

表 1. 月経随伴症状に対するセルフケアについての内容

カテゴリー	サブカテゴリー	現状に関する主な内容	記載文献数	
セルフケア を獲得する のに必要な 知識内容	月経や月経随伴症 状について知ら ない知識	月経が来なくなった時の対応	1	
		月経中に入浴	1	
		正常と異常の月経の鑑別	3	
		月経不順などの問題に対する、食事・運動等生活での改善 方法	1	
		月経随伴症状の緩和法・対処法と月経の変化と身体の状態 の関係	2	
		ダイエットややせ等が月経に与える影響	1	
	月経に関する教育 内容	月経の意義	1	
		月経のメカニズム	3	
		正常な月経と異常な月経	4	
	月経随伴症状に関 する教育内容	月経困難症	2	
		月経前緊張症	3	
		月経中のセルフケア	5	
		月経前症候群に対する日常生活のセルフケア	2	
		低用量ピルによる緩和の方法	2	
	実施されて いるセルフ ケア内容	休息	横になる・安静	5
			仕事を休む	2
		リラクゼーション 法	睡眠時間を多くとる・仮眠をとる	6
アロマセラピー			1	
気分転換			7	
ストレス軽減法		自身でストレスコントロール	2	
		人に話す	1	
		情報を集める	1	
		仕事（バイト）の調整	1	
血行促進法		温熱療法	8	
		マッサージ	8	
		運動（体操・有酸素運動等）	9	
		マンスリーブクス	1	
	ツボ押し（テレビを見たりやレポートを書きながら実施）	3		
	入浴	4		
	足浴	1		

		冷やさないように気をつける	1
	食事療法	栄養補給や食生活の改善	7
		サプリメントの使用	1
	服薬	経口避妊薬の使用	3
		鎮痛剤の使用	8
		漢方薬の使用	1
実証されているセルフケアの効果	痛みを軽減	マンスリービクスと月経教育を実施した群では、腰痛と下腹部がはりは有意に低値	1
		三陰交への円皮鍼貼用により、下腹部や腰の痛みなどの痛み領域が有意に減少	1
	自律神経反応の改善	食事が規則的な者と排便習慣が毎日ある者は自律神経反応因子と有意な関係	1
	水分貯留の軽減	栄養バランスが良好な者とスポーツ習慣がない者は水分貯留因子と有意な関係	1
	集中力の増強	排便習慣が毎日ある者とスポーツ習慣がない者は集中力因子と有意な関係	1
	行動の変化	寝つきが良好な者と排便習慣が毎日ある者とスポーツ習慣がない者は行動変化因子と有意な関係	1
		三陰交への円皮鍼貼用により、遂行力の低下・社会活動を避けるなどの行動の変化が有意に減少	1
	負の感情の軽減	心がけて運動を生活の中に取り入れていない者は、涙もろい等の精神症状と有意な関係	1
		朝食をほぼ毎日食べない者は、弱気になる、無気力・憂鬱に有意な関係	1
		気分転換を図っていない人は、イライラするに有意な関係	1
		睡眠時間を6~8時間とっていない者は、イライラする・気分が高揚するに有意な関係	1
		朝食毎日食べる者は負の感情因子と有意な関係	1
	気持ちの覚醒	運動量が少ない者は覚醒因子と有意な関係	1
	自尊感情の高揚	月経周辺期症状の軽減に向けた教育プログラムを実施後自尊感情の高揚とストレスの軽減	1
	症状の軽減	自己効力理論を用いた月経随伴症緩和プログラムを実施後症状の消失または改善	1