ベトナム人女性外国人労働者の月経状況と月経に対するセルフケアの実態

The current status of menstruation and menstrual self-care among Vietnamese female migrant workers in Japan

○原汐里[1]，篠原彩[2]
Shiori Hara, Aya Shinohara
1　大分県立看護科学大学 看護学部，2　大分県立看護科学大学 看護研究交流センター
Oita University of Nursing and Health Sciences

【背景と目的】

日本で働く外国人労働者は異国の地で言葉の壁やホームシックを感じながら就労しており、労働や生活環境の変化、また経済的負担によるストレスからメンタルヘルスが低下し、不眠や体重の増減などの症状を呈している（辻村 2020）。特に女性外国人労働者は、このような文化変容に伴うストレスが月経周期の乱れや月経痛、痛みを伴うニキビなど、女性特有の症状として現れることが示唆されており、適切な対処行動ができず、症状の悪化を経験している者もいることが明らかになっている（shinohara et al. 2021）。女性外国人労働者が日本において就労する間も、女性特有な症状に適切に対処でき、月経に対するセルフケアを行うことが望まれる。

そこで本研究では、A 県内で就労するベトナム人女性外国人労働者を対象に、月経状況や月経に対するセルフケアの実態を明らかにすることを目的とする。本研究において、月経に対するセルフケアとは、日々の生活が月経に影響することを認識し、月経周辺期の症状に対して、改善と軽減を目的に自ら心がけて行う対処行動と定義する。

【方法】

本研究は大分県立看護科学大学の研究倫理・安全委員会の承認を得て行った（承認番号：24-25）。来日後 3 か月以上経過しているベトナム人女性外国人労働者を、機縁法にて紹介してもらい、同意が得られた 16 名に対し、月経に関する健康教室を実施前に無記名自記式質問紙調査を行った。調査内容は属性（年齢、最終学歴、婚姻状況、来日した年月など）8 項目、月経や月経に対するセルフケア行動に関する質問（月経状況、月経に伴う症状への対応、生活行動など）17 項目である。質問紙はベトナム語に翻訳されたものを使用した。調査期間は 2024 年 7 月であった。

分析は単純集計を行い、各質問項目の回答の分布を得た。また月経周期の回答の有無と属性についてカイ二乗検定を行い、関連を調べた。

【結果】

対象者の平均年齢は 25.6 歳、平均在日期間は 1.7 年で、すべて技能実習生であった。月経の教授者は母親が 12 名（75.0%）で、学校は 2 名（12.5%）であった。月経周期の回答では、5 名（31.3%）は周期を理解し、答えることができていたが、9 名（56.3%）は不順なためわからない、2 名（12.5%）は月経周期を知らないため分からないと回答した。月経周期の回答の有無では、婚姻状況（$p=.049$）、出産経験の有無（$p=.018$）において有意な差がみられた。月経痛があると答えた者は 10 名（62.5%）であり、月経痛の対処方法（複数回答）として、我慢する・何もしないと答えた者が 3 名、軽い運動をすると答えた者は 3 名、横になると答えた者は 4 名で、痛み止めを使用すると回答した者はいなかった。また、睡眠や食事が月経に影響すると思うかを問う質問では、影響すると答えた者が 12 名（75.0%）であり、影響しないと答えた者は 4 名（25.0%）であった。また、来日後に食生活が変化したと答えたのは 11 名（68.8%）であり、食事を三食食べていないと回答した者が 7 名（43.8%）いた。

来日後に月経が悪化したと答えた者は 14 名（87.5%）で、月経悪化の症状（複数回答）では、月経不順が最も多く 11 名、経血量の変化が 4 名、月経痛がひどくなったのは 1 名であった。月経悪化の症状への対処（複数回答）については、インターネットで調べるが 7 名、母国にいる友人や家族に相談するが 3 名、何もせず、そのまま様子を見ると答えた者が 7 名であった。

【考察】

今回の対象者であるベトナム人女性外国人労働者は、中等教育以上の教育を受けていたが、月経について学校で教わったと回答するものは少なく、日本人女性に関する先行研究より低い結果であった（福山智子 2019）。また、月経周期を回答できた者は少なく、ほとんどが不順なため分からないとし周期を回答できていなかった。さらに、未婚者や出産経験がないベトナム人女性外国人労働者は、月経周期を回答できていない傾向にあることが示唆され、意識的に月経周期を把握していないことが考えられた。来日後、月経悪化を経験している者が約 9 割おり、月経不順が最も多かった。月経悪化への対処として、インターネットで調べる、様子を見るが多く、積極的な対処行動はとられていなかった。

ベトナム人女性外国人労働者の多くが、月経不順な状態で就労を続けていることが分かった。食生活や睡眠が月経に影響すると思っていない者もおり、日々の生活が月経に影響することを認識し、日本においても適切な対処行動がとれるように、母国の教育背景や年齢を考慮して女性が就労する上で必要な健康教育を行うことが重要であると考える。

【利益相反】本研究における利益相反はない。

【引用文献】

・辻村弘美 (2020). 外国人技能実習生の健康や生活上の問題と今後の課題における文献検討.日本国際看護学会誌, 3 (1), 23-31

・Shinohara A, Kawasaki k, Kuwano N, and Ohnishi M. (2021). Interview survey of physical and mental changes and coping strategies among 13 Vietnamese female technical interns living in Japan. *Health Care for Woman International*, 45 (2), 265-281

福山智子 (2019). 「母親が中高生の娘に行う月経教育への介入のあり方について: 家庭内月経教育の文献レビューをとおしての考察.」『日本母性衛生学会』60 号,1 巻, pp,144-149.