15	6	0	0	21	
全体	41	70	48	1	160	

表2：月経随伴症状に対する鍼灸の有効性の認識 学科比較

	設置前					設置後				
	合計	リハ系学科		東洋医学系学科		合計	リハ系学科		東洋医学系学科	
		使用	不使用	使用	不使用		使用	不使用	使用	不使用
全く有効でない	8	1	5	2	0	1	0↘	1↘	0↘	0→
有効でない	22	2	13	4	3	0	0↘	0↘	0↘	0↘
どちらでもない	65	4	37	10	14	48	4→	32↘	5↘	7↘
有効である	44	1	6	22	15	70	4↗	23↗	22→	21↗
とても有効である	21	1	2	14	4	41	1→	7↗	25↗	8↗
合計	160	9	63	52	36	160	9	63	52	36

(単位：人)

IV. 考察

1. 生理用品の無料配布

生理用品の購入に関して、経済的な理由で躊躇したことがある学生は11.1%であり、無料の生理用品を使用した理由で生理用品を購入する経済的な余裕がなかったからと回答したのは5.8%であった。2022年に報告された厚生労働省の調査¹⁾と比較しても、経済的な生理の貧困を抱えている学生は存在すると考えられる。加えて、無料配布生理用品を使用した理由で最も多かったのは急な月経で73.6%であった。このことから、無料配布生理用品の設置は、経済的な生理の貧困問題の解決だけではなく、緊急時にすぐに使用でき、安心感にもつながると考えている。杉田¹²⁾は、無料配布生理用品の設置は、女性のウェルビーイングに関するプラスの影響が示唆されると述べており、学内における女子大学生のQOL向上にも役立つと考えている。

生理用品の使用状況は、今まで使用したことがある生理用品は紙ナプキン72名(100%)、現在使用している生理用品は羽付き紙ナプキン72名(100%)、無料配布期間5ヶ月間で配布した生理用品は使い捨て紙ナプキン1433個であり、いずれの項目でも紙ナプキンが最多であった。稲津ら¹³⁾の調査でも10代は98.0%、20代では83.5%が紙ナプキンを使用しており、今回の結果と一致する。一方でタンポンや月経カップなど膣内に挿入する生理用品は使用者が少なく、膣内への挿入に対する恐怖心や個室に手洗器などの設備がないことが原因であることが考えられた。加えて、戦前まで行われていた経血コントロール、すなわち膣口を締めることで経血が漏れ出るのを防ぎ、排泄時に腹圧をかけ排出するという方法は、現在では一般的ではなく、行っている学生もいなかった。近年ではフェムテックと呼ばれる女性(Female)と技術(technology)を掛け合わせた造語ができ、女性特有の健康課題に対してテクノロジーで解決できる商品やサービスが開発されている。そのなかで吸水ショーツなど第3の生理用品と呼ばれるものも世に出てきているが、高額であることや新たな知見に触れる機会がないことからこれらの使用が進んでいないと考えている。一方、紙ナプキンを使用することで起こると考えられるかぶれや肌荒れは58.3%が経験しており、その不快感は自律神経活動にも影響を及ぼすことも報告されている¹⁴⁾。本研究において、様々な種類の生理用品を選択できたこと、新たな生理用品を手にし使用できたことは、各自にあった生理用品を選択し、使用する機会を与えたと考えている。その結果、適切な生理用品の選択と使用に寄与できると考えている。

生理用品の配布に関する要望では、サイズが大きいもの、羽付きのもの、スポーツ用などのずれにくいものというキーワードが多く聴取された。稲津ら¹³⁾の調査では、10~20代が生理用品を選ぶ基準としてウイング(羽付きのもの)が最も重視されていると報告している。本研究で対象とした女子大学生は、大学の特性上実技授業が多く、臥位になる時間も多く存在する。したがって、臥位になることで経血がナプキンを伝い下着や衣服に付着する可能性が高くなる。これらのことを配慮し、設置する生理用品を選択する必要があると考えている。

2. 温灸器の無料配布

無料の温灸器を使用したのは61名(38.1%)であった。リハ系学科に所属する者で使用したのは9

名であった。しかし、無料配布温灸器施設設置前後を比較すると、PMSや月経随伴症状に対して鍼灸治療が有効であるが、設置後に有意に上昇した。加えて温灸器を使用しなかった者でも設置後にはその有効性を認識した結果が得られた。したがって、生理用品と合わせて温灸器を配布することでPMSや月経随伴症状への対症療法として、鍼灸治療が有効であることを認識させる可能性があると考えられ、今後詳細に検討していく必要がある。

また、温灸の使用方法について紙媒体で掲示はしたものの、使用方法がわからないという意見が挙がった。使用方法を直接レクチャーできる場や動画を準備するなどの対策が必要であると考え。その対策によって、月経随伴症状等への鍼灸の有効性の認知度を向上させ、さらには鍼灸の使用を促進できると考える。

V. 結語

無料生理用品の配布は、経済的な生理の貧困問題の解決だけではなく、女性の健康問題について様々な角度から解決できる可能性があることが示唆された。また、温灸器を併せて設置することで、さらに月経痛に対するセルフケアの選択肢を増やす啓発活動にもなりうる。今後は無料配布設置施設を拡大させ、広義の意味での「生理の貧困」に関する問題を解決できるよう検討を進めていく必要がある。

利益相反

本研究で配布した生理用品および温灸器は、森ノ宮医療大学での個人研究費および卒業研究費を用いて購入した。一部、温灸器「太陽」200個はセネファ株式会社から無償提供を受けた。本研究の遂行にあたって、それ以外の資金、物品の提供は受けていない。

本論文は「第73回 全日本鍼灸学会 学術大会 神戸大会」にて口頭発表した内容に新たな結果を加え考察しなおしたものである。

引用文献

- 1) 厚生労働省ホームページ「『生理の貧困』が女性の心身の健康等に及ぼす影響に関する調査」の結果を公表します。 https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_24693.html (2023年12月9日引用)。
- 2) American Women's Medical Association Home Page Period Poverty. <https://www.amwa-doc.org/period-poverty/> (2024年2月13日引用)。
- 3) 高橋佳子：思春期女子への月経教育の今後の課題。青森中央短期大学研究紀要。2013；26：59-65。
- 4) ひょうご女性サポートSNS生理用品の無料配付。 <https://cocorochat.com/sanitary/> (2023年12月9日引用)。
- 5) 内閣府ホームページ 生理の貧困。 <https://www.gender.go.jp/policy/sokushin/kenko/period-poverty/index.html> (2023年12月9日引用)。
- 6) 磯部哲也：月経前症候群の精神症状に対する鍼灸治療効果の比較試験。日本東洋医学雑誌。2016；67(3)：264-73。
- 7) Huei-Mein Chen, Chung-Hey Chen: Effects of acupressure at the Sanyinjiao point on primary dysmenorrhea. Journal of Advanced Nursing. 2004；48(4)：380-7。
- 8) 宮崎仁美, 塚本博之, 他：女子大学生の月経随伴症状の程度と対処行動の関連。静岡産業大学情報学部研究紀要。2019；21：227-35。
- 9) 福山智子：月経痛を有する女子大学生の月経痛と対処の実態およびセルフケア教育の課題。母性衛生。2017；58(2)：436-42。
- 10) The jamovi project (2022). jamovi. (Version 2.3) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>
- 11) R Core Team (2021). R: A Language and environment for statistical computing. (Version 4.1)

[Computer software]. Retrieved from <https://cran.r-project.org>. (R packages retrieved from MRAN snapshot 2022-01-01)

- 12) 杉田映理：「生理の貧困」対策かジェンダー平等化か-日本における生理用品トイレ内無償提供のアクション・リサーチから考える-。日本文化人類学会研究大会発表要旨集。2022.
- 13) 稲津教久, 石田梢, 他：生理用品の使用状況に関する調査。帝京平成看護短期大学紀要。2012；22：5-13.
- 14) 神川康子, 尾島佳子, 他：生理用ナプキンの装着感が心身に与える影響。日本生理人類学会。2009；14(4)：15-21.